

Polly Zintchenko

**TYÖSSÄKÄYVIEN  
KORKEAKOULUOPIISKELIJOIDEN  
PALAUTUMISEN KEINOT JA MERKITYS  
ELÄMÄNTILANTEeseen**

Kasvatustieteiden ja kulttuurin tiedekunta  
Kandidaatintutkielma  
Helmikuu 2024

# TIIVISTELMÄ

Polly Zintchenko: Työssäkäyvien korkeakouluopiskelijoiden palautumisen keinot ja merkitys elämäntilanteeseen  
Kandidaatintutkielma  
Tampereen yliopisto  
Kasvatustieteiden tutkinto-ohjelma: Elinikäinen oppiminen ja kasvatus  
Helmikuu 2024

---

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, minkälaisia palautumisen keinoja työssäkäyvät korkeakouluopiskelijat käyttävät ja minkälainen merkitys psykologisella ja fysiologisella palautumisella on heidän elämäntilanteeseensa. Työssäkäynti opintojen ohella on ollut kasvava ilmiö ja yhä useampi opiskelija tekee opintojensa ohella töitä. Työn tekeminen opintojen ohella vaikuttaa merkittävästi hyvinvointiin, minkä myötä on entistä tärkeämpi kiinnittää huomiota psykologisen ja fysiologisen palautumisen onnistumiseen. Tutkimuksen teoreettinen viitekehys muodostui opiskelijan hyvinvoinnin, palautumisen ja elämäntilanteen ympärille. Palautumista tarkasteltiin psykologisen ja fysiologisen palautumisen kautta.

Tutkimuksen tavoitteena oli kuvata palautumista sekä psykologisen ja fysiologisen palautumisen merkitystä elämäntilanteeseen, jossa opiskelu ja työ yhdistyvät. Lisäksi tarkoituksena oli selvittää, minkälaisia palautumisen keinoja työssäkäyvät korkeakouluopiskelijat käyttävät ja minkälainen merkitys psykologisella ja fysiologisella palautumisella on heidän elämäntilanteeseensa. Tarkastelemalla psykologisen ja fysiologisen palautumisen keinoja ja merkitystä työssäkäyvien opiskelijoiden elämässä saimme tietoa siitä, minkälainen merkitys palautumisella on opiskelijoiden elämäntilanteeseen.

Tutkimusmenetelmäksi valittiin laadullinen tutkimus. Tutkimusaineisto kerättiin sähköisesti Microsoft Forms -kyselylomakkeen avulla joulukuussa 2023. Tutkimuksen kohderyhmänä toimi Tampereen yliopiston elinikäisen oppimisen ja kasvatuksen eli elokas-tutkinnon opiskelijat, jotka tekivät töitä opintojensa ohella. Tutkimuksen aineisto koostui 27 opiskelijan vastauksesta ja aineisto analysoitiin laadullisen sisällönanalyysin keinoin. Aineiston analyysissa käytettiin luokittelua.

Tutkimustulosten perusteella palautumisen keinoja on useita ja keinojen välillä on yksilöllisiä eroja. Opiskelijat palautuvat monella eri tavalla, mutta yhteistä kaikille palautumisen keinoille on irtautuminen työstä ja opiskelusta täysin. Yleisimpiä tuloksissa esiintyneitä palautumisen keinoja olivat nukkuminen, liikunta, läheisten kanssa vietetty aika, ruokavalio sekä työn ja opintojen tauottaminen. Psykologisen ja fysiologisen palautumisen merkitys elämässä todettiin suureksi ja olevan yhteydessä kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Tulosten perusteella voitiin todeta, että psykologisen palautumisen merkitys koettiin suurempana kuin fysiologisen palautumisen. Vastauksissa asiaa perusteltiin työhön liittyvien tekijöiden avulla. Tulosten perusteella voidaan jakaa opiskelijoiden hyödyntämiä, toimivaksi todettuja palautumisen keinoja sekä lisätä tietoisuutta palautumisen tärkeydestä ja merkityksestä elämäntilanteeseen.

Avainsanat: työssäkäyvät korkeakouluopiskelijat, hyvinvointi, palautuminen, psykologinen palautuminen, fysiologinen palautuminen, elämäntilanne

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck -ohjelmalla.

# SISÄLLYS

<b>1</b>	<b>JOHDANTO</b> .....	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>TEOREETTINEN VIIITEKEHYS</b> .....	<b>5</b>
2.1	Hyvinvointi.....	5
2.2	Palautuminen .....	6
2.2.1	<i>Psykologinen palautuminen</i> .....	6
2.2.2	<i>Fysiologinen palautuminen</i> .....	8
2.3	Elämäntilanne .....	9
<b>3</b>	<b>TUTKIMUKSEN TOTEUTUS</b> .....	<b>11</b>
3.1	Tutkimuksen tavoite .....	11
3.2	Laadullinen tutkimus .....	12
3.3	Aineiston keruu .....	12
3.4	Aineiston kuvailu .....	14
3.5	Aineiston analyysi .....	15
<b>4</b>	<b>TULOKSET</b> .....	<b>16</b>
4.1	Palautumisen keinot.....	16
4.2	Psykologisen palautumisen merkitys.....	18
4.3	Fysiologisen palautumisen merkitys .....	20
4.4	Palautumisen onnistuminen ja sen vaikutus.....	22
<b>5</b>	<b>POHDINTA</b> .....	<b>24</b>
5.1	Johtopäätökset.....	24
5.2	Tutkimuksen luotettavuus ja arviointi .....	27
5.3	Jatkotutkimusehdotukset .....	28
	<b>LÄHTEET</b> .....	<b>29</b>
	<b>LIITTEET</b> .....	<b>31</b>
	Liite 1: Microsoft Forms -kyselylomake.....	31
<b>KUVIOT</b>		
<b>KUVIO 1.</b>	<b>PALAUTUMISTA EDISTÄVÄT PSYKOLOGISET KOKEMUKSET NS. DRAMMA-MALLI (MUKAILTUNA VIRTANEN, 2021, S,71)</b> .....	<b>7</b>
<b>KUVIO 2.</b>	<b>VASTAAJIEN IKÄJAKAUMA</b> .....	<b>14</b>
<b>KUVIO 3.</b>	<b>YLEISIMMÄT PALAUTUMISEN KEINOT</b> .....	<b>17</b>
<b>KUVIO 4.</b>	<b>PALAUTUMISEN ONNISTUMINEN</b> .....	<b>22</b>
<b>KUVIO 5.</b>	<b>TUTKINNOSTA VALMISTUMINEN TAVOITEAJASSA</b> .....	<b>23</b>

# 1 JOHDANTO

Työssäkäynti opintojen ohella on ollut kasvava ilmiö viime vuosina. Yhä useampi korkeakouluopiskelija tekee osa-aika - tai kokopäivätyötä opintojensa ohella toimeentulonsa takaamiseksi. Tilastokeskuksen (2021) mukaan reilusti yli puolet yliopisto-opiskelijoista työskenteli opintojensa ohella. Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, minkälaisia palautumisen keinoja työssäkäyvät korkeakouluopiskelijat käyttävät ja minkälainen merkitys psykologisella ja fysiologisella palautumisella on heidän elämäntilanteeseensa sekä kuvata psykologisen ja fysiologisen palautumisen merkitystä elämäntilanteessa, jossa opiskelu ja työt yhdistyvät.

Työn tekeminen opintojen ohella vaikuttaa merkittävästi arjen hyvinvointiin, tuomalla taloudellista turvaa ja rytmittämällä arkea (Saari, 2011, s.251). Palautumista ja sen eri keinoja on tutkimuskirjallisuudessa tarkasteltu useista eri näkökulmista, mutta työssäkävien opiskelijoiden palautumiskokemuksia on selvitetty verrattain vähän. Niemelän (2014) mukaan opiskeluaikaisen työssäkäynnin seurauksista opiskelijoiden opiskelu- ja työuraan on käyty keskustelua sekä sanomalehdissä että tieteellisissä julkaisuissa.

Tarkastelemalla psykologisen ja fysiologisen palautumisen keinoja ja merkitystä työssäkävien opiskelijoiden elämässä saamme tietoa siitä, minkälainen merkitys palautumisella on opiskelijoiden elämäntilanteeseen. Tällä tavoin voimme ymmärtää työssäkäyviä opiskelijoita nykyistä paremmin ja siten tukea heidän opinnoissansa jaksamistaan.

Tutkimuksen alussa esitellään teoreettinen viitekehys ja tärkeimmät käsitteet. Sen jälkeen siirrytään tutkimuksen toteutukseen, jossa käydään läpi tutkimuksen tavoite, menetelmä ja kuvaillaan aineisto sekä sen analysointitapa. Tämän jälkeen esitellään tutkimustulokset. Viimeisessä luvussa eli pohdintaosiossa ovat johtopäätökset, arvioidaan tutkimuksen luotettavuutta ja pohditaan jatkotutkimusehdotuksia. Lisäksi tutkimuksen lopussa ovat eriteltyinä lähteet, jonka jälkeen esitellään myös aineistonkeruuna toiminut kyselylomake.

## 2 TEOREETTINEN VIITEKEHYS

Tämän tutkimuksen teoreettinen viitekehys muodostuu opiskelijan hyvinvoinnin, palautumisen ja elämäntilanteen näkökulmista. Palautumista tarkastellaan opiskelijan hyvinvoinnin ja yksilöllisen elämäntilanteen kautta. Tarkastelen ensimmäisessä luvussa hyvinvointia yleisellä tasolla. Toisessa luvussa syvennyn palautumisen teoriaan, joka jakautuu tutkimuksessani psykologisen ja fysiologisen palautumisen käsitteiden ympärille. Lisäksi tarkastelen elämäntilanteen merkitystä opiskelun ja työelämän yhteensovittamisessa.

### 2.1 Hyvinvointi

Maailman terveysjärjestön WHO:n mukaan hyvinvointi on moniulotteinen käsite, joka kattaa fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin (Huttunen, 2020). Fyysinen hyvinvointi liittyy kehon terveyteen ja toimintakykyyn. Se sisältää terveellisen ruokavalion, riittävän liikunnan, unen ja hyvän fyysisen kunnon ylläpitämisen. Psyykkinen hyvinvointi kuvaa mielen terveyttä ja koostuu tunne-elämän tasapainosta, stressinhallinnasta, itsetuntemuksesta ja kyvystä selviytyä haasteista. Sosiaalinen hyvinvointi liittyy keskeisesti vuorovaikutukseen ihmisten kanssa. Se kattaa sosiaaliset suhteet, kuuluvuuden tunteen ja tuen verkostot. (Saari, 2011).

Hyvinvoinnilla on suuri merkitys yksilön jaksamiseen ja arjen askareista suoriutumiseen. Hyvinvointi edustaa kokonaisvaltaista hyvää oloa ja elämänlaatua sekä sen edistäminen on suomalaisen yhteiskunnan tavoite (Saari, 2011, s. 9). Ihmisen hyvinvointi on seurausta useasta eri tekijästä, jotka voivat vaihdella yksilöittäin. Jokaisen arki on erilainen ja muodostuu toiminnoista eri ympäristöissä. Toiminnoissa pyritään tarpeiden tyydyttämiseen eli hyvinvointiin (Saari, 2011, s. 243).

Opiskelijoiden hyvinvointiin vaikuttavat tekijät voivat olla monenlaisia, kuten stressi opinnoista, taloudelliset haasteet, sosiaaliset suhteet, unen laatu ja elämänhallinta. Opiskelijan on pidettävä hyvää huolta hyvinvoinnistaan, sillä se voi vaikuttaa jaksamiseen ja sitä kautta opinnoissa edistymiseen. Eri osa-alueiden välillä täytyy tavoitella tasapainoa ja pitää huolta kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista sekä suunnitella ajankäyttöä. Myös vapaa-ajan määrän koetaan olevan yhteydessä vahvasti hyvinvointiin (Saari, 2011, s. 244).

## *2.2 Palautuminen*

Palautumiselle on useita määritelmiä ja se yksi hyvinvoinnin edellytyksistä (Virtanen, 2021). Yksilön tilan palaaminen normaalille kuormituksen ja stressin edeltävälle tasolle on osa palautumisprosessia (Mejman & Mulder, 1998). Palautumisen tavoitteena on hyvinvoinnin säilyttäminen ja jaksamisen ylläpitäminen. Kinnusen & Feldin mukaan (2009, s. 7) kaikille yhteistä on stressitekijän laukeaminen osittain tai kokonaan. Palautumista tapahtuu, kun stressitekijä ei ole enää mukana. Palautumisen onnistuessa kuormitusta ei kasaannu eikä kielteisiä seurauksia synny (Kinnunen & Feld, 2009, s.23). Palautumisen prosessi voidaan jakaa psykologiseen ja fysiologiseen palautumiseen (Ziljstra & Sonnentag, 2006).

### *2.2.1 Psykologinen palautuminen*

Psykologinen palautuminen on prosessi, joka kattaa mielen ja henkisen hyvinvoinnin palautumisen stressistä, kuormituksesta tai fyysisestä rasituksesta (Virtanen, 2021). Toisin sanoen se on omakohtainen kokemus siitä, että mieli on palautunut ennalleen ja hyvinvoivaksi. Virtasen (2021, s. 9) mukaan tasapaino työn ja muun elämän välillä kuvastaa onnistunutta mielen palautumista. Psykologista palautumista voidaan tarkastella DRAMMA-mallin kautta (Virtanen, 2021, s.71). Se käsittää kuusi psykologista kokemusta tai tarvetta, jotka edistävät palautumista (Kuvio 1).



**KUVIO 1.** Palautumista edistävät psykologiset kokemukset ns. DRAMMA-malli (Mukailtuna Virtanen, 2021, s,71)

DRAMMA-mallin ansiosta voidaan hahmottaa paremmin, mitkä eri kokemukset tuottavat myönteisiä tunteita elämään ja edesauttavat sisäistä palautumista. Malli yhdistää psykologisia tarpeita käsittelevät teoriat sekä empiirisen tutkimuksen aiheesta (Virtanen, 2021, s. 70–71). Vapaa-ajalla on tärkeää tehdä asioita, jotka poikkeavat työstä ja opiskelusta mahdollisimman paljon ja auttavat irrottautumaan työstä. Irrottautumisen on todettu vaikuttavan hyvinvoinnin osa-alueisiin kuten väsymykseen, unen laatuun, elämäntyytyväisyyteen ja myönteisempään mielialaan (Virtanen, 2021, s. 76).

Rentoutuminen ja lepo on kehon keskeisimpiä asioita palautumisen näkökulmasta. Parasympaattisen hermoston aktivoituminen edistää elintoimintojen rauhoittumista ja palauttaa elimistön tasapainotilaan (Virtanen, 2021, s. 89). Arjessa pysähtymiseen voi jokainen itse vaikuttaa.

Kolmas palautumisen kokemuksista on omaehtoisuus eli autonomia, joka tarkoittaa yksilön omaa kontrollia elämästään (Virtanen, 2021, s.99). Omaehtoisuudella voidaan vaikuttaa henkilökohtaisesti päivän aikatauluun, taukoihin ja vapaa-ajan tekemiseen. Kokemukseni mukaan oma tutkinto-ohjelmani mahdollistaa asioiden tekemisen joustavasti oman aikataulun mukaan.

Taidonhallinta kytkeytyy vahvasti vapaa-aikaan sekä siihen, mitä kullakin hetkellä teemme. Virtanen (2021, s.109) määrittelee taidonhallinnalla tarkoitettavan omien taitojen ja tietojen laajentamista sekä uusille asioille altistumista. Itsensä toteuttaminen ja haastaminen synnyttää uusia voimavaroja, joka puolestaan tukee palautumista ja tarjoaa sopivaa vastapainoa työlle ja opiskelulle (Virtanen, 2021, s.109).

Merkityksellisyydellä tarkoitetaan itselle tärkeiden ja merkityksellisten asioiden tekemistä (Virtanen, 2021, s.119). Nämä omakohtaiset asiat ja kokemukset tukevat yleistä hyvinvointia. Mielekäs tekeminen vaikuttaa positiivisesti elämään ja siihen kuinka arvokkaaksi se koetaan.

Yhteenkuuluvuuden tunne on yksi ihmisen tärkeimmistä perustarpeista. Mielekkäillä ihmissuhteilla on merkittävä rooli hyvän elämän kannalta, jonka lisäksi ne ovat keskeisessä roolissa stressistä palautumisessa (Virtanen, 2021, s.133). Perheen, ystävien sekä työ- ja opiskelukavereiden kesken luotuja merkityksellisiä ihmissuhteita voi vahvistaa yhteisellä toiminnalla.

## 2.2.2 Fysiologinen palautuminen

Toisin kuin psykologinen palautuminen, fysiologinen palautuminen sisältää ulkoisia palautumisen tekijöitä. Fysiologisen palautumisen aikana elimistön toiminnot palautuvat stressistä normaaliin tilaan ja kulutetut voimavarat täydentyvät levon aikana (Kinnunen & Feld, 2009, s.29). Lepotilan on oltava tarpeeksi pitkä, jotta fysiologinen palautuminen onnistuu ja keho palautuu. Saari (2011, s.252) korostaa vapaa-ajan ja unen olevan erityisen arvokkaita palautumisen kannalta.

Fysiologisista palautumisen keinoista keskeisin on unenaikainen palautuminen (Kinnunen & Feld, 2009, s.29). Unen aikana keho ja mieli lepää sekä voivat palautua päivästä. Unen pituudesta ja laadusta on pidettävä hyvää huolta. Säännöllinen ja riittävä uni ovat tärkeitä mielen ja kehon hyvinvoinnin kannalta. Syvällä unella on merkittävä rooli, sillä se edistää palautumista, hormonitasapainoa ja toimintaa omalla tavallaan (Aalto & Tuominen, 2022). Ravinnolla on myös tärkeä rooli kehon palautumisessa. Oikeanlainen ravinto edesauttaa kehoa toipumaan fyysisestä rasituksesta. Terveellinen ruokavalio,

mikä sisältää muun muassa vihanneksia, hedelmiä ja proteiinia, tukee palautumista ja helpottaa fyysisen rasituksen jälkeistä oloa.

Lisäksi stressinhallinnalla ja rentoutumisella on valtava merkitys fysiologisessa palautumisessa. Stressi voi vaikuttaa kehoon monin eri tavoin ja pahimmillaan sen pitkittyessä se voi aiheuttaa terveysongelmia ja heikentää unen laatua, kun taas säännöllinen rentoutuminen voi parantaa unen tasoa, vähentää ahdistusta ja palauttaa kehon tasapainon. (Aalto & Tuominen, 2022).

### *2.3 Elämäntilanne*

Jokaisella opiskelijalla on erilainen elämäntilanne, jossa opiskelu tapahtuu samanaikaisesti muiden velvollisuuksien, kuten työn tai perhe-elämän kanssa ja näiden asioiden yhteensovittaminen voi olla paikoin monimutkaista ja haastavaa. Yliopisto-opiskelijoista 55 prosentilla oli työsuhde samanaikaisesti opintojensa ohella (Tilastokeskus, 2021) ja perheellisiä oli 16,5 prosenttia opiskelijoista (Saari, 2018). Elämäntilanteella on merkitystä myös palautumisen kannalta, sillä palautuminen vaatii aikaa ja resursseja.

Kiireisen arjen keskellä palautumiselle voi olla rajoitetusti aikaa ja on itse pidettävä huolta palautumisen toteutumisesta sekä ennen kaikkea sen onnistumisesta ilman häiriötekijöitä. Häiriötekijöitä voivat olla esimerkiksi muut perheen jäsenet ja ympäristö. Opiskelun ja muun elämän kuten työn yhdistäminen voi olla vaikeaa, ja palautumisen merkitys korostuu entisestään tällaisessa tilanteessa. Myös Tammelin & Mustomäki (2017, s.113) vahvistavat perheen ja työn yhteensovittaminen olevan paikoittain haasteellista. Ajanhallinta ja tasapainon löytäminen eri osa-alueiden välillä on tässä avainasemassa.

Arjen hyvinvoinnin kannalta työhön ja vapaa-aikaan kulutetun ajan täytyy olla tasapainossa keskenään niin, etteivät ne häiritse toisiaan (Saari, 2011, s.251). Työ ja opiskelu kuormittavat mieltä ja kehoamme, minkä vuoksi stressitekijöiden unohtaminen vapaa-ajalla on tärkeää. Työstä ja opiskelusta johtuva kuormitus ei saa häiritä muuta elämää (Virtanen, 2021, s.9). Töiden ja opintojen ajattelu ja tekeminen ei saisi ulottua liikaa muuhun elämään. Mielensisäiset toiminnot kuten ajatukset ja tunteet häiritsevät keskittymistä ja kuormittavat mieltä. Kyvyttömyys erottaa työtä ja yksityiselämää toisistaan johtaa jatkuvaan valmiuteen vastata työnantajan tarpeisiin, mikä vähentää aikaa levon

ja työstä palautumisen kannalta (Lundberg & Cooper, 2011).

Teknologia on suuresti muuttanut ja uudistanut aikaan ja paikkaan liittyviä käytäntöjä mahdollistaen ajasta ja tilasta riippumattoman työn (Tammelin & Mustosmäki, 2017, s.125). Yhä useampi työpaikka mahdollistaa työnteon joustavasti kotoa käsin. Lisäksi korkeakouluopinnot antavat mahdollisuuden suorittaa opintoja pitkälti etä- ja verkkototeutuksena tutkinnosta riippuen. Itsenäisessä ja joustavassa työnteossa on hyvätkin puolensa: päivän saa aikatauluttaa itselleen sopivalla tavalla eikä paikasta toiseen liikkuminen edellytä suunnittelua tai ajankäyttöä. Vaikka viestintäteknologia antaa mahdollisuuden tehdä töitä haluamassaan paikassa, se voi viedä aikaa arjen muilta asioilta. Tammelin & Mustosmäen (2017, s.114) mukaan työasioiden vieminen kotiin on hyvin yleistä ja tutkimukset ovat todistaneet yli puolen työssäkäyvistä miettivänsä työasioita kotona.

Työ ja opinnot yhdistävä elämäntilanne voi herkästi ilmetä asioiden päällekkäisyyksinä, koska tehtävää on paljon ja aikaa päivässä rajoitetusti. Päällekkäisyyttä voidaan pitää itsestään selvänä eikä sitä nähdä ongelmana, joka voisi haitata palautumista (Tammelin & Mustosmäki, 2017, s.118). Parhaimmillaan työ ja muu elämä voivat myös tasapainottaa toisiaan sopivasti. Tammelin & Mustosmäki (2017, s.123) mainitsevat, että työstä saadut voimavarat edesauttavat jaksamaan muualla. Aktiivisen arjen on todettu vaikuttavan koettuun hyvinvointiin, onnellisuuteen ja elämän tyytyväisyyteen nostavasti (Saari, 2011, s.250).

# 3 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tässä luvussa esitellään tutkimuksen tavoite, tutkimusmenetelmä, aineiston keruu ja kuvaillaan aineisto sekä sen analysointitapa. Ensimmäisessä alaluvussa kerrotaan tutkimuksen tavoite ja esitellään tutkimuskysymykset. Tämän jälkeen kerrotaan tutkimusmenetelmä, jota aineistossa käytetään. Kolmannessa alaluvussa kerrotaan tarkemmin, kuinka tutkimuksen aineisto kerätään. Sen jälkeen kuvaillaan aineisto, jota tullaan tuloksissa tarkastelemaan. Luvun lopussa kuvaillaan tutkimuksen analysointitapa.

## 3.1 *Tutkimuksen tavoite*

Tutkimukseni on laadullinen tutkimus, jossa aineisto kerätään sähköisellä kyselylomakkeella. Tutkimukseni kohderyhmänä toimii Tampereen yliopiston elinikäisen oppimisen ja kasvatuksen eli elokas-tutkinnon opiskelijat, jotka tekevät töitä opintojensa ohella. Työsuhteen luonteella ei ole tutkimuksessani merkitystä. Tutkimuksessa ei kysytä vastaajan työsuhdetta tarkemmin, sillä ei ole merkitystä työskenteleekö osa-aikaisena vai kokoaikaisena työntekijänä. Ainoa vastaajalle asetettu vaatimus on tehdä töitä opintojen ohella.

Kiinnostukseni tutkimusaihetta kohtaan juontaa juurensa henkilökohtaiseen elämäntilanteeseeni, jossa olen tehnyt töitä opintojen ohella ensimmäisestä opiskeluvuodesta lähtien. Siksi olen kiinnostunut tarkastelemaan, kuinka muut samassa elämäntilanteessa olevat opiskelijat kokevat työn ja opintojen yhteensovittamisen ja minkälaisia keinoja he käyttävät palautumiseen. Tutkimuksen tavoitteena on kuvata palautumista sekä psykologisen ja fysiologisen palautumisen merkitystä elämäntilanteessa, jossa opiskelu ja työ yhdistyvät. Tarkoituksena on selvittää, minkälaisia palautumisen keinoja työssäkäyvät korkeakouluopiskelijat käyttävät ja minkälainen merkitys psykologisella ja fysiologisella palautumisella on heidän elämäntilanteeseensa.

Tutkimuskysymykset ovat:

1. Millaisia palautumisen keinoja työssäkäyvät opiskelijat käyttävät?
2. Minkälainen on psykologisen ja fysiologisen palautumisen merkitys elämäntilanteeseen, jossa opiskelu ja työ yhdistyvät?

### *3.2 Laadullinen tutkimus*

Tutkimukseni tavoitteena on kuvailla yksilöiden omia kokemuksia ja ajatuksia tutkimuksen kohteena olevasta ilmiöstä, joten uskon laadullisten tutkimusmenetelmien olevan sopiva valinta tutkimukselleni. Puusa & Juuti (2020) mukaan laadullisen tutkimuksen päämäärät ovat usein kuvailevia. Tutkimus toteutettiin laadullisella tutkimusmenetelmällä eli kvalitatiivisella lähestymistavalla. Tämä lähestymistapa valikoitui, koska tutkimukseni aihe on ajankohtainen ja kvalitatiivisessa tutkimuksessa tarkastellaan pitkälti yhteiskunnallisesti ajankohtaisia asioita (Juhila, 2022). Laadullisessa tutkimuksessa keskitytään yleensä ymmärtämään ilmiöitä tutkittavien omasta näkökulmasta. Vaikka tiedämme jonkin asian olevan ilmeisen tietynlainen, laadullisessa tutkimuksessa on tärkeää kyseenalaistaa ja tarkastella asiaa uudesta näkökulmasta sekä pitäytyä avoimena eri mahdollisuuksille (Juhila, 2022). Lisäksi Puusa & Juuti (2020) korostavat, että laadullisessa tutkimuksessa olennaisen on kohderyhmän näkökulma ja heidän ajatuksensa.

### *3.3 Aineiston keruu*

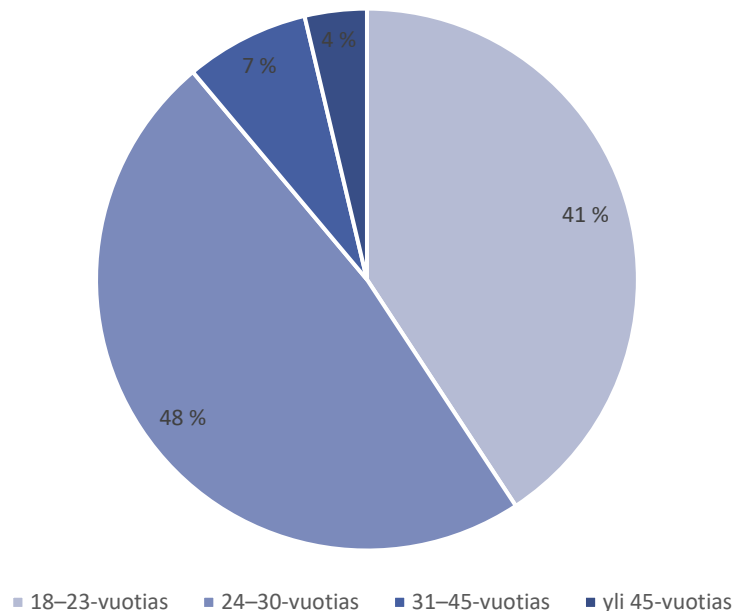
Aineisto kerättiin Microsoft Forms -lomakkeen avulla, joka lähetettiin elinikäisen oppimisen ja kasvatuksen opiskelijoiden yhteiseen viestintäkanavaan, Telegram-ryhmään. Olin kiinnostunut tarkastelemaan omaan viiteryhmään kuuluvia opiskelijoita, jotka yhdistävät opinnot ja työn teon, koska haluan saada tietoa heidän kokemuksistaan. Valitsin aineistonkeruutavaksi kyselylomakkeen, sillä sähköinen kyselylomake ei sido vastaajaa tiettyyn paikkaan ja on tehtävissä itselle sopivana ajankohtana. Myös Valli (2018, s.100) korostaa, että sähköisen kyselylomakkeen etuna on sen nopeus sekä kyselyn toimittamisessa että helppous vastauslomakkeen palauttamisessa. Lisäksi kyselylomakkeeseen on vaivatonta kirjoittaa kokemuksistaan ilman aikapainetta. Tämä luo vakaamman

perustan tuloksille verrattuna tilanteeseen, jossa kyselyyn on vastattava tietyssä aikarajassa esimerkiksi tutkijan läsnä ollessa. Vastauksia ei tarvitse antaa uupumuksen tai hajanaisuuden vallassa, vaan vastaaja voi harkita rauhassa vastauksiaan ilman painetta tai kiirettä. (Valli, 2018, s.84–85).

Kysely toteutettiin anonymisti eikä tietosuojailmoitusta tarvittu. Tietosuojailmoitusta ei tarvinnut esittää, sillä vastaamisessa ei kerätty henkilötietoja eikä lomakkeessa kysyty tietoja, joilla henkilön voisi suorasti tai epäsuorasti tunnistaa. Uskon anonymiteetin madaltaneen kynnystä osallistua tutkimukseen. Kyselylomakkeen alussa oli esittelyteksti, jossa kerrottiin tutkimuksen tarkoitus ja tavoite. Kyselylomaketta suunniteltaessa hyödynnettiin tutkimuksen teoreettista viitekehystä ja tutkimuskysymyksiä. Lomakkeen alussa oli taustakysymyksiä, joissa oli valmiina vastausvaihtoehdot. Taustakysymysten lisäksi lomake sisälsi neljä avointa kysymystä, jotka muodostuivat tutkimuskysymysten pohjalta. Kysymyksissä avattiin lyhyesti palautumisen käsitteet, jotta vastaajat tiesivät mitä psykologisella- ja fysiologisella palautumisella tutkimuksessani tarkoitetaan ja näin osaavat vastata paremmin kysymyksiin. Kyselylomake oli auki 4.12.-18.12.2023. Lisäksi tutkimuksen esittelytekstissä kerrottiin, että tutkimuksen valmistuttua keväällä 2024 aineisto hävitetään ja valmis tutkimus julkaistaan Tampereen yliopiston opinnäytetyötietokannassa.

### 3.4 Aineiston kuvailu

Tutkimuksen aineisto koostui 27 vastauksesta, jotka kerättiin kaikki Microsoft Forms -lomakkeen aukioloaikana 4.12-18.12.2023 eikä lisäaikaa vastaamiseen vaadittu. Lomakkeeseen vastaaminen oli vapaaehtoista ja anonymia. Jokainen vastaaja antoi lupansa käyttää vastauksiaan tutkimuksessa. Kun kyselylomakkeen vastaukset siirrettiin tekstimuotoon Word-tiedostoon, kertyi 12 sivua analysoitavaa tekstiä. Taustakysymyksiä tarkastellessa selvisi, että suuri osa lomakkeeseen vastanneista 24 opiskelijaa oli 18–30-vuotiaita. Vastaajia oli myös muista ikähaarukoista, mikä teki tuloksista entistä kiinnostavampia (Kuvio 2).



**KUVIO 2.** Vastaajien ikäjakauma

Opintojen vaiheesta kysyttäessä tutkimuksen vastaajista 14 oli alemman korkeakoulututkinnon opiskelijoita ja 13 ylempää korkeakoulututkintoa suorittavia. Päätoimisesti opiskelevia oli 18 ja loput, eli yhdeksän vastaajista olivat päätoimisesti työssäkäyviä.

### 3.5 Aineiston analyysi

Aineiston analyysi toteutettiin aineistolähtöisesti eli aineistolle tehtiin laadullinen sisällönanalyysi. Tuomi & Sarajärvi (2018) korostavat, että sisällönanalyysia hyödyntämällä voidaan tutkia ilmiötä yleisellä tasolla. Ilmiöllä tässä tutkimuksessa tarkoitetaan palautumista. Analysoitavat teemat muodostetaan perustuen aineistoon eli sen perusteella, mitä aineistosta tulee esille. Tutkimuksessa nousseita asioita ja tuloksia tarkastellaan suhteessa aiempiin tutkimuksiin sekä teoriaan. Laadulliselle tutkimukselle on tavallista, ettei hypoteesia aseteta ja näin myös tässä tutkimuksessa toimittiin (Eskola & Suoranta, 1998).

Haastatteluaineiston järjestelmällinen tarkastelu alkoi merkitsemällä eri väreillä aihealueita, lauseita ja sanoja sen perusteella, miten ne liittyvät eri osa-alueisiin tutkimuskysymyksissä. Tarkoituksena oli löytää aineistosta yhteneväisyyksiä ja eroavaisuuksia vastaajien välillä. Värikoodien avulla järjestettiin samaa asiaa käsittelevät kohdat. Luokittelussa saman aiheiset asiakokonaisuudet ryhmitellään yhteen ja niistä voidaan muodostaa alaryhmiä sekä yhdistäviä ylä- ja pääryhmiä. Näiden luokkien avulla tuotetaan vastaukset tutkimuskysymyksiin (Tuomi & Sarajärvi, 2018). Luokittelu oli toimiva tapa tutkimuksessa, koska aineistosta erottui selkeästi ilmaisuja, jotka liittyvät tiettyihin aiheisiin ja joiden perusteella luokat muodostettiin.

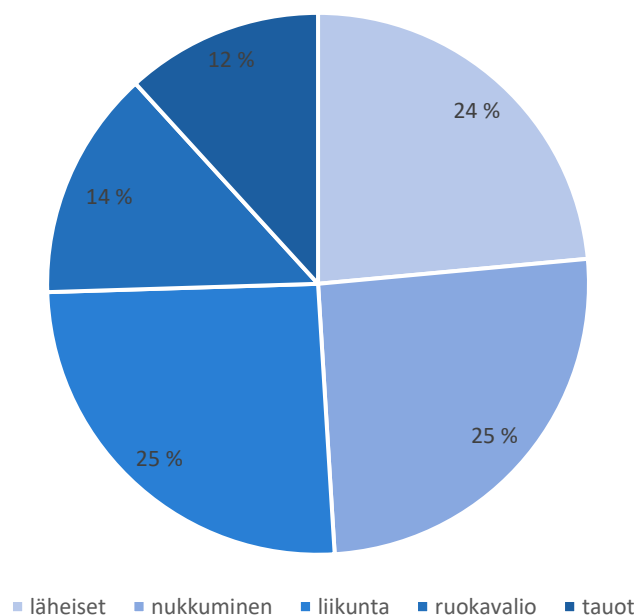
Tutkimuksen tuloksia esittäessä, korostin opiskelijoiden vastauksia esittelemällä kirjoitettuja sitaatteja. Yksittäisen vastaajan vastaus esitellään nimellä ”Vastaaja 1 = V1, Vastaaja 2 = V2”. Lomakkeeseen vastasi kaiken kaikkiaan 27 Tampereen yliopiston elokas-tutkinnon opiskelijaa.

## 4 TULOKSET

Tässä osiossa esittelen tutkimuksen tulokset. Tarkoituksena on vastata tutkimuskysymyksiin ja esitellä työssäkäyvien opiskelijoiden palautumisen keinoja sekä kokemuksia sen merkityksestä elämäntilanteeseen. Olen jättänyt tuloksista tarkastelematta sellaisia asioita, jotka eivät mielestäni ole olennaisia tutkimuskysymysten kannalta tai sisällä tutkimuksen kannalta tärkeitä asioita. Tulokset esitellään kolmessa eri alaluvussa. Ensimmäisessä esitellään palautumisen keinot, toisessa syvennytään fysiologisen palautumisen merkitykseen ja kolmannessa psykologisen palautumisen merkitykseen.

### 4.1 Palautumisen keinot

Palautumisen keinoja tarkasteltaessa aineistosta nousi viisi palautumista edistävää osatekijää, joita olivat nukkuminen, liikunta, läheisten kanssa vietetty aika, ruokavalio sekä taukojen pitäminen (Kuvio 3).



### **KUVIO 3.** Yleisimmät palautumisen keinot

Nukkuminen ja liikunta esiintyivät vastauksissa eniten. Erityisesti palautumisen keinona korostuivat erilaiset urheilu- ja liikuntamuodot sekä unen merkitys.

*”Pyrin käymään noin 2 kertaa viikossa kuntosalilla tai harrastamaan jotain liikuntaa, jotta saan muuta ajateltavaa.” (V22)*

*”Yritän myös panostaa erityisesti nukkumiseen, koska sillä iso merkitys oman jaksaminen kannalta.” (V24)*

Vastauksissa painotettiin liikunnan tärkeyttä ja liikkumisen eri muodoista mainittiin muun muassa lenkkeily, kuntosali, koiran ulkoiluttaminen ja avantouinti. Liikunnan harrastaminen säännöllisesti mainittiin useammassa vastauksessa. Nukkumisessa korostuivat säännöllisyys, unen pituus ja laatu. Sen merkitys koettiin erittäin tärkeänä ja välttämättömänä keinona päivästä palautumiseen.

*”Nukun niinä päivinä pidempään, kun minun ei tarvitse aamulla mennä mihinkään.” (V4)*

*”Mikäli mahdollista, menen viikonloppuisin nukkumaan ilman herätyskelloa, jolloin voin nukkua ihan niin pitkään kuin on tarpeen.” (V5)*

Vastauksissa painottui myös ruokavalion ja taukojen merkitys. Ruokavalion säännöllisyyttä ja monipuolisuutta korostettiin. Monessa vastauksessa palautumiskeinona työ- ja opiskelupäivänä mainittiin taukojen pitäminen ja arjen aikatauluttaminen. Näiden todettiin helpottavan arjesta selviytymistä ja aikaa jäi muuhunkin tekemiseen. Vastauksista ilmeni, että yksi merkittävimmistä palautumista edistävästä keinosta oli läheisten ihmisten kuten perheen ja ystävien kanssa vietetty aika. Vastausten mukaan itselleen mielekkäiden asioiden tekeminen saa aivot lepäämään, rentoutumaan sekä palautumaan työn ja opintojen ohella.

## 4.2 Psykologisen palautumisen merkitys

Psykologisesta palautumisesta tiedusteltaessa vastauksissa korostui samankaltaisuus. Suurimmassa osassa vastauksissa korostui psykologisen palautumisen merkityksen tärkeys ja vaikutus elämään sekä hyvinvointiin. Psykologinen hyvinvointi nähdään vastauksissa avaintekijänä hyvinvoinnille. Muutamassa vastauksessa mainittiin harmitus siitä, ettei psykologiseen palautumiseen kiinnitä tarpeeksi huomiota. Tämä voi viitata mahdolliseen priorisoinnin tai ajanhallinnan haasteeseen.

*”Hyvin suuri merkitys. Koen, että psykologinen palautuminen on kaikista tärkeintä oman hyvinvoinnin kannalta. Kuitenkin harmillisen usein tuntuu, ettei nimenomaan psykologiseen palautumiseen kiinnitä niin paljoa huomiota.” (V1)*

Opiskelija antaa konkreettisen esimerkin siitä, miten palautumiseen panostaminen vaikuttaa myönteisesti hänen energiaansa opiskelussa ja töissä.

*”Merkitys on suuri, mutta siitä huolimatta siihen ei tule panostettua tarpeeksi. Palautumiseen käytetyn ajan jälkeen huomaa, että energiaa opiskeluun ja töihin on enemmän...” (V3)*

Yhdessä vastauksessa perusteltiin psykologisen palautumisen tärkeyttä erityisesti työn ja opiskelun yhteensovittamisen haastavassa tilanteessa. Vastaus antaa ymmärrystä siitä, että psykologinen palautuminen voi toimia ratkaiseva tekijänä stressin lievittämisessä ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ylläpitämisessä, kun työ ja opiskelut vaativat paljon henkistä panostusta.

*”Hyvin tärkeä, sillä työn ja opiskelun yhteensovittaminen on kuormittavaa.”  
(V10)*

Vastauksissa korostui myös työn ja työtehtävien merkitys ja erot. Edellisen työpäivän väsymys ja vaikeudet keskittymisessä korostavat psykologisen palautumisen merkitystä.

*”Olisi tärkeä merkitys, mutta tällä hetkellä mieli ei ainakaan palaudu kunnolla. Teen asiakaspalvelutyötä asiantuntijaroolissa, jolloin helposti edellisenä päivänä ollut työpäivä näkyy seuraavassa päivässä väsymyksenä ja vaikeutena keskittyä.” (V12)*

*”Erittäin tärkeä, sillä työni vaatii paineensietokykyä ja nopeita ongelmanratkaisutaitoja.” (V20)*

Vastauksessa henkilö vertaa psykologista ja fysiologista palautumista ja katsoo psykologisen palautumisen olevan tärkeämpää erityisesti kaupan alalta asiantuntijatyöhön siirtymisen jälkeen.

*”Koen, että psykologinen palautuminen on noussut ohi fyysisen palautumisen, koska työ nykyään asiantuntijatyötä (vs. opintojen alussa) ja koen olevani kuormittunut paljon enemmän.” (V23)*

Psykologinen palautuminen nähdään tarpeellisena, koska jatkuvasti on paljon tekemistä ja stressiä aiheuttavia tilanteita. Tärkeänä keinona on saada tarvittava lepo ja nollaus arjen kiireiden keskellä.

*”Psykologinen palautuminen on tärkeää, koska minulla on koko ajan paljon tekemistä ja stressin aiheita olisi jatkuvasti. On tosi tärkeää, että saa nollata töistä ja koulusta välillä ihan kokonaan.” (V15)*

Vastauksissa välittyi psykologisen palautumisen suuri merkitys päivittäisen toiminnan, motivaation, tunnetilojen ja suorituskyvyn kannalta. Se vaikuttaa yksilön kykyyn toimia ja kokea elämää myönteisellä tavalla. Palautumisen epäonnistuessa keskittyminen vaikeutuu ja suoriutuminen tehtävistä hankaloituu.

*”Suuri merkitys, koska arkipäiviini kuuluu paljon keskittymistä vaativia asioita. Jos olen uupunut ei keskittymisestä tule mitään.” (V11)*

*”Erittäin tärkeä! Ilman psykologista palautumista muuttuu elämä ajoittain pelkäksi suorittamiseksi, mikä puolestaan syö motivaatiota ja laittaa kyseenalaistaan kaikkia valintoja.” (V17)*

*”Jos en palaudu psykologisesti musta tulee herkempi ärsykkeille ja siten kuormitun helpommin. Täytyy päästä lepäämään, nollaamaan ja olemaan välillä yksin.” (V19)*

*”Olisi tärkeää, että palaudun sillä huomaan, että muutun ärtyneemmäksi ja surullisemmaksi kun olen kuormittunut ja stressaantunut. Oppiminen ja yleinen jaksaminen on myös heikompaa kuormittuneena.” (V27)*

### **4.3 Fysiologisen palautumisen merkitys**

Fysiologista palautumisen merkitystä tarkasteltaessa vastauksista näkyi keskenään johdonmukaisuus. Myös fysiologinen palautuminen nähdään tärkeänä psykologisen palautumisen rinnalla. Vastaukset korostavat fysiologisen palautumisen tärkeyttä sekä fyysisen että henkisen hyvinvoinnin näkökulmasta. Vastauksissa tuodaan esiin konkreettisia vaikutuksia kuten energiatason ylläpitäminen, suorituskyvyn parantaminen ja liikkuvuuden säilyttäminen. Fysiologisen palautumisen osatekijöistä muun muassa unen, levon, liikunnan ja kehonhuollon rooli korostui vastauksissa.

*”Hyvin suuri merkitys. Uni ja lepo ovat hyvin tärkeitä arjessani.” (V26)*

Yhdessä vastauksessa henkilö kertoo suoran seurauksen siitä, mitä tapahtuu, jos hän ei panosta fysiologiseen palautumiseen. Hän mainitsee riskin ylikuntoon menemisestä, mikä korostaa fysiologisen palautumisen merkitystä urheilussa. Lisäksi vastauksissa nähdään se, kuinka fysiologinen palautuminen vaikuttaa liikkuvuuteen ja suorituskykyyn.

*”Jos en panosta fysiologiseen palautumiseen, en jaksa urheilla yhtä paljon tai yhtä laadukkaasti. Kroppa menee helposti ylikuntoon, eikä kehitystä tapahdu ja joka paikka on jumissa ja liikkuminen raskaampaa.” (V3)*

*”Vaikuttaa kehon toimintaan ja omaan terveyteen, hyvinvointiin ja jaksamiseen. Pitäisi olla päiviä, että on aikaa venyttelylle ja kehonhuollolle sekä ihan pelkälle levolle.” (V7)*

Vastauksista nähdään, että fyysisellä hyvinvoinnilla on suuri merkitys kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja jaksamisen kannalta.

*”Suuri. Fyysinen hyvinvointi tukee kokonaisuutta ja jaksamista.” (V16)*

*”Koen kuormittuvani töissä ja opiskellessa pääasiassa henkisesti, mutta varmaan kehonkin palautuminen on tärkeää, esim. riittävä uni, venyttely yms.” (V15)*

Toisessa vastauksessa opiskelija tekee eron kehon ja mielen palautumisen välillä mainiten, että keho palautuu helpommin kuin mieli. Hän tuo esiin mielen ja kehon yhteyden todeten, että mielen palautumisen puute voi vaikuttaa myös kehon palautumiseen ja aiheuttaa lihasjännitystä sekä muita konkreettisia fyysisiä oireita.

*”Myös tärkeä, mutta koen, että kehoni palautuu helpommin kuin mieleni. Toisaalta, jos mielen palautuminen sakkaa, huonontaa se myös kehoni palautumista ja aiheuttaa esimerkiksi lihaskireyttä, kun kehoa ei ole aikaa huoltaa. Tämä puolestaan johtaa usein niska- ja hartiakipuihin, jotka haittaavat keskittymistä.” (V17)*

Kolmannessa vastauksessa opiskelija kertoo, että fysiologisella palautumisella ei ole hänelle suurta merkitystä, koska hän ei tee fyysistä työtä. Tämä osoittaa, että fyysisen kuorman puuttuminen vähentää fyysisen palautumisen merkitystä ja tarvetta. Hän kuitenkin huomauttaa, että huono ergonomia opiskelu- ja työympäristössä lisäävät tarvetta palautumiseen,

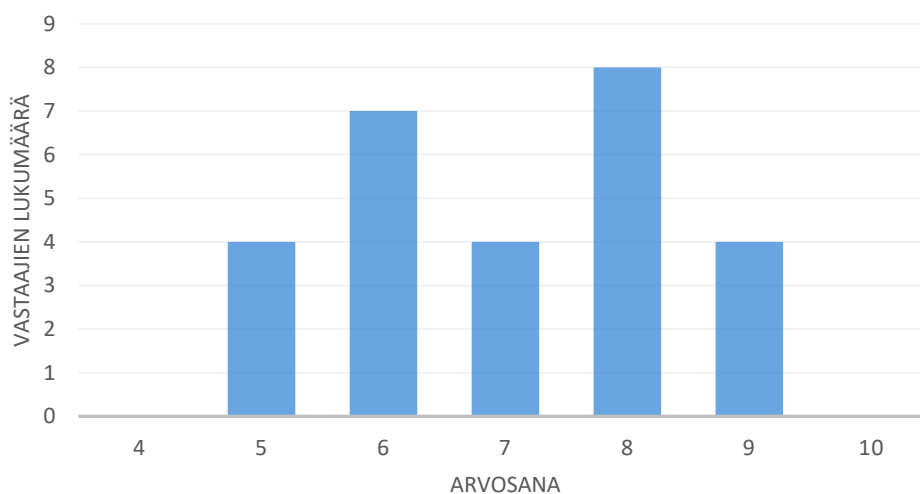
erityisesti urheilun avulla. Vastauksista erottuu yksilöllinen näkemys siitä, miten fyysinen ja psykologinen kuormitus vaikuttavat fysiologiseen palautumiseen eri elämäntilanteissa.

*”En tee fyysistä työtä, joten sinänsä ei suuri merkitys, mutta opinnoista ja töistä tulevat huonot ergonomia-asennot vaatisivat enemmän palautumista urheilun kautta.” (V14)*

*”Fysiologinen palautuminen ei ole yhtä merkittävää mitä aiemmin, sillä koen psykologisen kuormituksen tällä hetkellä raskaampana. Aiemmin kuitenkin fyysinen työ kuormitti ja oli tunnistettavissa palautumisen tarve siltä osin jatkuvasti.” (V23)*

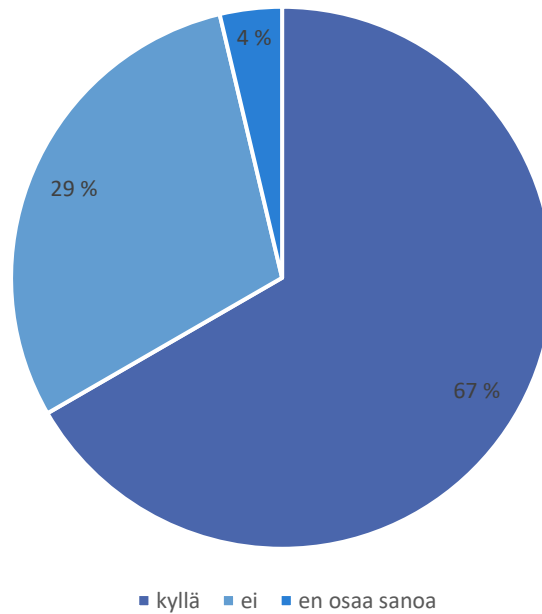
#### 4.4 Palautumisen onnistuminen ja sen vaikutus

Palautumisen onnistumista kysyttäessä suurin osa vastaajista antoi arvosanaksi asteikolla neljästä kymmeneen arvosanan kahdeksan tai enemmän. Kahdeksan opiskelijaa koki palautumisen onnistuneen tasolla ”Hyvä” ja neljä opiskelijaa arvosanalla ”Kiitettävä”. Vastauksia tuli myös muita (Kuvio 4). Kukaan vastaajista ei kokenut palautumisen onnistumista erinomaiseksi tai välttäväksi.



**KUVIO 4.** Palautumisen onnistuminen

Kyselylomakkeen lopuksi vastaajilta kysyttiin uskovatko he valmistuvansa tutkinnosta tavoiteajassa eli tutkinnolle määrätyssä ajassa. Vastausten perusteella yli puolet vastaajista eli 18 opiskelijaa uskoi valmistuvansa tavoiteajassa, kahdeksan opiskelijaa ei uskonut valmistuvansa määräaikaan mennessä ja yksi opiskelijoista ei vastatessaan osannut sanoa valmistuuko tavoiteajassa vai ei.



**KUVIO 5.** Tutkinnosta valmistuminen tavoiteajassa

Yliopistotutkinnon ohjeellinen kesto sisältäen alemman- ja ylemmän korkeakoulututkinnon on viisi lukuvuotta. Tutkinto-ohjelmien sisällöissä ja kursseissa on myös paljon vaihtelua esimerkiksi toteutuksen ja työmäärän suhteen, mikä voi vaikuttaa opintojen työmäärään ja opiskeluun käytettyyn aikaan.

# 5 POHDINTA

Tutkimuksen viimeisessä luvussa esitellään johtopäätökset, arvioidaan tutkimuksen luotettavuutta ja pohditaan jatkotutkimusehdotuksia.

## 5.1 Johtopäätökset

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, minkälaisia palautumisen keinoja työssäkäyvät korkeakouluopiskelijat käyttävät ja minkälainen merkitys psykologisella ja fysiologisella palautumisella on heidän elämäntilanteeseensa sekä kuvata psykologisen ja fysiologisen palautumisen merkitystä elämäntilanteessa, jossa opiskelu ja työt yhdistyvät.

Tulosten mukaan työssäkäyvät korkeakouluopiskelijat palautuvat monella eri tavalla. Yhteistä kaikille palautumisen keinoille on tarve irtautua täysin työstä ja opiskelusta sekä rauhoittaa mieli päivän toiminnoista. Hyvin toisistaan poikkeavat toiminnat voivat tuottaa samankaltaisia kokemuksia ja toimia palauttavana (Virtanen, 2021, s.66). Yleisimpiä ja käytetyimpiä palautumisen keinoja olivat nukkuminen, liikunta, läheisten kanssa vietetty aika, ruokavalio ja tauot. Virtasen (2021, s.55) mukaan unta voidaan pitää kaikista keskeisimpänä arjen toimintana, joka ylläpitää hyvinvointia. Tätä vahvistavat tutkimuksen tulokset, jotka osoittavat unen tärkeyden ja merkityksen palautumisen keinona.

Myös terveellinen ruokavalio ja sopiva määrä liikuntaa vaikuttavat palautumiseen (Virtanen, 2021, s.55–56). Oman hyvinvoinnin kannalta kannattaa kiinnittää huomiota siihen, mitä syö ja kuinka usein. Terveellisestä ja vihanneksia sisältävästä ruokavaliosta saa aivan eri tavalla energiaa päivään. Aalto & Tuominen (2022, s.220) painottavat riittävän energiasaannin ja säännöllisen ateriarhythmin tärkeyttä ennen toimenpiteiden suorittamista. Ravintoa täytyy saada säännöllisesti, jotta aivot jaksavat toimia.

Virtanen (2021, s.132) korostaa lyhyenkin ulkoilmassa tapahtuvan urheilun ja liikunnan olevan yhteydessä palautumiseen. Jokaisella on omat harrastuksensa ja liikuntatottumuksensa, jotka koetaan sopivaksi sekä koetaan palauttavaksi. Siinä missä yksi pitää kevyestä kävelystä, toinen tarvitsee palautuakseen fyysisemmän harjoituksen. Myös lasten ja lemmikkien seuraaminen saattaa tukea palautumista (Virtanen, 2021, s.63–64). Jokaisella on hyvin yksilölliset elämäntilanteet, tavat sekä rytmi arjessa. Hunter & Wu (2015) painottavat sitä, miten tärkeää on tehdä sellaisia asioita, joista pitää. Toiminnot ja asiat, jotka tuovat hyvää oloa ja nautintoa toimivat palauttavina tekijöinä.

Arjessa on tärkeää järjestää tarpeeksi taukoja ja vapaapäiviä. Tauot ja vapaa-aika, jolloin työ- ja opiskelutehtävien teko keskeytyy, ovat merkittävää aikaa palautumiselle. Toiminnot, jotka perustuvat omaan valintaan, edistävät palautumista (Virtanen, 2021, s.142). Yhdelle liikunta saa irrottautumaan työstä, toiselle lukeminen ja kolmannelle käsitöiden tekeminen. Tapoja ja vaihtoehtoja on useita. Toimintojensa väliin ihminen tarvitsee taukoja ja hengähdyshetkiä, mikä todettiin yhdeksi tärkeimmistä keinoista tutkimuksessa. Virtanen (2021, s.132) mukaan suomalaisessa tutkimuksessa havaittiin lounastauon pitämisen olevan yhteydessä tarmokkuuden lisääntymiseen ja uupumuksen vähentymiseen. Parhaimmillaan palautumista voi tapahtua työpäivän aikana tauolla, ja työpäivien aikaiset tauot voivat johtaa siihen, että päivän päätteeksi jaksaa tehdä muutakin kuin palautua päivästä (Virtanen, 2021, s.142).

Sosiaaliset suhteet nähtiin tärkeänä palautumisen keinona. Sonnentagin (2001) mukaan sosiaalinen vuorovaikutus, kuten läheisen kanssa vietetty aika, mahdollistaa tuen saannin, auttaa hankkimaan voimavaroja jaksamiseen sekä edistää palaamista. Ystävän tai puolison kanssa keskustelu saattaa auttaa lievittämään stressiä ja jännitystä. Lisäksi ihmisten näkeminen auttaa viemään ajatuksia pois ajatuksia kuormittavista tekijöistä.

Psykologisen ja fysiologisen palautumisen merkitys elämässä on tutkimuksessa saatujen vastausten mukaan erittäin suuri, ja se vaikuttaa kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Tulosten perusteella voidaan todeta, että psykologisen palautumisen merkitys koetaan suurempana kuin fysiologisen palautumisen. Vastauksissa asiaa perusteltiin työtehtävien, laadun ja merkityksen avulla. Työpäivän aikana tapahtuva palautuminen on vahvasti kytköksissä työn ominaisuuksiin (Virtanen, 2021, s.132).

Osassa vastauksissa vastaaja vertaili palautumista edellisen ja nykyisen työn välillä todeten palautumisen merkityksen erilaiseksi riippuen työnkuvasta ja laadusta. Aalto & Tuominen (2022, s.38) toteavat työstä palautumisen vaativan jonkun verran sekä fysiologisen että psykologisen prosessin käynnistymisen. Kuitenkin työnkuvat ja tehtävät ovat hyvin erilaisia. Työstä toipumisen kannalta ei ole yhdentekevää, millaisissa fyysisissä ja sosiaalisissa työympäristöissä työtä suoritetaan (Virtanen, 2021, s.137).

Fyysisessä työssä keho tarvitsee useimmiten enemmän palautumista kuin psyykkisessä työssä. Tietotyössä tarvitaan keskittymistä, ongelmanratkaisukykyä, luovuutta ja muistia (Aalto & Tuominen, 2022, s.37). Työ voi olla myös mieluisaa ja omalla tavallaan yksilön hyvinvointia tukevaa, esimerkiksi liikuntaohjaajan työ. Geurts ym. (2014) mukaan tässä tapauksessa se voi vähentää kuormituksen kasaantumista ja vähentää palautumisen tarvetta.

Tutkimuksen mukaan elämäntilanteella on keskeinen vaikutus palautumiseen. Enemmistö tutkimukseen osallistuneista opiskelijoista ilmaisi opiskelevansa päätoimisesti, jolloin voidaan ajatella, ettei heillä ollut kokopäivätyötä. Kinnunen & Feld (2009, s.41) painottavat työn teon määrän rajoittavan mahdollisuuksia palautua usealla tapaa. Jos vapaa-ajan määrä jää liian vähäiseksi, vaikuttaa se pitkällä aikavälillä hyvinvointiin ja onnellisuuteen (Aalto & Tuominen, 2022, s.219–220). Vastauksissa nousi esiin, että opiskelijan elämäntilanne ja työn luonne vaikuttavat siihen, minkälainen merkitys palautumisella on elämälle.

Tulosten perusteella työssä käyminen opintojen ohella on mahdollista, eikä ole esteenä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin saavuttamiselle. Tärkeintä on pitää huolta omasta hyvinvoinnistaan ja jättää aikaa palautumiselle. Opiskelun ja työn väliin jäävällä ajalla on merkitystä, miten ja kuinka se hyödynnetään. Aalto & Tuominen (2022, s.220) kiteyttävät hyvän elämän koostuvan tekemisen ja olemisen tasapainosta, joka on perusta jaksamiselle, aikaansaamiselle ja onnellisuudelle. Lisäksi tulosten perusteella voidaan päätellä, että palautumisen keinojen välillä ilmenee vaihtelua, sillä jokainen opiskelija kuvasi yksilöllisiä keinoja palautua kuormituksestaan.

## *5.2 Tutkimuksen luotettavuus ja arviointi*

Koko tutkimusprosessin ajan on varmistettu eettiset periaatteet ja tarkkuus noudattamalla hyvän tieteellisen käytännön toimintatapoja, jotka on määritelty muun muassa Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2023) ohjeissa. Tärkeimpänä on ollut vastausten ja vastaajien eettinen kohtelu sekä tiedottaminen tutkimuksesta. Kaikki vastaajat olivat tietoisia tutkimuksen aiheesta ja tarkoituksesta sekä siitä, kuinka tietoja käsitellään. Osallistuminen tutkimukseen oli vapaaehtoista ja anonyymia, mistä ilmoitettiin heti kutsukirjeessä. Haastateltavien henkilöllisyyttä ei voida tutkimuksesta tunnistaa, mikä on empiirisen tutkimuksen eettisen toiminnan keskeinen osa (Tuomi & Sarajärvi, 2018).

Kerätty tutkimusaineisto säilytettiin asianmukaisesti tietokoneen lukituksen takana koko tutkimusprosessin ajan ja aineisto hävitettiin tutkimuksen valmistuttua. Tuloksia hyödynnettiin vain tämän tutkimuksen tarkoitukseen. On mahdollista, että oma kokemukseni työn ja opintojen yhteensovittamisesta saattoi vaikuttaa aineiston analysointiin. Eskola & Suoranta (1998) huomattavat, että tutkijan henkilökohtaiset ennakkoluulot ja mielipiteet voivat vaikuttaa aineiston analysointiin ja tutkijan on tarpeen tarkastella ja arvioida tekemiään valintoja koko tutkimusprosessin ajan. Toisaalta pyrin tarkastelemaan tuloksia mahdollisimman objektiivisesti niin ettei oma näkemykseni ja kokemukseni vaikuttaisi tutkimustulosten arviointiin, mutta kokemukseni töiden ja opintojen välisestä tasapainosta on saattanut vaikuttaa herkkyyteeni nostaa aineistosta mielestäni olennaisia asioita.

Lopullinen tutkimusaineisto kuului 27 vastaajasta, jotka kertoivat omia kokemuksiaan ja näkemyksiään aiheesta. Otoksoon lisäksi tutkimuksen luotettavuutta lisää se, että tuloksissa esiteltiin suoria lainauksia opiskelijoiden vastauksista. Lisäksi tuloksia esitellessä varmistettiin, ettei mitään tunnistetietoja jäänyt sitaatteihin, joista vastaaja olisi voitu tunnistaa.

### 5.3 *Jatkotutkimusehdotukset*

Tutkimuksen ollessa kandidaatintutkielma on tutkimuksen laajuudelle asetettu rajoituksia. Rajallinen pituus ja aika pakottavat pitämään tutkimuksen maltillisena. Tutkimuksessa onnistuttiin vastaamaan tutkimuskysymyksiin ja saamaan lisää tietoa siitä millaisia palautumisen keinoja työssäkäyvät elokas-opiskelijat käyttävät sekä minkälainen on psykologisen- ja fysiologisen palautumisen merkitys elämäntilanteeseen, jossa työ ja opiskelu yhdistyvät. Tutkimustulosten perusteella voidaan jakaa toimivaksi todettuja palautumisen keinoja ja lisätä tietoisuutta palautumisen tärkeydestä ja merkityksestä elämäntilanteeseen.

Tulevaisuudessa opiskelijoiden palautumista tulisi tarkastella haastattelun avulla, jolloin opiskelijoilla olisi enemmän tilaa jakaa näkemyksiään palautumisesta sekä yksilöllisistä elämäntilanteistaan. Tutkimuksen kohderyhmää voisi myös laajentaa käsittelemään esimerkiksi kaikkia Tampereen yliopiston työssäkäyviä opiskelijoita. Jatkotutkimuksena voisi tutkia työnkuvan ja tehtävien vaikutusta hyödynnettäviin palautumisen keinoihin ja elämäntilanteeseen. Sekä olisi ollut kiinnostavaa kysyä palautumiseen käytettyä aikaa tutkimukseen osallistuvilta opiskelijoilta.

# LÄHTEET

- Aalto, R. & Tuominen, S. (2022). Stressitasapaino: Parempaa elämää pidempää.
- Eskola, J. & Suoranta, J. (1998). Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Geurts, S., Beckers, D., & Tucker, P. (2014). Recovery from demanding work hours. Teoksessa M. Peeters, J. de Jonge & T. Taris (toim.), An introduction to contemporary work psychology. 196-219.
- Hunter, E. M., & Wu, C. (2015). Give me a better break: choosing workday break activities to maximize resource recovery. Journal of Applied Psychology, 101, 302–311.
- Huttunen, J. (2020). Mitä terveys on? Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 15.11.2023. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00903>
- Juhila, K. (2022). Laadullisen tutkimuksen ominaispiirteet. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto.
- Kinnunen, U. & Feld, T. (2009). Työkuormituksesta palautuminen. Teoksessa: Kinnunen, U. & Mauno, S. (toim.) Irtiottoja työstä: Työkuormituksesta palautumisen psykologia.
- Lundberg, U. & Cooper, C. L. (2011) The science of occupational health: Stress, psychobiology, and the new world of work. Oxford: Wiley-Blackwell.
- Mejman, T. F., & Mulder, G. (1998). Psychological aspects of workload. Teoksessa P. J. D. Drenth & H. Thierry (toim.), Handbook of work and organizational psychology: Vol 2. Work psychology. 5–33.
- Niemelä, J. (2014). Työelämän tutkimus. Opiskelua työn ja perheen siivittämänä vai ristipaineessa?
- Puusa, A & Juuti, P. 2020. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät.
- Saari, J. (2011). Hyvinvointi: suomalaisen yhteiskunnan perusta.
- Saari, J. (2018). Opiskelijoiden elämäntilanteet ja niiden esiintyvyys eri

koulutusaloilla. Eurostudent VI -tutkimuksen artikkelisarja. Opetus- ja kulttuuriministeriö, Helsinki.

Sonnentag, S. (2001). Work, recovery activities, and individual well-being: A diary study. *Journal of Occupational Health Psychology*, 6(3), 196–210.

Tilastokeskus. 2021. Viitattu 14.11.2023.

[https://www.stat.fi/til/opty/2019/opty\\_2019\\_2021-03-12\\_tie\\_001.fi.html](https://www.stat.fi/til/opty/2019/opty_2019_2021-03-12_tie_001.fi.html)

Tammelin, M. & Mustosmäki, A. (2017). Työn ja perheen yhteensovittaminen. Teoksessa: Pyöriä, P. (toim.) *Työelämän myytit ja todellisuus*.

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

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (2023). *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa*. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan HTK-ohje 2023. Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Viitattu 28.1. 2024. [https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje\\_2023.pdf](https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf)

Valli, R. (2018). Aineistonkeruu kyselylomakkeella. Teoksessa R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1*. (S. 81–99.) Jyväskylä: PS-kustannus.

Vilka, H. (2021). *Tutki ja kehitä*. 5., päivitetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Virtanen, A. (2021). *Psykologinen palautuminen*.

Zijlstra, F. R. H., & Sonnentag, S. (2006). After work is done: Psychological perspectives on recovery from work. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 15, 129–138.

# LIITTEET

## *Liite 1: Microsoft Forms -kyselylomake*

### Kyselylomake työssäkäyvien opiskelijoiden palautumisesta

Olen elinikäisen oppimisen ja kasvatuksen opiskelija ja kerään aineistoa kandidaatintutkielmaani varten. Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, minkälaisia palautumisen keinoja työssäkäyvät korkeakouluopiskelijat käyttävät sekä psykologisen- ja fysiologisen palautumisen merkitystä elämäntilanteeseen, jossa opiskelu ja työ yhdistyvät.

Olet tervetullut vastaamaan kyselyyn, jos **opiskelet Tampereen yliopistossa elinikäisen oppimisen ja kasvatuksen tiedekunnassa ja työskentelet opintojen ohella.**

Kyselylomake sisältää taustatietoihin liittyviä kysymyksiä ja muutaman avoimen kysymyksen. Kaikki kysymykset ovat pakollisia ja vastaaminen vie noin 10-15 minuuttia.

Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista ja anonymia eikä vaadi kirjautumista. Lomakkeesta saadut tiedot analysoidaan niin ettei tutkielmasta pysty tunnistamaan vastaajan henkilöllisyyttä. Tutkielman valmistuttua keväällä 2024 aineisto hävitetään.

Kyselylomake on auki 4.12.-18.12.2023.

Kyselyn lopussa paina "Tallenna" -painiketta, jotta vastaukset tallentuvat tutkimusta varten.

Kiitos osallistumisestasi ja vastauksistasi!

Terveisin,  
Polly Zintchenko ([polly.zintchenko@tuni.fi](mailto:polly.zintchenko@tuni.fi))

\* Pakollinen

1. Ikä \*

- 18–23-vuotias
- 24–30-vuotias
- 31–45-vuotias
- yli 45-vuotias

2. Opintojen vaihe \*


- Alemman korkeakoulututkinnon opiskelija
- Ylemmän korkeakoulututkinnon opiskelija

3. Miten koet opiskelun ja työssäkäynnin painottuvan elämässäsi? \*


- Koen opiskelevani päätoimisesti ja työskenteleväni sivutoimisesti
- Koen työskenteleväni päätoimisesti ja opiskelevani sivutoimisesti

4. Keskimäärin opiskeluun käytetty aika viikossa \*

- Alle 5h
- 5-15h
- 16-25h
- 26-35h
- Yli 35h


5. Keskimäärin työhön käytetty aika viikossa \* 

- Alle 5h
- 5-15h
- 16-25h
- 26-35h
- Yli 35h

6. Opintojen ja työn yhteensovittamisen onnistuminen \* 

Anna itsellesi kouluarvosana


- 4 (Hylätty)
- 5 (Välttävä)
- 6 (Kohtalainen)
- 7 (Tyydyttävä)
- 8 (Hyvä)
- 9 (Kiitettävä)
- 10 (Erinomainen)

7. Palautumisen onnistuminen \* 

Anna itsellesi kouluarvosana

- 4 (Hylätty)
- 5 (Välttävä)
- 6 (Kohtalainen)

- 7 (Tyydyttävä)
- 8 (Hyvä)
- 9 (Kiitettävä)
- 10 (Erinomainen)


8. Palautumiseen jää tarpeeksi aikaa \* 

- Täysin samaa mieltä
- Osittain samaa mieltä
- Täysin eri mieltä
- Osittain eri mieltä
- En osaa sanoa

9. Uskotko valmistuvasi tutkinnolle määrättyssä ajassa?


\* 

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

10. Millaisia palautumisen keinoja käytät? \* 

Vastaus max. 250 sanaa


Kirjoita vastaus

11. Minkälainen merkitys psykologisella palautumisella on elämäntilanteessasi? \* 

Psykologinen palautuminen = kehon ja mielen palautuminen työstä tai muista stressiä aiheuttavista kuormitustekijöistä

Vastaus max. 250 sanaa


Kirjoita vastaus

12. Minkälainen merkitys fysiologisella palautumisella on elämäntilanteessasi? \* 

Fysiologinen palautuminen = kehon elpymistä ja toipumista fyysisestä rasituksesta tai kuormituksesta


Vastaus max. 250 sanaa

Kirjoita vastaus

13. Jos opiskelukaverisi olisi samanlaisessa elämäntilanteessa, millaisia vinkkejä antaisit hänelle palautumiseen? \* 

Vastaus max. 250 sanaa

Kirjoita vastaus

14. Vastauksiani saa käyttää kandidaatintutkielmassa \* 

Kyllä

Ei

Lähetä