

Eija-Liisa Seitälä

**OPINTOJEN JA TÖIDEN YHTEENSOVITTAMINEN
– UHKA VAI MAHDOLLISUUS OPIKELIJOIDEN
HYVINVOINNILLE?**

Kasvatustieteiden ja kulttuurin tiedekunta
Pro gradu -tutkielma
Lokakuu 2024

TIIVISTELMÄ

Eija-Liisa Seitala: Opintojen ja töiden yhteensovittaminen – uhka vai mahdollisuus opiskelijoiden hyvinvoinnille?

Pro gradu -tutkielma

Tampereen yliopisto

Kasvatustieteiden tutkinto-ohjelma, Elinikäinen oppiminen ja kasvatus

Lokakuu 2024

Tämän Pro gradu -tutkimuksen tavoitteena on selvittää opiskelijoiden kokemuksia opintojen ja töiden yhteensovittamisesta sekä sitä, miten opintojen ja töiden tekeminen vaikuttaa opiskelijoiden hyvinvointiin. Työssäkäynti on kasvava ilmiö, sillä yhä useampi opiskelija työskentelee opintojensa aikana. Opintojen aikaisella työskentelyllä on vaikutusta niin opiskelijoiden arkeen, opintojen edistymiseen sekä opiskelijoiden hyvinvointiin. Tämän vuoksi on tärkeää tutkia opiskelijoiden kokemuksia opintojen ja töiden yhteensovittamista, unohtamatta opiskelijoiden hyvinvointia.

Tutkimus toteutettiin lomakehaastatteluna hyödyntäen Microsoft Forms -lomaketta. Tutkimukseen osallistui 33 Tampereen yliopiston kasvatustieteen opiskelijaa. Tutkimuksen kohteena olivat opiskelijat, jotka työskentelivät opintojen ohella keskimäärin viisi tuntia viikossa.

Tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena, jossa hyödynnettiin fenomenologista lähestymistapaa. Aineistoa analysoitiin teemoittelun avulla. Teemoittelun pääpaino kohdistui tutkimuskysymyksiin. Analyysin myötä muodostui neljä teemaa. Muodostuneet teemat ovat työssäkäyvien opiskelijoiden taloudellisen tilanteen vaikutus hyvinvointiin, työpaikan vaikutus työssäkäyvien opiskelijoiden hyvinvointiin, opintojen toteutustapa edellytyksenä työssäkäynnille sekä opintojen ja töiden yhdistämisen vaikutus opiskelijoiden arkeen ja hyvinvointiin.

Ensimmäisessä teemassa kuvailtiin opiskelijoiden taloudellista tilannetta ja hyvinvointia, opiskelijoiden saaman tuen määrää ja opintolainaa sekä opiskelijoiden halua ylläpitää saavuttamaansa elintaso. Toisessa teemassa tuotiin esiin työnantajan tuen vaikutusta opiskelijoiden opinnoille, opiskelijoiden viihtymistä töissä sekä työkokemuksen merkitystä opiskelijoille. Kolmannessa teemassa käsiteltiin opintojen monipuolisuutta sekä opintojen etenemistä. Viimeisessä teemassa käsiteltiin opiskelijoiden arjen suunnitelmallisuuden työssäkäyvien opiskelijoiden hyvinvointiin, palautumisen merkitystä ja opiskelijoiden vapaa-ajan ja sosiaalisten suhteiden tarvetta.

Tutkimuksen tulosten mukaan erilaiset asiat vaikuttavat opintojen ja töiden yhteensovittamisessa. Erilaiset asiat tukevat, mutta myös haastavat työssäkäyvän opiskelijan arkea. Työssäkäynnillä opintojen ohella on myös vaikutusta opiskelijoiden hyvinvointiin. Työ tuo vaihtelua opiskelijoiden arkeen, mutta se tuo myös stressiä ja vähentää opinnoille käytettävää aikaa.

Avainsanat: työssäkäyvä opiskelija, opintojen ja töiden yhdistäminen, opiskelijan hyvinvointi

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck -ohjelmalla.

ABSTRACT

Eija-Liisa Seitälä: Balancing Studies and Work - a Threat or an Opportunity for Student Well-being?

Master's Thesis

Tampere University

Faculty of Education and Culture, Lifelong learning, and education

October 2024

The purpose of this master's thesis is to explore students' experiences of balancing studies and work, as well as how studying and working simultaneously affects students' well-being. Employment during studies is a growing phenomenon, as more students work while pursuing their education. Working while studying impacts students' daily lives, the progression of their studies, and their well-being, making it essential to investigate students' experiences of combining work and studies, without forgetting their well-being.

The research was conducted using a questionnaire-based interview through a Microsoft Forms survey. The study involved 33 education students from Tampere University. The focus was on students who worked an average of five hours per week alongside their studies in 2022.

The research was carried out as a qualitative study using a phenomenological approach. The data was analyzed through thematic analysis, focusing mainly on the research questions. Four themes emerged from the analysis. These themes are the impact of the financial situation on the well-being of working students, the impact of the workplace on the well-being of working students, the study methods as a prerequisite for working, and the impact of combining studies and work on students' daily lives and well-being.

The first theme described students' financial situations and well-being, the support and student loans received, and students' desire to maintain their standard of living. The second theme highlighted the impact of employer support on students' studies, job satisfaction, and the significance of work experience for students. The third theme addressed the diversity of studies and the progression of studies. The final theme discussed the planning of daily life for working students, the importance of recovery, and the need for leisure and social relationships.

According to the study's results, various factors influence the balancing of studies and work. Different factors both support and challenge the daily lives of working students. Working alongside studies also affects students' well-being. Work brings variety to students' daily lives but also induces stress and reduces the time available for studies.

Keywords: working student, combining studies and work, student well-being

The originality of this thesis has been checked using the Turnitin OriginalityCheck service.

TEKOÄLYN KÄYTTÖ OPINNÄYTTEESSÄ

Opinnäytteessäni on käytetty tekoälysovelluksia:

- Ei
- Kyllä

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	TEOREETTINEN VIITEKEHYS	8
2.1	Työssäkäyvä opiskelija	8
2.2	Sosiaalisten suhteiden vaikutus työssäkäynnille, opinnoille ja hyvinvoinnille	12
2.1	Opintojen vaikutus työssäkäynnille ja vapaa-ajalle.....	13
2.2	Opiskelijan saamat etuudet ja tuet.....	20
2.3	Hyvinvoinnin määrittelyä	21
2.3.1	<i>Opiskelijan hyvinvointi</i>	23
2.3.2	<i>Työssäkäyvän opiskelijan hyvinvointi</i>	24
3	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	27
3.1	Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset	27
3.2	Kokemuksen tutkiminen lomakehaastatteluna	27
3.3	Aineiston keruu	29
3.4	Aineiston analyysi	31
3.5	Tutkimukseen osallistuneet opiskelijat.....	35
4	TUTKIMUKSEN TULOKSET	38
4.1	Työssäkäyvien opiskelijoiden taloudellisen tilanteen vaikutus hyvinvointiin	38
4.1.1	<i>Työssäkäyvien opiskelijoiden taloudellinen tilanne ja hyvinvointi</i>	38
4.1.2	<i>Työssäkäyvien opiskelijoiden saamat tuet ja opintolaina</i>	40
4.1.3	<i>Työssäkäyvien opiskelijoiden halu ylläpitää saavuttamaansa elintasoaan</i>	41
4.2	Työpaikan vaikutus työssäkäyvien opiskelijoiden hyvinvointiin	42
4.2.1	<i>Työnantaja tukee työssäkäyvien opiskelijoiden opintoja</i>	42
4.2.2	<i>Työssäkäyvät opiskelijat viihtyvät työpaikalla</i>	44
4.2.3	<i>Työkokemuksen kerryttämisen merkitys työssäkäyville opiskelijoille</i>	45
4.3	Opintojen toteutustapa edellytyksenä työssäkäynnille	46
4.3.1	<i>Opetuksen monipuolisuus</i>	46
4.3.2	<i>Työssäkäynnin vaikutus opintojen etenemiseen</i>	49
4.4	Opintojen ja töiden yhdistämisen vaikutus opiskelijoiden arkeen ja hyvinvointiin	52
4.4.1	<i>Arjen suunnitelmallisuuden vaikutus työssäkäyvien opiskelijoiden hyvinvointiin</i> ..	52
4.4.2	<i>Palautumisen merkitys työssäkäyville opiskelijoille</i>	55
4.4.3	<i>Työssäkäyvät opiskelijat tarvitsevat vapaa-aikaa ja sosiaalisia suhteita</i>	57
5	POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET	61
5.1	Tulosten tarkastelua	61
5.2	Tutkimuksen eettisyyden ja luotettavuuden tarkastelua	76
5.3	Jatkotutkimusehdotukset	78
	LÄHTEET	81
	LIITTEET	89
	Liite 1: Saatekirje ainejärjestöjen viikkokirjeeseen.....	89
	Liite 2: Haastattelulomake.....	90

1 JOHDANTO

Korkeakouluopiskelijoille opintojen ohella työskentely on erittäin yleistä. Tilastokeskuksen (2022) mukaan hieman yli puolet yliopisto- ja ammattikorkeakouluopiskelijoista työskentelee opintojensa ohella. Tästä huolimatta opiskelijoiden työssäkäynti opintojen rinnalla jakaa mielipiteitä. Opiskeluaikaisella työnteolla on havaittu olevan eri tutkimusten mukaan niin positiivisia, kuin negatiivisia vaikutuksia opiskelijoiden hyvinvointiin ja opintojen etenemiseen (mm. Isotalo ym., 2024; Opiskeluterveydenhuollon opas, 2021; Saari ym., 2020; Saari ym., 2023; Salmela-Aro, 2021; Vanhanen-Nuutinen, ym., 2016; Vanttaja, 2012).

Nykyisen hallituksen suunnittelemat leikkaukset voivat vaikuttaa opiskelijoiden arkeen ja hyvinvointiin sekä heidän taloudelliseen tilanteeseensa (Kela, 2024e; Kela, 2024g). Ajankohtaisuuden ja yleisyyden vuoksi opiskelijoiden opintojen ja töiden yhteensovittamista on tärkeää tutkia. Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, millaisia kokemuksia opiskelijoilla on opintojen ja töiden yhteensovittamisesta sekä millaisena opiskelijoiden hyvinvointi koetaan, kun opiskelijat työskentelevät opintojen ohella. Opiskelijoiden jaksaminen ja hyvinvointi ovat tärkeitä asioita opiskelijoiden kannalta, mutta myös yhteiskunnallisesti. Opiskelijat ovat yhteiskunnan jäseniä ja siirtyvät valmistumisen myötä työelämään. Nuoret ovat huolissaan jaksamisestaan työelämässä nyt enemmän mitä aikaisemmin (Haikkola & Myllyniemi, 2020).

Opiskelijoiden työnteko on moninaista, sillä osa opiskelijoista tekee opiskeliansa alan töitä tai muun alan töitä. Opiskelijoiden työ voi olla osa-aikaista tai kokoaikaista (Haikkola & Myllyniemi, 2020; Korhonen & Rautopuro 2012; Vanttaja, 2012). Opiskelijat työskentelevät heille sopivina ajankohtina. Opiskelijat voivat työskennellä päivällä, illalla tai yöllä niin arkena kuin viikonloppuna (Haikkola & Myllyniemi 2020; Vanttaja, 2012) riippuen heidän opinnoistaan ja työstään. Opiskelijoiden työskentely voi painottua myös loma-aikoihin (Vanttaja, 2012). Opiskelijat työskentelevät eri syistä. Moni opiskelija esimerkiksi työskentelee opintojensa ohella toimeentulon vuoksi (Lahtinen, 2021).

Hyvinvointia voidaan määritellä monella eri tavalla. Hyvinvointiin sisältyy esimerkiksi sosiaalinen, psyykkinen ja fyysinen hyvinvointi (Huttunen, 2020; Meriläinen ym., 2008; Salmimies, 2008). Hyvinvointiin vaikuttavat niin sosiaaliset ja taloudelliset olosuhteet kuin elinympäristömme (Terveysten ja hyvinvoinninlaitos, 2021). Hyvinvointiin liittyy vahvasti elämänlaatu sekä yksilön kokemukset. Hyvinvointi vaikuttaa siihen, miten opiskelija jaksaa. Hyvinvointi myös vaikuttaa opintojen edistymiseen ja opintojen aikaiseen työskentelyyn.

Tässä Pro-gradu tutkimuksessa hyvinvoinnilla tarkoitetaan työssä käyvän opiskelijan hyvinvointia, jonka avulla hän selviytyy opintojen ja töiden yhdistämisestä. Hyvinvointia tutkitaan opiskelijoiden vastausten perusteella nousevien teemojen näkökulmasta. Oma kiinnostuneisuuteni tutkimuksen aiheeseen liittyy vahvasti omaan kokemukseen. Opintojen aikana olen työskennellyt eri pituisissa ja eri työpaikoissa. Olen huomannut, että työ vaikuttaa niin omaan hyvinvointiin kuin opintojen etenemiseen. Työtä olen tehnyt niin omasta halusta, mutta myös taloudellisista syistä. Onkin mielenkiintoista tietää millaisia kokemuksia muilla opiskelijoilla opintojen ja työn yhdistämisestä.

2 TEOREETTINEN VIITEKEHYS

2.1 Työssäkäyvä opiskelija

Työssäkäyvät opiskelijat ovat erilaisia. He eroavat esimerkiksi koulutuksen, iän ja työn myötä. Tässä tutkimuksessa tutkitaan työssäkäyviä opiskelijoita, joten tarkastellaan hieman tarkemmin työssäkäyvien opiskelijoiden tilannetta.

Korkeakouluopiskelijan työnteko opintojen ohella on erittäin yleistä (Aho ym., 2012; Räihä & Mankki, 2022; Vanhanen-Nuutinen ym., 2016). Tilastokeskuksen (2022) mukaan 51 % yliopisto-opiskelijoista ja 53 % ammattikorkeakouluopiskelijoista kävi töissä vuonna 2020 opintojensa ohella. Iällä oli vaikutusta työntekoon, sillä 18-vuotiaista opiskelijoista 23 %, 21-vuotiaista 33 % ja 24-vuotiaista 46 % kävi töissä opintojen ohella. 25-vuotta täyttäneistä opiskelijoista 58 % oli töissä opintojensa ohella vuonna 2020. Myös koulutusallalla on vaikutusta työssäkäynnille. Esimerkiksi kasvatustieteiden opiskelijoista 56 % työskenteli opintojensa ohella, kun taas taidealan opiskelijoista 40 % oli vuonna 2020 työsuhde opintojensa rinnalla. Vanttajan (2012) mukaan opiskelijat työskentelevät niin osaaikaisena kuin kokoaikaisena. Opiskelijat työskentelevät kokoaikaisesti loma-aikoina ja opintojen loppuvaiheessa (Aho ym., 2012). Aho ym. (2012) mukaan työssäkäynti lisääntyy opintojen edetessä. Vanttajan (2012) ja Aho ym. (2012) mukaan opintojen loppuvaiheessa on yleistä työskennellä oman alan töissä. Myös Hauschildt ym., (2021) kertovat, että maisterivaiheessa olevat opiskelijat työskentelevät enemmän opintojensa aikana, kuin kandidivaiheessa olevat opiskelijat. Opiskelijoiden työmäärä vaihtelee täten iän, opintojen vaiheen ja vuoden ajan mukaan.

Työskentely opintojen aikana voi olla välttämätöntä toimeentulon takaamiseksi (Vanttaja, 2012). Kuntu ym. (2017) kertovat, että korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen (KOTT) mukaan 56 % opiskelijoista koki, että heidän tulee käydä töissä taatakseen toimeentulonsa. Tutkimuksen mukaan opiskelijoiden asumismenoihin kuluu yli puolet heidän varoistaan. Isotalon ym. (2024) mukaan

opiskelijoiden saamat tuet eivät riitä kattamaan asumiskustannuksia. Opiskelijoiden toimeentulotutkimuksessa (Jyväskylän yliopiston ylioppilaskunta, 2022) käy myös ilmi, että 80 % opiskelijoista työskentelee turvatakseen toimeentulonsa. Toimeentulotutkimuksen mukaan opiskelijoista 60 % käy töissä, jotta he voivat tehdä hankintoja, joita he eivät muuten tekisi. Eurostudent VII-tutkimuksessa (Saari ym., 2020) ja Eurostudent VIII-tutkimuksessa (Saari ym., 2023) tulee myös esiin, että opiskelijat käyvät töissä opintojen rinnalla taloudellisten syiden vuoksi. Eurostudent VIII-tutkimuksessa alle 21-vuotiaat opiskelijat noin kaksi kolmesta pitivät työssäkäyntiä välttämättömänä toimeentulon vuoksi. Myös Rähän ja Man-kin (2022) tutkimuksessa työssäkäynti nähtiin taloudellisista syistä välttämättömänä opiskelijan arjessa, erityisesti, jos opiskelija ei halua ottaa opintolainaa. Opiskelijat työskentelevät myös opintojensa aikana, jotta voivat kerryttää työkokemusta (Jyväskylän yliopiston ylioppilaskunta, 2022; Saari ym., 2023). Eurostudent VIII-tutkimuksen (Saari ym., 2023) mukaan 26–29-vuotiaat opiskelijat pitävät työkokemusta tärkeänä. Myös Kivinen ja Nurmi (2011) kertovat, että työelämän kannalta työkokemus on erittäin arvokasta. Opiskelijoiden työssäkäynti opintojen ohella näyttää olevan niin pakollista toimeentulon turvaamisen vuoksi, mutta myös vapaaehtoista työkokemuksen kerryttämisen kannalta.

Opiskeluterveydenhuollon oppaan (2021) mukaan työssäkäynti on opiskelijoille yleistä ja opiskelijalla on saatuja palkkatuloja noin 10 000 euroa vuodessa opintotuen lisäksi. Vuonna 2023 korkeakouluopiskelija, joka saa opintoihinsa yhdeksän tukikuukautta voi ansaita bruttotuloja 18 720 euron edestä (Kela, 2022a). Vuonna 2022 vuosituloraja oli 15 630 euroa yhdeksää tukikuukautta kohti (Kela, 2022b). Tulorajojen nousu mahdollistaa entistä enemmän korkeakouluopiskelijoiden työskentelyn opintojen ohella. Niemelä (2014) tuo esiin, että monet opinnot järjestetään verkossa, joka mahdollistaa opintojen tekemisen töiden ohella, sillä opintoja voi tehdä verkossa omaan tahtiin sekä luentoja voi katsoa jälkikäteen. Opiskelijan työssäkäyntiä mahdollistetaan niin yhteiskunnallisesti kuin koulutuksen puolelta. Nykyisen hallituksen muutokset ja leikkaukset voivat vaikuttaa opiskelijoiden työssäkäynnin määrään, sillä hallituksen leikkaukset kohdistuvat opiskelijoiden tukien määrään (Kela, 2024e; Kela, 2024g).

Niemelän (2014) tutkimuksessa opiskelijat tekivät töitä osa-aikaisena keskimäärin 16 tuntia viikossa ja kokoaikaisesti töissä olevat opiskelijat tekivät puolestaan keskimäärin 37 tuntia viikossa töitä. Niemelän (2014) tutkimuksessa

kokoaikatyössä olevat opiskelijat käyttivät keskimäärin 16,7 tuntia viikossa opintoihin, kun taas kokopäiväisesti opiskelija käytti opintoihin aikaa 32,5 tuntia viikossa. Korhonen ja Rautopuro (2012) tuovat esiin tutkimuksessaan, että hitaasti eteneville opiskelijoille pää- tai sivutoiminen työskentely on hyvin tavallista. Vanhanen-Nuutisen, Kotilan ja Mäen (2016) tutkimuksessa on todettu, että työssäkäynnillä ei ollut vaikutusta opintojen etenemiseen. Heidän tutkimuksessaan myös tulee ilmi, että työssäkäynti ei juurikaan vaikeuttanut opintojen suorittamista. Räihän ja Mankin (2022) mukaan opintojen aikaisella työskentelyllä on vaikutusta opintojen edistymiseen. Opiskelijoiden työtuntimäärä voi siis vaikuttaa opintoihin käytettävään aikaan, joka vaikuttaa siten opintojen etenemiseen.

Työssäkäynti opintojen ohessa voi vaikuttaa opiskelijan opintoihin eri tavoin. Isotalon ym. (2024) mukaan opiskelija tasapainoilee taloudellisen tilanteen sekä opintojen välillä. Heidän mukaansa opintojen aikainen työskentely auttaa heitä taloudellisesta, mikä vähentää heidän stressiänsä. Työ voi kuitenkin lisätä väsymystä sekä hidastuttaa opintojen etenemistä. Räihän ja Mankin (2022) tutkimuksessa tulee esiin myös tasapainoilua. Opiskelijan tasapainoilee taloudellisesti opintotuen ja tulorajojen kanssa, mutta myös ajankäytön suhteen. Opiskelijan tulee löytää arjestaan aikaa opinnoille ja töille, mutta myös vapaa-ajalle, palautumiselle sekä sosiaaliselle elämälle. Opiskeluterveydenhuollon oppaan (2021) mukaan jotkut opiskelijat voivat kokea työssä käymisen tehostavan ajankäyttöä, joka puolestaan edistää opintojen etenemistä. Työ voi myös vaikuttaa opintojen hidastumiseen/viivästymiseen (Saari ym., 2020; Saari ym., 2023; Vanttaja, 2012).

Opiskeluterveydenhuollon oppaan (2021) mukaan toisille opiskelijoille opintojen ohessa työskentely on hyvä vastapaino opiskelulle, kun taas toisille se on taloudellinen pakko. Opiskelija saattaa myös pakoilla opintojaan käymällä töissä. Opintojen ohessa työskentelyllä opiskelija voi myös parantaa työmahdollisuuksia opinnoista valmistuessaan (Opiskeluterveydenhuollon opas, 2021; Vanttaja ym., 2012). Vanttaja (2012) kertoo, että työnantajat arvostavat ammattitaitoa. Ammattitaitoa opiskelijat saavat kerrytettyä työskentelemällä. Ammattitaito voi siis lisätä mahdollisuuksia saada työpaikka valmistumisen jälkeen. Opintojen aikaisella työskentelyllä on siis vaikutusta opiskelijan opintoihin, vaikka työllä voi olla positiivisia vaikutuksia työmahdollisuuksia ajatellen.

Työ voi vaikuttaa opiskelijan opiskelumotivaatioon niin positiivisesti kuin negatiivisesti. Vanttajan (2012) tutkimuksessa työn koettiin kasvattavan opiskelumotivaatiota. Myös Airo ym., (2008) tutkimuksessa työ lisäsi opiskelijoiden motivaatiota, sillä työn myötä arki ei kulje vain opintojen mukaan. Isotalon ym. (2024) tutkimuksen mukaan työ voi motivoida myös saamaan opinnot valmiiksi. Heidän tutkimuksessaan työ koettiin mielekkäänä, joka kannusti valmistumaan sekä etenemään työuralla. Vanhanen-Nuutisen, Kotilan ja Mäen (2016) tutkimuksessa opiskelijat kokivat työn motivoivan opiskeluun, mutta myös työllä nähtiin olevan negatiivinen vaikutus opiskelumotivaatioon. Opiskelumotivaation puute voi vaikuttaa myös opintojen viivästymiseen (Isotalo ym., 2024; Vanttaja, 2012). Työllä voi olla myös vaikutusta opintojen arvosanoihin (Vanttaja, 2012). Opiskelumotivaation parantuminen ja huonontuminen näyttää riippuvan niin opiskelijasta itsestään, työstä sekä opintojen vaiheesta. Opiskelijan oma mielenkiinto vaikuttaa varmasti siihen, mistä hän on motivoitunut. Työ voi olla motivoivampaa kuin opiskelu ja halua valmistua opinnoista ja siirtyä työelämään voi motivoida opiskelijaa opiskelemaan.

Koulutuksen ohella myös ammatillinen osaaminen on tärkeää. Virolaisen ja Ihantolan (2022) mukaan ammatillisen osaamisen ja asiantuntijuuden vahvistamista on opiskella työn ohella. Korhosen ja Rautopuron (2012) tutkimuksessa tulee esiin, että opiskelijoista hieman alle puolet työskentelevät opintoalaansa vastaavassa työssä. Vanhanen-Nuutisen ym. (2016) tutkimuksessa opiskelijat kokivat, että työssäkäynnillä on positiivisia vaikutuksia opiskeltavaan alaan, sillä he olivat saaneet työssä tietoa, jota ei opinnoissa ollut saanut. Vanttaja (2012) tutkimuksen mukaan työssä saadun ammattitaidon ja osaamisen kehittymisen koettiin hyödyllisenä asiana. Isotalon ym. (2024) tutkimuksessa opiskelijat kokivat työkokemuksen kartuttamisen tärkeänä, joka parantaa työllisyysmahdollisuuksia tulevaisuudessa. Korkeakouluopinnoissa on paljon teoreettista opetusta ja vähemmän käytännön harjoittelua riippuen alasta. Tämän myötä työ voi tarjota opintojen rinnalle arvokasta käytännön osaamista, jota ei saa opinnoista. Käytännön osaaminen kasvattaa asiantuntijuutta, joka puolestaan lisää työllistysmahdollisuuksia.

Ahon ym. (2012) mukaan työnantajat arvostavat alan työkokemusta, vaikka opinnot olisivat opiskelijalla vielä kesken. Tämä viittaa siihen, että opiskelijat, joilla on alan kokemusta ovat haluttuja työntekijöitä. Ahon ym. (2012) mukaan

myös opiskelijatyövoima nähdään yrityksissä joustavana sekä työvoimaa täydentävänä tekijänä yrityksessä. Heidän mukaansa myös yritykset palkkaavat opiskelijoita töihin, sillä se mahdollistaa työvoiman kokeilun ennen varsinaista työn hakua. Tämän näen opiskelijalle mahdollisuutena jatkaa työpaikassa työntekijänä. Isotalon ym. (2024) tutkimuksessa koettiin töiden olevan helposti saatavissa eri aloilla, joka lisäsi opiskelijoiden työskentelyä opintojen aikana. Jokaisessa työpaikassa ei tarvita kokoaikaista työntekijää, joka mahdollistaa opiskelijoiden työskentelyn, sillä osa-aikainen työ voi sopia monen opiskelijan arkeen paremmin kuin kokoaikatyö. Työantajilla on kuitenkin mahdollisuus nähdä osa-aikaisten opiskelijoiden työntekoa, joka voi kääntyä opiskelijan eduksi ja tulla palkatuksi valmistumisen jälkeen kokoaikaiseksi työntekijäksi.

2.2 Sosiaalisten suhteiden vaikutus työssäkäynnille, opinnoille ja hyvinvoinnille

Perhe, ystävät, opiskelu- ja työ- sekä vapaa-ajan yhteisöt muodostavat sosiaalisten suhteiden verkostoa. Salmela-Aron (2021) mukaan muun muassa sosiaalinen yhteisö, opiskelukaverit ja lapsuuden perhe ja kaverit ovat tärkeitä. Hänen mukaansa sosiaaliset suhteet voivat tarjota tukea, mutta ne voivat myös aiheuttaa ahdistusta. Kiurun (2018) mukaan sosiaalisilla suhteilla on vaikutusta opiskelumotivaatioon. Hänen mukaansa myös kaverisuhteilla voi olla vaikutusta hyvinvointiin positiivisesti. Mäkinen ja Annala (2011) kertovat, että perhe voi vauhdittaa opintoja, mutta myös pitkittää opintoja. Eurostudent VII-tutkimuksen (Saari ym., 2020) mukaan perheellisten opiskelijoiden opintojen edistymistä haastaa lasten hoitoon liittyvät pulmat. Ihminen voi kokea elämänsä aikana kriisejä ja äkillisiä muutoksia, joissa turvallinen sosiaalinen suhde voi kannustaa ja tukea. Perheeltä voi saada esimerkiksi apua tai opiskelutoverit voivat tukea opinnoissa. Voidaan sanoa, että sosiaalisten suhteiden merkitys korostuu erityisesti elämän haastavissa tilanteissa, ja niiden tarjoama tuki voi olla ratkaisevaa yksilön hyvinvoinnin ja opintojen edistymisen kannalta.

Opiskelijan arkeen kuuluvat opintojen ja töiden lisäksi myös perhe (Mäkinen & Annala, 2011). Perhe voi vaikuttaa opiskelijan opintoihin sekä töihin. Van Rhijnin (2014) mukaan perhe voi tukea opiskelijoiden opiskelua, mutta myös tuoda opiskelijan arkeen stressiä ja ajan vähäisyyttä. Repon ym. (2014)

tutkimuksessa työ ja perhe kuluttavat opiskelijoiden voimavaroja, koska ne vähentävät opinnoille käytettävää aikaa, joka hidastaa opintojen etenemistä. Perheestä voi olla siis opiskelijalle negatiivista tai positiivista haittaa. Tähän varmasti vaikuttaa opiskelijoiden perhe. Kaikissa perheissä ei ole esimerkiksi pieniä lapsia, jotka vaativat enemmän huomiota, mitä vanhemmat lapset.

Opiskelijatoiminta kuuluu opiskelijoiden elämään opintojen aikana. Opiskeluyhteisöt mahdollistavat opiskelijoille mieluisaa harrastus- ja yhdessäolotoimintaa sekä ehkäisevät yksinäisyyttä edistämällä sosiaalisten suhteiden luomista (Opiskeluterveydenhuollon opas, 2021). Salmela-Aro ja Peltonen (2020) kertovat, että opiskelijat tarvitsevat vertaistukea ja ystäviä sekä yhteisöllisyyttä. Vertaistuen avulla opiskelijat voivat jakaa oppimisen ilot ja haasteet muiden kanssa, mikä voi vahvistaa heidän motivaatiotaan ja sitoutumistaan opintoihin. Lisäksi sosiaalinen tuki voi auttaa opiskelijoita selviytymään paremmin opintojen stressitilanteista ja edistää positiivista opiskelukokemusta. Opiskelijat saavat siis sosiaalista tukea opiskeluyhteisöstä ja opiskelukavereista. Opiskelijoiden hyvinvointiin vaikuttaa positiivisesti sosiaalinen tuki (Poots & Cassidy, 2020).

Opiskeluterveydenhuollon oppaan (2021) mukaan opintojen sujumiseen on todettu vertaistuen vaikuttavan suuresti. Korhosen ym. (2023) tutkimuksessa opiskelijat kokivat vertaistuen ja opiskelutoverit tärkeäksi. Tulevaisuuden työelämässä opiskelijayhteisöjen kontaktien on huomattu oleva myös arvokkaita (Terveydenhuollon opas, 2021). Opiskelijoiden elämään ei kuulu ainoastaan opiskelua. Tammelin ym. (2000) mukaan opiskelijaelämä on tasapainoilua eri elämänalueiden välillä, esimerkiksi ihmissuhteiden, työn, harrastusten ja vapaa-ajan sekä opintojen välillä. Näyttää, että opiskelijayhteisöjen tarjoama vertaistuki ja sosiaaliset verkostot ovat keskeisiä opiskelijoiden kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja tulevaisuuden menestymisen kannalta.

2.1 Opintojen vaikutus työssäkäynnille ja vapaa-ajalle

Työssäkäyvän opiskelijan arkeen kuuluvat opinnot, joilla on vaikutusta opiskelijoiden työskentelyyn. Kuntun (2009) mukaan opiskelu on opiskelijalle työtä, jonka parissa opiskelija viettää useamman vuoden. Myös Tuomen ja Äimälän (2011) mukaan opiskelijan työtä on opiskelu. Heikkilä ym. (2021) kertovat, että opiskelija on korkeakoulussa kasvamassa asiantuntijaksi (Heikkilä ym. 2021). Tuomen ja

Äimälän (2011) mukaan myös opiskelu voidaan rinnastaa asiantuntijatyöhön, joka on vuorovaikutteista ja haastavaa. Tuomen ja Äimälän (2011) mukaan opiskelu nähdään prosessina. Heidän mukaansa opiskelussa satsataan inhimillisen pääoman kartoittamiseen. Opiskelua voidaan siis pitää merkittävänä ja vaativana työnä, joka valmistaa opiskelijaa tulevaisuuden ammattiin. Opiskelu ei ole ainoastaan tiedon omaksumista, vaan myös vuorovaikutustaitojen kehittämistä ja inhimillisen pääoman kasvattamista. Näin ollen opiskelijan panostus opintoihinsa muodostaa perustan tulevalle asiantuntijuudelle ja ammatilliselle kehitymiselle. Opiskelun vaativuuden lisäksi opintoihin menee yllättävän paljon aikaa. Alemman korkeakoulututkinnon laajuus on 180 opintopistettä ja ylemmän korkeakoulututkinnon laajuus on 120 opintopistettä ja yksi opintopiste on työmäärältään 27 tuntia (Tampereen yliopisto, 2024a). Ei ole siis ihme, että sanotaan, että opiskelijoiden työ on opiskelu, sillä se vie paljon aikaa ja tässä ajassa opiskelija kartuttaa osaamistaan tulevaisuutta varten.

Annalan (2000) mukaan yliopisto-opinnot ovat erilaiset kuin lukio-opinnot. Hänen mukaansa yliopisto-opetus on opiskelijakeskeistä, jossa korostuu itsenäinen opiskelu, kun taas lukio-opetus on opettaja painotteista. Opiskelijalta odotetaan aiempaa pitkäjänteisempää ja syvällisempää opiskelutapaa. Heiltä odotetaan myös oma-aloitteisuutta ja aktiivisuutta (Opiskeluterveydenhuollon opas, 2021). Kuntun ym. (2017) mukaan opintojen myötä opiskelijan tulee ottaa omakohtaista vastuuta opintojen suunnittelusta ja ajankäytöstä sekä valinnoistaan. Nämä puolestaan edellyttävät luovaa ajattelua ja tiedonkäsittelyä sekä kognitiivisia valmiuksia. Näihin vaikuttavat helposti muun muassa masennus, univaje, huonot opiskeluolosuhteet (Kunttu ym., 2017). Opiskelija itse vaikuttaa opintoihinsa korkeakouluopinnoissa omilla valinnoillaan ja opiskelutahdilla. Peruskoulussa ja lukiossa opettajat ottavat enemmän vastuuta oppijan oppimisesta, mutta korkeakoulussa oppiminen jää opiskelijan vastuulle. Tämä vaatii opiskelijoilta erilaisten taitojen hallintaa, jotta hän voi esimerkiksi suunnitella omien opintojensa kulkua.

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön (2022) mukaan korkeakouluopiskelijoiden opiskelu on omaehtoista ja itsenäistä. Heikkilän ym. (2021) mukaan myös itsenäinen työskentely vaatii ajanhallintataitoja. Heidän mukaansa korkeakoulussa on suunnilleen puolet itsenäistä opiskelua. Opiskelun ollessa itsenäistä tulee opiskelijan osata itse asettaa rajat omalle ajankäytölleen. Opiskelijan tulee

myös osata ottaa vastuuta omista teoistaan ja valinnoistaan. Kuntun ym., (2017) mukaan vapaus ja vastuun ottaminen kuuluvat opiskelijoiden elämään. Annalan (2000) tutkimuksessa valinnaisuuden koettiin opintojen alkuvaiheessa haittana. Opiskelijalla voi mennä valintamahdollisuuksia pää pyörälle, sillä opintojen alkuvaiheessa kaikki on uutta. Opintojen edetessä opiskelija kartuttaa kuitenkin taitoja tehdä valintoja opinnoille ja omalle ajankäytölleen. Annalan (2000) mukaan opiskelijoilla, joilla on aikaisempaa osaamista itsenäisestä työskentelystä, olivat suunnitelmallisempia ja itsenäisempiä työskentelyssään. Kokemus ja aika vaikuttavat siis opiskelijoihin. Opiskelun ollessa itsenäisempää tehtävien ja tenttiin lukemisen myötä korostuu opiskelijan ajankäytönhallinta ja suunnitelmallisuus ja tämä kehittyy opintojen edetessä.

Annalan (2000) mukaan yliopisto-opiskelija tarvitsee opinnoissaan menestyäkseen erilaisia oppimis- sekä opiskelustrategioita. Opiskelijan tulee laatia itse omat opintokokonaisuudet ja sekä aikatauluttamaan kurssien suorittamiseen käytettävä aika (Opiskeluterveydenhuollon opas, 2021). Heikkilä ym. (2021) kertovat, että opiskelijat voivat kokemuksen mukaan hyötyä omasta ajankäytöstään ja toiminnastaan tiedostamalla ja arvioimalla sitä säännöllisesti, asettamalla realistisia ja itselleen sopivia tavoitteita, kokeilemalla erilaisia lähestymistapoja sekä tunnistamalla omia ajatuksia, tunteita ja kehon reaktioita välttelykäyttäytymisen vähentämiseksi ja tehokkaamman toiminnan edistämiseksi. Opiskelijan kannattaa siis kokeilla erilaisia lähestymistapoja, sillä opiskelija voi löytää parempia tapoja oppia sekä löytämään itsestään vahvuuksia, jotka tukevat hänen opiskelusansa ja opintojen suunnittelussa.

Kunttu ym., (2017) kertovat, että opiskelu on vaativaa sekä luovaa työtä. Opiskelu sisältää heidän mukaansa paljon vastuuta valinnoista ja opintojen suunnittelusta sekä ajankäytöstä. Korkeakouluopinnoissa ei siis kukaan suunnitelle tai tee valintoja opiskelijan puolesta vaan opiskelija tekee ne itse. Kuntun ym. (2017) mukaan opintojen suunnitteluun sekä valintojen tekemiseen tarvitaan luovaa ajattelua, kognitiivisia valmiuksia sekä tiedonkäsittelyä. Nämä kuitenkin heidän mukaansa vaarantuvat herkästi huonojen opiskeluolosuhteiden, ristiriitojen, univaikeiden tai masentuneisuuden myötä. Opiskelija voi tehdä siis valintoja, jotka eivät tue opintojen sujumista tai opiskelijan hyvinvointia. Esimerkiksi kiire ja stressi voivat vaikuttaa opiskelijan jaksamiseen ja uneen, jotka puolestaan vaikuttavat muun muassa keskittymiseen, joka voi vaikuttaa sitten opintojen suorittamiseen.

Annalan (2000) mukaan elämänkriisit ja sairaudet voivat muuttaa suunnitelmia. Nämä myös voivat vaikuttaa opiskelijoiden valintoihin.

Opiskelijan ei tarvitse kuitenkaan täysin yksin järjestää opintosuunnitelmiin. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön (2022) mukaan opetus antaa opiskelijalle muun muassa kurssiaikatauluja ja mallilukujärjestyksen ja osatehtäviä sekä palautetta, jotka auttavat opiskelijaa luomaan opintosuunnitelmia sekä auttaa pysymään opintoaikataulussa. Opiskelijan mahdollisuus tehdä valintoja riippuu yliopistojen koulutusohjelmasta (Heikkilä ym., 2021). Joissakin koulutusohjelmissa on enemmän mahdollisuutta valita esimerkiksi vapaasti valittavia opintoja. Mahdollisuus vaikuttaa omiin opintoihin ovat kahdenlaisia Heikkilän ym. (2021) mukaan. Heidän mukaansa opinnoissa ollessa vähemmän valinnan vapauksia, voi olla opiskelijalla haasteita motivoitua. Kun taas opinnoissa, joissa on mahdollisuus valita omia opintoja enemmän, voi opiskelijalla olla vaikeutta tehdä valintoja kurssien suhteen (Heikkilä ym., 2021). Vaikka valinnanvapaus voi toisinaan aiheuttaa haasteita, se myös antaa opiskelijalle mahdollisuuden räätälöidä opintonsa omien kiinnostustensa ja tavoitteidensa mukaisesti, mikä voi lisätä sitoutumista ja tyytyväisyyttä opintoihin.

Opiskelijoiden opintojen sujuva eteneminen edellyttää selkeää viestintää ja hyvin organisoituja informaatiojärjestelmiä, jotka tukevat heidän suunnitteluaan ja opintojen hallintaa. Korhosen ym. (2023) tutkimuksessa korostetaan, että informaatio ja viestintä kurssien oppimistavoitteista ja arviointikriteereistä ovat olennaisia opiskelijoille heidän opintojen suunnittelussaan. Selkeät kurssien rakenteet, sisällöt ja aikataulut helpottavat opiskelijoiden työskentelyä ja mahdollistavat paremman ajanhallinnan. Toisaalta, kuten Eurostudent VIII -tutkimus (Saari ym., 2023) osoittaa, monimutkaiset ja joustamattomat opetusjärjestelyt, kuten tiukat kurssien aikataulut ja läsnäolopakot, voivat hidastaa opintoja ja heikentää opiskelumotivaatiota. On tärkeää siis, että opetusjärjestelmät ovat joustavia ja tukevat opiskelijoiden yksilöllisiä tarpeita ja oppimistapoja, jotta he voivat edetä opinnoissaan sujuvasti ja motivoituneina. Tämä vaatii yliopistoilta ja oppilaitoksilta jatkuvaa kehitystyötä ja opiskelijapalautteen huomioimista opintojen suunnittelun ja toteutuksen parantamiseksi.

Heikkilän ym. (2021) mukaan opiskelijan tulee olla aktiivinen toimija. Heidän mukaansa aktiiviseen toimijuuteen kuuluu esimerkiksi aikataulujen suunnittelu, asioiden selvittely. Lisäksi opiskelijan tulee panostaa omatoimiseen

työskentelyyn entistä enemmän. Garcían ja Nokelaisen (2022) mukaan opiskelijalta odotetaan aktiivisuutta ja kykyä sekä motivaatiota luodakseen omaa ammatillista tulevaisuutta tavoitteellisesti ja itsenäisesti, ja tällöin hänen opiskelijakykyään johtaa oma osaaminen, joka korostuu. Kaiken kaikkiaan, opiskelijan aktiivinen toimijuus ja itsenäisyys ovat keskeisiä menestystekijöitä niin opintojen etenemisessä kuin ammatillisen tulevaisuuden rakentamisessa. Näiden ominaisuuksien kehittäminen auttaa opiskelijaa saavuttamaan tavoitteensa ja kasvaamaan asiantuntijaksi.

Opiskelija itse vaikuttaa opintojen ja opintoihin kuuluvien tehtävien edistymiseen. Opinnot eivät etene, jos opintoihin kuuluvia suorituksia ei tee. Joillakin opiskelijoilla on tapana viivytellä tehtävien tekemistä. Heikkilän ym. (2021) mukaan aikaansaamattomuus on tavallinen ilmiö, sillä 80–95 % opiskelijoista jähkää erilaisen tehtävien suhteen. Erilaiset tekijät voivat vaikuttaa aikaansaamattomuuteen. Esimerkiksi epämääräiset tehtävänannot ja tavoitteet sekä suuret kokonaisuudet ja palautteen puute voivat aiheuttaa aikaansaamattomuutta (Heikkilä ym., 2021). Näin ollen, opiskelijan on tärkeää kehittää itselleen toimivia strategioita tehtävien hallintaan ja aikatauluttamiseen, jotta opintojen eteneminen ei hidastu ja tavoitteet saavutetaan ajallaan. Tämä voi tapahtua esimerkiksi suunnittelemalla tehtävät tarkemmin ja asettamalla selkeämpiä selkeiden välitavoitteita.

Opinnot voivat olla monipuolisia toteutustavalla ja muodolla. Mahdollisuus suorittaa opintoja monipuolisesti eri tavoin tukee työssäkäyvän opiskelijoiden opintojen edistymistä. Esimerkiksi Isotalon ym. (2024) tutkimuksessa monimuoto-opetuksen koettiin erittäin hyväksi, joka tuki opintojen aikaista työssäkäyntiä. Monimuoto-opetuksen lisäksi opintoja voidaan suorittaa esimerkiksi itsenäisenä toteutuksena tai etäopetuksena. Opetus on ajan myötä siirtynyt paljon verkko-opetukseen, jolloin opiskelijan hyvinvoinnin ja oppimisen kannalta verkko-opetuksen toteutustapa nousee esiin (Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön, 2022). Korhosen ym. (2023) tutkimuksessa opiskelijat kokivat, että nauhoitetut luentojen tukevat oppimista ja tehneen opiskelusta joustavampaa esimerkiksi sen vuoksi, että nauhoitettuja luentoja pystyi katsomaan uudelleen ja pystyi paremmin tekemään muistiinpanoja. Myös muun verkko-oppimateriaalit koettiin tutkimuksessa hyödyllisiksi. Opetuksen monipuoliset toteutustavat, kuten monimuoto-opetus ja verkko-

opetus, tarjoavat siis opiskelijoille joustavuutta ja mahdollisuuksia sovittaa opintojaan omiin elämäntilanteisiinsa.

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön (2022) mukaan opiskelijat arvostavat selkeää opetusta ja opetusohjelmilla sekä johdolla on vaikutusta siihen, että millainen näkökulma opiskelijalle syntyy opetuksesta ja ohjauksesta. Salmela-Aro ja Peltonen (2020) tuovat ilmi, että opiskelijat tarvitsevat joustoa ja selkeyttä tehtäviin ja ymmärrystä opettajilta sekä opinto-ohjausta että tukipalveluita yliopistolta (Salmela-Aro & Peltonen, 2020). Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön (2022) mukaan opiskelija kokee ja vaikuttaa oppimisen vuorovaikutukseen, opiskelijan osallisuuteen, tehtävien ja suoritusten rakentamiseen sekä arvioinnin ja palautteen toteutumiseen opetus- ja ohjaustilanteissa. Opiskelijan osaaminen ja opiskelutaidot kehittyvät palautteen ja arvioinnin myötä.

Etäopetuksessa on hyviä ja huonoja puolia. Fandl ja Smith (2016) kertovat, että työn ja perhe-elämä on helpommin yhdistettävissä etäopintojen myötä. Heidän mukaansa myös opintoja voi suorittaa oman aikataulun mukaisesti, sillä luentoja pystyy katsomaan tallenteelta ja tehtäviä voi palauttaa itsenäisesti. Kaikille opiskelijoille etäopinnot eivät kuitenkaan sovi, sillä ne ovat itsenäisempiä opintoja. Fandl ja Smith (2016) kertovat, että etäopinnot eivät sovi opiskelijalle, joka tarvitsee kasvokkain tapahtuvaa opettajan ohjausta. Eurostudent VIII-tutkimuksessa (Saari ym., 2023). Eurostudent VIII-tutkimuksessa (Saari ym., 2023) opiskelijat kokivat, että lähiopetuksella on suuri merkitys opiskelijoille, jotka haluavat verkostoitua muiden opiskelijoiden kanssa. Korhosen ym. (2023) tutkimuksessa opiskelijoiden motivaatio ja mielekkyys heikentyi etäopiskelun myötä. Tutkimuksessa myös opiskelijoilla oli hankaluuksia keskittymisen ja ajanhallinnan sekä aikataulutuksen suhteen. Kuitenkin tutkimuksessa osalla opiskelijalle itsenäinen etäopiskelu oli sujunut hyvin eikä heillä ollut keskittymisvaikeuksia.

Simonson ja Seepersaud (2019) tuovat ilmi eri tutkijoiden tuomia tekijöitä, joita tarvitaan etäopinnoissa menestymiseen. Näitä ovat esimerkiksi itsenäisyys ja joustavuus sekä ajanhallintataitoja että taitoa toimia itsenäisesti sekä muiden kanssa. Opiskelija tarvitsee siis monia eri ominaisuuksia pärjätäkseen etäopinnoista. Chalouxin ja Millerin (2014) ja Fandlin ja Smithin (2016) mukaan etäopinnot mahdollistavat, että opiskelijan ei tarvitse muuttaa tai matkustaa toiselle paikkakunnalle opintojen vuoksi. Korhosen ym. (2023) tutkimuksessa osa opiskelijoista asui toisella paikkakunnalla, jolloin etäopiskelu tuki heidän opiskeluaan.

Korhosen ym. (2023) tutkimuksessa opiskelijat kokivat, että työmäärä kasvoi etäopetuksessa. Työmäärään lukeutuivat esimerkiksi palautettavien tehtävien määrä, jotka koettiin vaativiksi. Nämä myös kuormittivat opiskelijoita. Tehtävät olivat opiskelijoiden mukaan myös vaikeita, joka aiheutti haasteita kurssien suorittamisen kanssa. Edellä olevan tekstin perusteella voidaan sanoa, että etäopetus tarjoaa opiskelijoille joustavuutta ja mahdollisuuden opiskella omalla aikataululla. Etäopetus voi kuitenkin tuoda haasteita opiskelijan motivaatioon, keskittymiseen ja ajanhallintaan, mikä vaatii opiskelijalta itsenäisyyttä ja järjestelmällisyyttä menestyäkseen.

Opintojaksojen opetustavat ja tehtävät voivat olla erilaisia. Opintojaksoilla voi olla esimerkiksi tentti tai joku kirjallinen työ. Opintojaksoilla voi olla myös ryhmätöitä, joka voivat haastaa opiskelua tai olla positiivinen asia. Korhosen ym. (2023) tutkimuksessa korostettiin etäopiskelun haasteita ryhmätöiden muodostamisessa, erityisesti silloin kun opiskelijat eivät tunne toisiaan ennalta ja vastuunjakoon liittyvät asiat ovat epäselviä. Salmela-Aro (2021) puolestaan kertoo, että ryhmätyöskentely voi tuoda opiskeluun uutta virtaa ja monipuolisuutta työskentelemällä yhdessä erilaisten näkökulmien ja osaamisten kanssa. Ryhmätyöt voivat siis haastaa opiskelijoiden oppimista, mutta myös tukea niitä.

Opiskelijan elämä pyörii suurimmaksi osaksi opintojen parissa, mutta opiskelijat tarvitsevat myös vapaa-aikaa. Vapaa-aika mahdollistaa opiskelijoille monia asioita sekä tukee opiskelijoiden hyvinvointia. Opiskelijan tulee osata suunnitella omaa ajankäyttöään, jossa he osaavat huomioida myös aikaa vapaa-ajalla ja palautumiselle. Mikkosen ja Niemisen (2021) mukaan oman työskentelyn suunnittelu sekä aikataulujen tekeminen ovat hyödyksi pysymään tavoitteissa. Heidän mukaansa ajankäytön suunnittelua auttaa konkreettisesti pitämään erillään vapaa-ajan ja opiskelun. Opiskelun ja vapaa-ajan erottaminen toisistaan on haastavaa (Korhonen ym., 2023; Mikkonen & Nieminen 2021). Mikkosen ja Niemisen (2021) mukaan opiskelijat vähentävät helposti voimavaroja palauttavista teki-joistä säästääkseen aikaa. Korhosen ym. (2023) tutkimuksessa opiskelijoiden vapaa-aika ja opiskelu olivat sekoittuneet etäopiskelussa. Oppiminen koettiin tutkimuksessa myös haastavaksi muun muassa työtilan järjestämisen suhteen. On tärkeää siis, että opiskelijat löytävät tasapainon opintojen ja vapaa-ajan välillä, jotta he voivat ylläpitää hyvinvointiaan ja saavuttaa opintotavoitteensa tehokkaasti.

2.2 Opiskelijan saamat etuudet ja tuet

Opintojen myötä opiskelijat saavat erilaisia tukia ja etuuksia, joilla on vaikutusta opiskelijoiden työskentelyyn. Opiskelijan saama tuki on vaihdellut vuosien saatossa ja sillä on merkitystä myös siihen, millainen tarve opiskelijoilla on käydä töissä opintojen ohella. Yliopistolaissa (559/2009) säädetään esimerkiksi suoritettavista tutkinnoista opetuksen maksuttomuudesta. Opiskelu on täten siis opiskelijalle maksutonta.

Korkeakouluopiskelija voi hakea opintotukea, johon kuuluvat opintoraha ja opintolainan valtion takaus sekä asumislisä (Kela, 2024a; Suomi.fi, 2023). Opiskelijan tulee opiskella viisi opintopistettä tukikuukautta kohti saadakseen opintotukea (Kela, 2024b). Saadakseen rahallista tukea on opiskelijan opiskeltava tietty määrä opintoja saadakseen tuen.

Opintolaina on valtion takaama laina opiskelijoille, jota haetaan valitsemasta pankista ja se maksetaan pankille takaisin (Kela, 2024c; Suomi.fi, 2023). Yli 18-vuotiaat opiskelijat ovat saaneet opintolainaa 650 euroa kuukaudessa ja elokuussa 2024 lainan määrä suureni 850 euroon kuukaudessa (Kela, 2024e). Lahtisen (2021) mukaan opiskelija voi saada opintolainahyvitystä. Saadakseen opintolaina hyvityksen tulee opiskelijan suorittaa korkeakoulututkinnon määräajassa (Kela, 2024d; Suomi.fi, 2023). Opintolainan hyvitystä opiskelija ei saa, jos hänen opintonsa hidastuvat ja venyvät.

Asumislisään vaikuttavat esimerkiksi asumismenot ja kuukausitulot (Suomi.fi, 2023). Opiskelijan työnteko vaikuttaa opiskelijan tukiin, sillä työstä saatu palkka vaikuttaa tukikuukausien määrään (Suomi.fi, 2023). Opiskelijan tulee täten tarkkailla saamiaan ansiotuloja, jos hän ei halua maksaa tukia takaisin. Lahtisen (2021) mukaan työssäkäyntiä rajoittaa opintuenrajat. Kelan (2024f) mukaan opiskelijoilla on korkeakouluopintoihin käytettävissä 54–70 tukikuukautta, riippuen siitä, että onko aloittanut opintonsa 1.8.2017 tai sen jälkeen vai onko aloittanut opintonsa ennen 1.8.2014. Opintojen keskeyttäminen ja aiemmat opinnot vaikuttavat myös opintotukikuukausien määrään. Hallituksen leikkauksien vuoksi opiskelijoiden saama asumistuki pieneni huhtikuussa 2024 ja elokuussa 2024 opiskelijoiden asumislisä muuttui opintotuen asumislisäksi (Kela, 2024g). Tämä tarkoittanee, sitä, että opiskelijoiden saama tuki asumiseen pienenee.

Eurostudent VIII-tutkimuksen (Saari ym., 2023) mukaan 46 prosenttia korkeakouluopiskelijoista hyödyntää opintotukea. Nuoremmat opiskelijat hyödyntävät opintotukea enemmän, kuin vanhemmat opiskelijat. Tutkimuksen mukaan myös perheelliset ja toista tutkintoa suorittaneet opiskelijat työskentelevät opintojensa aikana enemmän, jolloin tuen käyttäminen vähentyy. Toista tutkintoa suorittavilla opiskelijoilla voi olla myös tukikuukaudet loppuneet. Lisäksi opintotukea nostetaan vähemmän opintojen tulorajojen vuoksi. Opiskelijoiden toimeentulotutkimuksessa (Jyväskylän yliopiston ylioppilaskunta, 2022) käy ilmi myös, että opiskelijat eivät saa tai nosta opintorahaa koska heiltä on tukikuukaudet loppuneet ja ansio- tai pääomatulojen suuruuden vuoksi. Toimeentulotutkimuksen mukaan opiskelijat, joilla on tukikuukaudet loppuneet kokevat varallisuuteensa riittävän kohtalaisesti, huonosti tai melko huonosti. Oman tilansa kokevat puolestaan paremmaksi opiskelijat, jotka eivät nosta opintotukea tulojen suuruuden vuoksi. Toimeentulotutkimukseen vastanneista opiskelijoista yli puolet olivat nostaneet opintolainaa. Toimeentulonsa turvaaminen oli isoin syy opintolainan nostamiselle, johon vastasivat puolet tutkimukseen osallistuneista opiskelijoista. Toinen syy opintolainan nostamiselle oli, että ei tarvitse opintojen ohella käydä töissä. Lahtisen (2021) mukaan opiskeluaikainen työskentely on vähentynyt opintolainahyvityksen myötä. Kuitenkin hänen mukaansa opiskelijoiden työssäkäynti on hyvin yleistä. Opiskelijoiden toimeentuloon liittyvät tutkimustulokset osoittavat, että opintotuen ja opintolainan käyttö vaihtelee merkittävästi opiskelijoiden elämäntilanteiden ja taloudellisten resurssien mukaan.

2.3 Hyvinvoinnin määrittelyä

Työssäkäyvän opiskelijan arjessa on läsnä vahvasti hyvinvointi. Tarkastellaan ensin hyvinvointia laajemmin ennen kuin tarkastellaan lähemmin opiskelijan ja työssäkäyvän opiskelijan hyvinvointia. Hyvinvointia on hankala määritellä (Allardt, 1976; Meriläinen ym., 2008). Allardt (1976) mukaan hyvinvointi on sidoksissa yhteiskunnan aikaan ja tilanteeseen, joka tekee hyvinvoinnin määrittelemisestä haastavaa. Meriläinen ym. (2008) puolestaan kertovat, että hyvinvoinnin määrittelyn vaikeutta tuo hyvinvoinnin monipuolisuus ja eri englanninkielisten sanojen käyttäminen rinnakkain. Hyvinvoinnin määrittelemisen ei ole siis helppoa ja onkin hyvä tarkastella seuraavaksi hyvinvointia laajemmin.

Maailman terveysjärjestön WHO:n mukaan hyvinvointi on moniulotteinen käsite, johon sisältyy fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen hyvinvointi (Huttunen, 2020). Terveystieteiden tutkimuskeskus (THL) (2023) jakaa puolestaan hyvinvoinnin osatekijät kolmeen osatekijään. Ensimmäinen osatekijä on terveys ja materiaallinen hyvinvointi. Toinen osatekijä on koettu hyvinvointi. Viimeinen osatekijä on elämänlaatu. Elämänlaatua muokkaavat terveys, odotukset hyvästä elämästä, ihmissuhteet, mielekäs tekeminen, materiaallinen hyvinvointi ja omanarvontunto. THL:n (2023) mukaan hyvinvointiin kuuluvat niin yksilön, että yhteisön hyvinvointi. Yhteisön hyvinvointiin vaikuttavat esimerkiksi asuinolot, ja ympäristö, toimeentulo ja työllisyys että työolot. Yksilön hyvinvointiin puolestaan vaikuttavat itsensä toteuttaminen, sosiaaliset suhteet, onnellisuus ja sosiaalinen pääoma. Hyvinvointi on siis läsnä niin yksilö kuin yhteiskunnan tasolla. Kuntun (2007) mukaan ihmisen hyvinvoinnin perusta muodostuu turvallisista ja läheisistä ihmissuhteista, riittävästä terveydestä ja mielekkästä työstä sekä toimeentulosta.

Meriläisen ym. (2008) mukaan hyvinvoinnilla tarkoitetaan henkilön henkisen ja fyysisen sekä sosiaalisen kokonaisuutena. He kertovat, että hyvinvointi näytetään esimerkiksi onnellisuutena ja positiivisena mielialana. Myös Salmimies (2008) määrittää hyvinvoinnin kokonaisvaltaiseksi, joka koostuu elämän eri osien tasapainosta. Nämä osa-alueet ovat hänen mukaansa psyykkinen ja fyysinen sekä sosiaalinen hyvinvointi ja nämä toimivat myös pohjana hyvälle elämälle sekä työkyvylle. Salmimiehen (2008) mukaan psyykkinen hyvinvointi esiintyy elämänilona ja energisyytenä ja tyytyväisyytenä elämälle. Fyysiseen hyvinvointiin puolestaan lukeutuvat ravinnon ja liikunnan lisäksi myös lepo ja palautuminen (Salmimies 2008). Hyvät ihmissuhteet ja perheen hyvinvointi kuuluvat sosiaaliseen hyvinvointiin. (Salmimies 2008). Hyvinvointi koostuu täten monista ulottuvuuksista. Salmimiehen (2008) mukaan myös ammatillinen osaaminen, henkinen hyvinvointia ja taloudellinen tasapaino voidaan lisätä osa-alueisiin. Ammatillinen osaaminen pitää sisällään työstä nauttimisen ja siinä onnistumisen, työtehtävien hallintaa sekä itsensä kehittämistä työssä. Taloudellinen tasapaino on läsnä osa-alueissa, sillä raha voi aiheuttaa huolta, jolloin se voi vaikuttaa muihin osa-alueisiin (Salmimies, 2008).

Kuten edellä huomataan hyvinvoinnin määrittelemisen, on vaikeaa sen monipuolisuuden vuoksi eikä ole vain yhtä tapaa määrittellä hyvinvointia. Hyvinvointi on myös läsnä meidän jokaisessa päivässä. Kootusti voidaan sanoa, että

hyvinvointi on monipuolinen ja kokonaisvaltainen, johon vaikuttavat niin yksilön kuin yhteisön eritekijät. Tässä tutkimuksessa tutkitaan opiskelijoita, joten on hyvä tarkemmin tarkastella hyvinvointia opiskelija näkökulmasta eli opiskeluhuvinvointia.

2.3.1 Opiskelijan hyvinvointi

Opiskelijan hyvinvointi on tärkeä osa opiskelijan arkea. Korhosen ym. (2023) mukaan opiskeluun kuuluva hyvinvointi on huomattava tekijä opiskelijoiden kokonaista hyvinvointia. Hyvinvoiva opiskelija pystyy keskittymään paremmin opintoihinsa. Hyvinvointi edistää opiskelijan kokonaisvaltaista elämänlaatua ja auttaa häntä selviytymään opiskelun tuomista haasteista. Tämä taas voi vaikuttaa positiivisesti opiskelijan tulevaisuuteen ja työelämässä menestymiseen.

Opiskelijoiden hyvinvointiin ja opintojen edistymiseen vaikuttavat monet erilaiset tekijät. Vuoden 2016 KOTT-tutkimuksessa (Kunttu, 2017) yliopisto-opiskelijoiden yleisimpiä oireita heidän terveydessään olivat muun muassa uniongelmat ja väsymys sekä psyykkiset oireet, joihin kuuluivat esimerkiksi keskittymisvaikeudet, masentuneisuus ja ahdistuneisuus. Opintoihin liittyen tutkimuksessa opiskelijat murehtivat opintojaan ja tätä tapahtui myös vapaa-ajalla. Naiset kokivat tutkimuksessa yleisemmin opiskelu-uupumusta kuin miehet. Vuoden 2021 KOTT-tutkimuksessa (Parikka ym., 2021; THL, 2021) joka kolmas korkeakouluopiskelija oli kuormittunut psyykkisesti, eli opiskelijoilla oli masennus- ja/tai ahdistusoireita. Naiset kokivat miehiä enemmän väsymystä päiväaikaan ja joka kymmenes opiskelija kertoi tutkimuksessa, että netin käytön vuoksi unet jäivät liian lyhyiksi. Joka kolmas mies ja joka neljäs nainen kertoi tutkimuksessa, ettei tunne kuuluvansa opiskeluun liittyvään ryhmään. Tämä kokemus ryhmään kuulumattomuudesta oli 25 vuotta täyttäneillä opiskelijoilla kaksinkertainen verrattuna heitä nuorempiin opiskelijoihin. On siis tarvetta kiinnittää huomiota opiskelijoiden hyvinvointiin. Opiskelijoiden hyvinvointiin kiinnittämällä voimme tukea opiskelijoiden opintomenestystä ja jaksamista.

Bogdanovin ym. (2021) mukaan stressi on osa jokapäiväistä elämää. Stressillä voi olla negatiivisia vaikutuksia opiskelijan hyvinvoinnille. Stressi vaikuttaa myös opiskelijoiden opintojen etenemiseen. Jokainen opiskelija kokee jossain vaiheessa stressiä. Mikkosen ja Niemisen (2021) mukaan stressi voi muodostua

ongelmaksi, jos se on pitkäaikainen ilman lepoa ja rauhoittumista. Negatiivinen stressi voi heikentää opiskelijan oppimista sekä suoriutumista tehtävistä. Kuitenkin stressi voi toimia myös positiivisena tekijänä opiskelijan hyvinvoinnille. Bogdanovin ym. (2021) mukaan stressi voi motivoida. Opiskelijoiden on hyvä välttää siis liiallista stressiä, mutta opiskelijat voivat hyötyä pienestä stressistä.

Stressin ohella myös opiskelu-uupumus on mahdollinen opiskelijoille. Opiskelu-uupumus on Salmela-Aron (2021) mukaan stressioireyhtymä, joka on pitkitynyt. Opiskelijoille uupumusta voivat aiheuttaa muun muassa opiskeluasioiden murehtiminen ja kokemukset työmäärään hukkumisesta (Kunttu ym., 2017). Kuntun ym. (2017) mukaan myös odotusten väheneminen ja riittämättömyyden kokemukset voivat aiheuttaa uupumusta. Opiskelu-uupumus voi näkyä eri tavoin. Salmela-Aron (2021) mukaan ne voivat esiintyä esimerkiksi väsymyksenä, kyyneisyysnä opintoihin, ärsyyntymisenä ja keskittymisvaikeuksia. Opiskelu-uupumusta lisäävät erilaiset tekijät. Näitä ovat muun muassa terveydelliset, taloudelliset sekä perheeseen liittyvät haasteet (Salmela-Aro, 2021).

2.3.2 Työssäkäyvän opiskelijan hyvinvointi

Työssäkäyvän opiskelijan arki voi olla kiireistä. Työssäkäyvä opiskelija yhdistää arkeensa opiskelun ja työn lisäksi muun muassa vapaa-ajan ja mahdollisesti vielä perheenkin. Arjen monipuolisuus kasvattaa opiskeluhyvinvoinnin merkitystä entisestään. Vapaa-ajalle ja palautumiselle voi jäädä niukasti aikaa, joka voi vaikuttaa työssä käyvän opiskelijan arkeen sekä hyvinvointiin.

Opintojen aikaisella työskentelyllä on vaikutusta opiskelijoiden elämään. Nämä voivat olla niin positiivisia kuin negatiivisia (Vanttaja, 2012). Opintojen, työn ja perheen välisen tasapainon löytäminen voi olla haastavaa ja siihen voivat vaikuttaa erilaiset konfliktit työn ja opintojen välillä, työn ja perheen välillä tai opintojen ja perheen välillä. Huolimatta siitä, että opiskelijat voivat kokea ristiriitoja opintojen ja työn sekä perheen yhteensovittamisesta, voivat perhe ja työ toimia samalla opiskelijalle voimavarana. Yksilön terveyteen, turvallisuuteen ja muun muassa työn sekä muun elämän yhteensovittamiseen vaikuttavat työajat ja niihin liittyvät joustot (Toppinen-Tanner ym., 2016). Opiskelijoiden onkin tärkeää hyödyntää työn tarjoamia joustoja ja pyytää tukea perheeltä, jotta he voivat saavuttaa parhaan mahdollisen tasapainon opintojen, työn ja perhe-elämän välillä.

Isotalon ym. (2024) mukaan opintojen ja työn yhdistäminen vaikuttaa opiskelijan jaksamiseen ja elämänhallintaan. Lisäksi heidän mukaansa opinnot voivat viivästyä työn vuoksi. Erilaiset tekijät vaikuttavat siihen, että miksi opiskelija työskentelee opintojensa rinnalla. Vanhanen-Nuutisen, Kotilan ja Mäen (2016) mukaan työssäkäyntiin opintojen rinnalla vaikuttavat opiskelijan henkilökohtaiset tarpeet, uratavoitteet, elämäntilanne. Näiden lisäksi heidän mukaansa myös opiskelijavalinta, opintotukijärjestelmä ja työmarkkinatilanne sekä korkeakouluopintojen ohjaus vaikuttavat opiskelijoiden opintojen aikaiseen työskentelyyn. Opiskelijoiden työskentely opintojen ohessa on täten monisyinen kysymys, joka vaatii huomioon ottamista yksilöllisten tarpeiden ja elämäntilanteiden kautta, jotta opiskelijat voivat saavuttaa tasapainoisen ja tavoitteidensa mukaisen opiskelu- ja työuran.

Työssäkäyvän opiskelijan voimavarat voivat kulua loppuun, ellei opiskelija saa aikaa palautumiselle. Isotalon ym. (2024) mukaan työssäkäynti voi kuormittaa ja kuluttaa opiskelijan voimavarat, ja vaarana on opintojen hidastuminen tai jopa opintojen keskeyttäminen. Voimavarat ovat siis tärkeitä opiskelijan jaksamiselle ja hyvinvoinnille sekä opintojen edistymiseen. Työssäkäyvä opiskelijan arkea voi kuormittaa myös opiskelijan elämäntilanne, johon kuuluu esimerkiksi perhe (Isotalo ym., 2024). Esimerkiksi perheessä sattunut sairastuminen tai oma sairastuminen voi kuormittaa opiskelijaa. On siis keskeistä tunnistaa työssäkäyvän opiskelijan voimavarat ja tarjota riittävästi aikaa palautumiselle, jotta opiskelijat voivat säilyttää hyvinvointinsa ja edetä opinnoissaan tehokkaasti.

Työssäkäyvän opiskelijan arjessa korostuu opiskelijan omat valinnat ja ajanhallintataidot. Opiskelun ollessa itsenäistä opiskelijan tulee itse rajata, milloin hän opiskelee. Lisäksi työ on vapaaehtoista opintojen aikana, jolloin opiskelijan omat valinnat ja rajaamisen taidot korostuvat. Opiskelijan tulee osata itse huomioida omassa ajankäytössään vapaa-ajan ja palautumisella käytettävästä ajasta. ja opiskelijan mahdollisuus vaikuttaa töiden määrään. Haikkolan ja Myllyniemen (2020) mukaan Nuorisobarometrissä 2019 nuoret kokivat työn ja vapaa-ajan rajan epäselväksi. Työn ja vapaa-ajan rajan epäselvyys aiheutti nuorille ahdistusta sekä henkistä kuormittavuutta. Tämä voi johtua muutoksista työelämässä sekä lisääntyvistä vaatimuksista, jonka puolesta työtä on hankalaa erottaa muista elämän osa-alueista. Työssäkäyvän opiskelijan tulee siis oman hyvinvointinsa ja jaksamisensa vuoksi kiinnittää huomiota opintojen, työn sekä vapaa-ajan rajojen

tekemiseen, jotta hän pystyy selviytymään arjessaan. Voidaan todeta, että työssäkäyvän opiskelijan kyky hallita omaa aikaa ja asettaa selkeitä rajoja opintojen, työn ja vapaa-ajan välille on ratkaisevaa hänen hyvinvointinsa ja arjen hallinnan kannalta.

Opiskelun ja vapaa-ajan sekä työn yhdistäminen voi olla ajoittain haastavaa. Näiden yhdistäminen vaatii opiskelijalta suunnitelmallisuutta. Suunnittelun avulla myös pystytään suunnittelemaan työvuorot, jotta ne eivät sotkeennu opintojen ja vapaa-ajan kanssa. Nummelin (2008) kertoo, että asioiden ennakoinnilla, suunnittelulla, aikataulutamisella sekä priorisoinnilla voidaan vaikuttaa asioiden kasaantumiseen sekä kiireeseen. Opiskelija pystyy siis suunnittelun ja aikataulutuksen avulla vaikuttamaan omaan opintoihin, työhön sekä omaan hyvinvointiinsa.

Kuten edellä olevan tekstin perusteella todetaan työssäkäyvän opiskelijan arki, vaatii taitavaa tasapainottelua opintojen, työn, vapaa-ajan ja mahdollisesti perhe-elämän välillä. Tämä monimuotoisuus asettaa haasteita opiskelijalle, mutta myös tarjoaa mahdollisuuksia kehittää ajanhallintaa ja itsensä johtamista. Onkin keskeistä, että opiskelijat osaavat suunnitella ja priorisoida aktiviteettejaan niin, että he pystyvät säilyttämään hyvinvointinsa kaikilla elämänalueilla. Opintojen aikainen työskentely voi rikastuttaa opiskelijan elämää tuomalla käytännön kokemuksia ja taloudellista itsenäisyyttä, mutta samalla se voi myös aiheuttaa kuormitusta ja hidastaa opintojen etenemistä. Joustavat työajat ja tuki perheeltä ovat tärkeitä resursseja tasapainon ylläpitämisessä. Opiskelijan onkin olennaista tunnistaa omat voimavaransa ja rajansa sekä osata pyytää apua ja tukea tarvittaessa. Opiskelijan kokonaisvaltainen hyvinvointi rakentuu kyvystä hallita omaa aikaa ja asettaa selkeitä rajoja eri elämänalueiden välille. Näin opiskelija voi saavuttaa tasapainon, joka tukee niin opiskelu- kuin työuraansa.

3 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

3.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää korkeakouluopiskelijoiden kokemuksia opintojen ja töiden yhteensovittamisesta sekä, miten opintojen ja töiden tekeminen vaikuttaa opiskelijoiden hyvinvointiin. Tutkimuskysymyksiä on kaksi:

1. Millaisia kokemuksia opiskelijoilla on opintojen ja työn yhteensovittamisesta?
2. Millaisena opiskelijat kokevat hyvinvointinsa opintojen ja työn yhteensovittamisessa?

3.2 Kokemuksen tutkiminen lomakehaastatteluna

Tutkimukseni on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Kiviniemi (2018) kertoo, että laadullisessa menetelmässä tutkimuksen etenemisvaiheet eivät ole automaattisesti etukäteen järjestettävissä eri vaiheisiin. Tutkimuksen edetessä esimerkiksi tutkimuskysymykset tai aineiston keruun liittyvät asiat voivat muokkautua tutkimuksen edetessä. Myöskään tutkimusongelma ei ole tutkimuksen alussa välttämättä kerrottavissa, vaan se tarkentuu tutkimuksen aikana (Kiviniemi, 2018). Laadullisessa tutkimuksessa tutkitaan usein pientä määrää tapauksia ja niitä arvioidaan mahdollisimman yksityiskohtaisesti. Laadullisessa tutkimuksessa korostuu enemmän laatu kuin määrä, kun taas määrällisessä tutkimuksessa erotuu määrä (Eskola & Suoranta, 1998; Kananen, 2017; Vilka, 2021a). Laadullisella tutkimuksella voidaan tutkia esimerkiksi jotain ilmiötä, asenteita tai jotakin muuta abstraktia. Laadullisen tutkimuksen tarkoitus ei ole pyrkiä saamaan yleislettäviä tuloksia, vaan kuvailemaan esimerkiksi ilmiötä, tai ymmärtää tapahtumaa, jolle voidaan antaa teoreettinen tulkinta (Kananen, 2017; Tuomi & Sarajärvi, 2018). Kananen (2017) mukaan laadullisella tutkimuksella voidaan saada syvälinen näkemys tutkittavasta ilmiöstä. Vilkan (2021b) mukaan laadullisella

tutkimuksella voidaan tutkia sekä ymmärtää ihmisten arkipäivän todellisuutta heidän kokemusten avulla. Ihmisen eletystä ja koetusta todellisuudesta syntyvät ihmisten kokemukset, joista muodostuu käsityksiä.

Laadullisella tutkimuksella saan opiskelijoiden vastauksien avulla yksityiskohtaisempaa tietoa opiskelijoiden kokemuksia opintojen ja töiden yhteensovittamisesta sekä heidän hyvinvoinnistaan. Opiskelijoilla on mahdollista itse kertoa omia kokemuksiaan, joka on ominaista laadulliselle tutkimukselle. Määrälliselle tutkimukselle saisin enemmän yleistettävämpää tietoa opiskelijoiden kokemuksista opintojen ja työn yhteensovittamisesta, mutta tällöin olisi mahdollista, että yksityiskohtaisuus jäisi puutteelliseksi tai kokonaan pois. Laadullisella tutkimuksella tulen saamaan tarkempaan ja yksityiskohtaisempaa sekä laadukkaampaa vastauksia opiskelijoiden kokemuksista, joka on tämän tutkimuksen tarkoitus.

Tutkimuksen toteutin lomakehaastatteluna. Lomakehaastattelusta voidaan puhua myös standardoituna haastatteluna tai strukturoituna haastatteluna. Lomakehaastattelussa tutkija määrittää valmiiksi kysymysten muodot sekä esittämisenjärjestyksen. Lomakehaastattelu toimii tutkimuksissa hyvin, joissa tutkimusongelma ei ole kovin laaja sekä tavoite on hyvin rajattu. Esimerkiksi yhtä asiaa koskevien kokemusten kuvaaminen (Vilka, 2021a).

Tässä tutkimuksessa korostuu opiskelijoiden kokemukset, jonka puolesta fenomenologinen lähestymistapa on läsnä tutkimuksessa. Laineen (2018) mukaan fenomenologisessa lähestymistavassa korostuvat kokemus, yhteisöllisyys ja merkitys. Tutkimuksen lähtökohtana tutkija hyödyntää omaa ymmärrystä ihmisestä ja kokemuksesta sekä merkityksestä. Kokemuksellinen suhde on läsnä fenomenologisessa lähestymistavassa. Kokemuksellisella suhteella tarkoitetaan ihmisen vuorovaikutusta muihin henkilöihin, luontoon ja kulttuuriin. Tällöin fenomenologisessa lähestymistavassa tutkitaan ihmisen kokemuksellista suhdetta häntä ympäröivään maailmaan. Vilkan (2021b) mukaan fenomenologisessa tutkimuksessa kohdistetaan huomio olemuksen ymmärtämiseen ja kuvaamiseen sellaisena kuin se on. Henkilöiden mielessä muodostuu heti ymmärrys tiedosta, joka muodostuu aistikokemuksista, tietoisuudesta ja merkityssuhteista sekä koetusta elämästä. Laine (2018) kertoo, että jokainen ihminen on yksilö ja näin ollen jokainen henkilö kokee eri tilanteet erilaisina. Ihmiset kokevat eri tilanteet erilaisia, sillä heillä on erilainen elämänhistoria, vaikka he olisivatkin kohdanneet samoja asioita. Elämänhistoriaan sisältyvät aiemmat kokemukset, tunteet, arvot ja

käsitykset, näiden myötä koemme ja tulkitsemme tilanteet eritavoin. Henkilö voi mielestäni kokea jonkun tilanteen tai tapahtuman iloisena, kun taas sama tilanne ja tapahtuma voi olla toiselle henkilölle surullinen tai epämielinen.

Laine (2018) tuo esiin, että kokemukset syntyvät merkityksistä ja elämämme tulee esiin merkityksinä. Kokemuksia tutkittaessa tutkitaan kokemusten merkityssisältöjä sekä sen rakennetta. Fenomenologinen merkitysteoria kattaa idean siitä, että ihmisyyksi on perimältään yhteisöllinen. Todellisuus avautuu meille merkityksinä, joiden syntysija on yhteisö, johon jokainen henkilö kasvaa sekä kasvatetaan. Pystymme ymmärtämään toisten yhteisöllisiä ja jaettuja kokemuksia. Kokemuksissamme on kuitenkin myös yksilöllisiä ja ainutlaatuisia osatekijöitä, joita emme pysty jakamaan muille. Fenomenologisessa lähestymistavassa korostuu yksilöllisyys, sillä jokainen kokee asiat yksilöinä. Kuitenkaan yhteisöllisyyttä ei tule väheksyä, sillä yksilöt muodostavat yhteisöt. Meissä voi olla samanlaisuutta, vaikka olemmekin yksilöitä. Meillä yhteisössä yhteisiä tapoja ja piirteitä toimia erilaisissa tilanteissa.

3.3 Aineiston keruu

Tutkimukseen osallistuivat Tampereen yliopiston kasvatustieteiden ja kulttuuri tiedekunnan elinikäisen oppimisen ja kasvatuksen, varhaiskasvatuksen ja luokanopettaja opiskelijoita. Halusin tutkia laajemmin kasvatustieteen opiskelijoiden kokemuksia, enkä ainoastaan yhtä tutkinto-ohjelmaa, sillä opinnot ja työkuvat eroavat näissä tutkinto-ohjelmissa. Varhaiskasvatuksen opiskelijat työllistyvät esimerkiksi varhaiskasvatuksen opettajiksi, esiopettajiksi, varhaiskasvatuksen kehittämistehtäviin tai päiväkotien johtajiksi (Tampereen yliopisto, 2024b). Luokanopettaja opiskelijat puolestaan opetustehtäviin peruskouluissa (Tampereen yliopisto, 2024c). Elinikäisen oppimisen ja kasvatuksen opiskelijat voivat työllistyä laajasti eri työpaikoille ja työtehtäviä voivat olla muun muassa koulutus suunnittelu, koulutuksen hallinto ja johtaminen, opetus- ja tutkimustyö tai erilaiset kehittämishankkeet (Tampereen yliopisto, 2024d).

Tutkimusaineiston keräsin sähköisenä lomakehaastatteluna maaliskuun 2023 aikana. Tutkimusaineisto kerättiin Forms-lomaketta hyödyntäen. Lomakehaastattelua varten olin kirjoittanut saatekirjeen (Liite 1), jossa kerroin tutkimuksen tarkoituksesta ja aineiston säilyttämisestä sekä osallistumisesta.

Saatekirjeessä oli linkki lomakehaastatteluun (Liite 2) sekä myös linkki tutkimuksen tietosuojatiedostoon. Saatekirjeen välitin Tampereen yliopiston kasvatustieteiden ja kulttuurin tiedekunnan ainejärjestöjen Mentor ry:n (elinikäinen oppimisen ja kasvatuksen) ja Itu ry:n (varhaiskasvatuksen) sekä Oka ry:n (luokanopettaja) kautta. Ainejärjestöt jakoivat saatekirjeen heidän viikkokirjeissään. Viikkokirjeen lisäksi laitoin itse saman saatekirjeen Telegram-ryhmään EDUfoorumi, jossa on kaikkien tutkinto-ohjelmien opiskelijoita.

Lomakehaastatteluun vastaaminen tapahtui sähköisesti. Koin, sähköisen lomakkeen olevan tälle tutkimukselle hyvä valinta, ja se oli itselle aikataulullisesti parhain. Lisäksi ajattelin, että sähköinen lomakehaastattelu ei kuormita niin paljon vastaajia kuin esimerkiksi haastattelu. Halusin myös, että tutkimukseen osallistuvat opiskelijat voivat vastata anonyymina. Tämän vuoksi sähköinen lomake oli loistava, sillä en edes minä tule tiedä kuka vastasi tutkimukseen. Tutkimukseen osallistuminen oli opiskelijoille vapaaehtoista. Sähköisenä tehtävänä kyselyn etuna ovat Vallin (2018) mukaan taloudellisuus ja vastauksien käännettävyys suoraan tiedostoksi, jolloin muun muassa lyöntivirheet vähenevät, joita on mahdollista tulla, kun aineistoa kirjoitetaan puhtaaksi.

Sähköinen lomakehaastattelu sisälsi avoimia kysymyksiä, mutta myös monivalintakysymyksiä. Nämä monivalintakysymykset kohdistuivat opiskelijoiden taustatietoihin. Näitä olivat esimerkiksi opintovuosi, työsuhde/tuntimäärä, ikä ja sukupuoli. Kanasen (2017) mukaan strukturoituja kysymyksiä voidaan hyödyntää laadullisessa aineistossa ilmiön ymmärtämiseen, esimerkiksi vastaajien taustatiedoilla voi olla merkitystä vastauksiin. Hän tuo myös esiin, että taustatietojen avulla voidaan saada esiin eroja ryhmissä kuten iän tai opintovuoden perusteella. Uskon, että taustakysymyksillä voi olla vaikutusta siihen, millaisena opiskelija kokee opintojen ja työn yhteensovittamisen. On mahdollista, että pidemmälle opinnoissaan edennyt opiskelija on kokoaikatyössä, jolloin opintojen ja työn yhteensovittaminen voi olla erilainen kuin ensimmäisen vuoden opiskelijalla, joka tekee viikossa 10 h töitä.

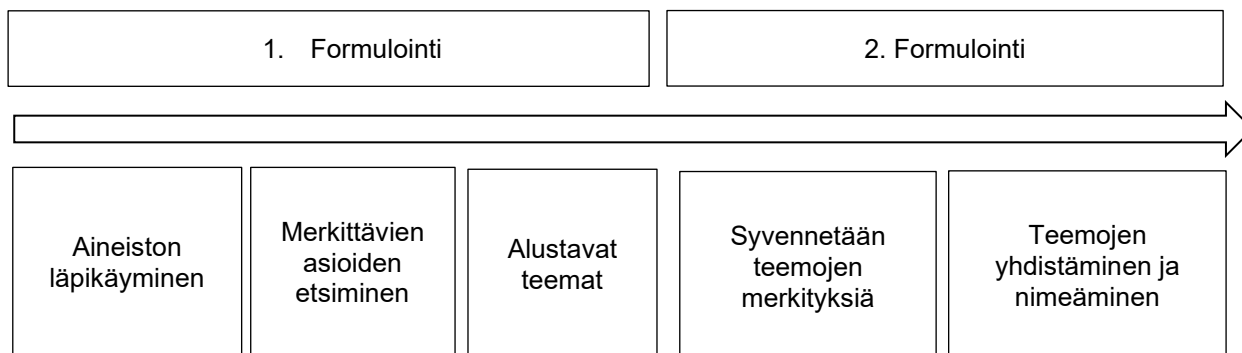
On mahdollista, että vastaaja ei ymmärrä kysymystä, jota olen lomakehaastattelussa kysynyt. Tämän vuoksi tein lomakehaastattelusta testiversion, johon pyysin testiryhmää vastaamaan. Heidän kommenttien avulla sain muokattua lomakehaastattelun lopulliseen versioon. Koin, testiryhmän kommentit hyvinä, sillä näin varmistin, että vastaaja on ymmärtänyt kysymyksen. Vilka (2021a) tuo

esiin, että mikäli tulkintaongelmia on aineistonkeruu vaiheessa, niitä on myös tulkintavirheinä tutkimustekstissä. Testiryhmän avulla tämä riski väheni.

3.4 Aineiston analyysi

Aineiston keräsin sähköisellä lomakkeella, jolloin opiskelijat ovat itse kirjoittaneet vastaukset kysymyksiin. Lomakehaastelu oli jaettu kolmeen osaan: taustakysymykset ja kokemukset töiden ja opintojen yhteensovittamisesta sekä kokemukset hyvinvoinnista. Analyysissä hyödynsin kahta viimeistä osaa: kokemukset töiden ja opintojen yhteensovittamisesta sekä kokemukset hyvinvoinnista. Aineiston analyysissä teemoittamista. Hirsjärven ja Hurmanin (2015) mukaan teemoittamisella tarkoitetaan teemojen löytymistä aineiston analyysivaiheessa. Eli tutkimusaineistosta nousee piirteitä, jotka ovat useamman haastateltavan vastauksessa esiintyneet. Nousevat teemat perustuvat Hirsjärven ja Hurmeen mukaan (2015) tutkijan tulkintoihin haastateltavien vastauksista. Teemoittaminen sopii tähän tutkimukseen hyvin, sillä aineisto koostuu opiskelijoiden vastauksista.

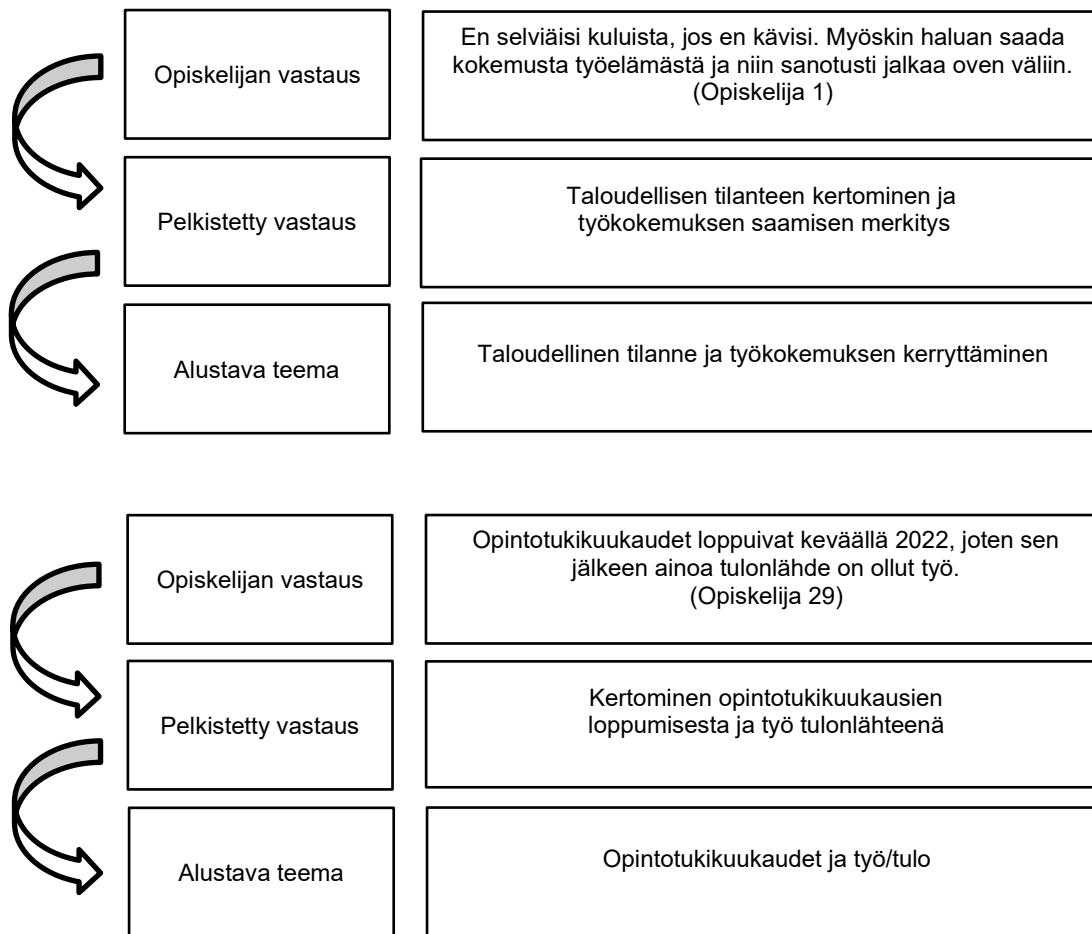
Moilasan ja Rähän (2018) mukaan aineistolähtöisessä lähestymistavassa etsitään aineistosta teemoja, joista tutkimukseen osallistujat puhuvat. Heidän mukaansa teemoittamisessa etsitään olennaisemmat asiat ja teemojen kautta pyritään löytämään merkityksiä. Heidän mukaansa myös teemat eivät ole yksittäisiä kohtia vaan liittyvät tekstin sisältöön. Teemojen löytymisen jälkeen teemojen merkityssisältöjä täsmennetään. Jokaiseen teemaan liitetään siihen liittyvät asiat. Tämän jälkeen voidaan sanallisesti muotoilla teeman merkityssisältö, jolloin on saatu teeman ensimmäinen formulointi. Toisessa vaiheessa syvennetään löydettyjen teemojen merkityssisällön tulkintaan, kun on löydetty teemat liitetty toisiinsa. Jokaisessa teemassa on merkityssisältöjä itsessään, mutta ne ovat myös liitoksissa muihin teemoihin. Teemoittelun prosessista tiivistin kuvioksi (Kuvio 1)



Kuvio 1. Teemoittelun prosessi

Aineiston analyysin lähdin tekemään Moilasen ja Rähän (2018) prosessin mukaisesti formuloinnin ensimmäisestä vaiheesta. Aineiston analyysin aloitin ensin lukemalla aineistoa useamman kerran. Siirsin opiskelijoiden vastaukset Forms-lomakkeelta Excel-taulukkoon. Tämän jälkeen etsin aineistosta merkittävimpiä ilmaisuja tutkimuskysymyksiäni ajatellen. Huomasin, että samassa opiskelijoiden vastauksessa oli molempiin tutkimuskysymyksiin liittyen merkityksellisiä kohtia. Tämän vuoksi merkkasin punaisella värillä ensimmäiseen tutkimuskysymykseen liittyen sisältyvät merkitykset (kokemukset töiden ja opintojen yhteensovittamisesta) ja keltaisella värillä liittyen toiseen tutkimuskysymykseen (kokemukset hyvinvoinnista) kuuluvat merkitykset. Tämän avulla, sain kaikista vastauksista poimittua molempiin tutkimuskysymyksiin liittyen kaikki merkitykselliset kohdat.

Tämän jälkeen aloin jäsentelemään vastauksia ensin pelkistetyksi vastaukseksi ja alustaviin teemoihin. Alustavat teemat muodostuivat asioista, joista opiskelijat olivat kirjoittaneet lomakehaastatteluun. Kuviossa 2. tuon esiin kaksi esimerkkiä merkityksien ilmaisusta ja alustavien teemojen hahmottelusta.



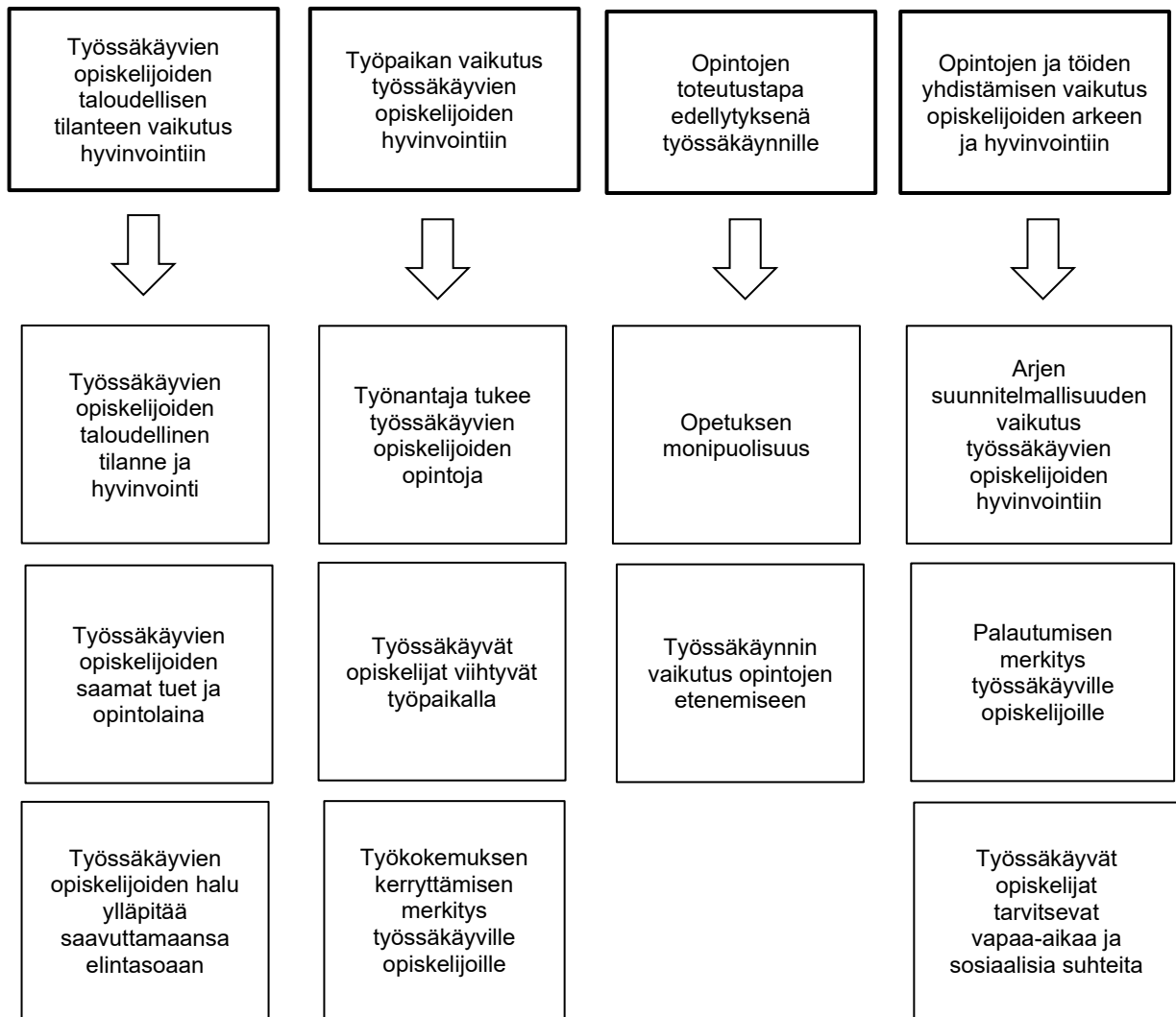
Kuvio 2. Merkityksellisiä ilmaisuja ja alustavien teemojen hahmottelua

Aloin pohtimaan teemojen eroavaisuuksia ja samankaltaisuuksia sekä näiden välisiä suhteita. Moilasen ja Rähän (2018) mukaan tässä kohtaan on siirrytty formuloinnin toiseen vaiheeseen, jossa syvennetään teemojen merkityksi. Huomasin, että monet teemat, joita tuli formuloinnin ensimmäisessä vaiheessa sopivat useampaan teemaan, jolloin syntyi yläteemoja. Yhdistelin yläteemoja ja nimesin ne uudelleen. Tällöin teemoja tuli vähemmän. Yläteemojen pohjalta muodostin lopulliset teemat. Kuviossa 3 tuon esimerkkinä teemojen muodostumisesta alustavasta teemasta yläteemaan ja lopulliseen teemaan.

Opiskelijan vastaus	Pelkistetty vastaus	Alateema	Yläteema	Lopullinen teema
Työnantajan joustavuus, työsopimus päivitettiin opintojen alettua 15h/vko --> nollatuntisoppariksi. Saan siis itse päättää milloin kykenen töihin. (opiskelija 7)	Työnantajan joustavuus ja oma vaikuttamisen mahdollisuus	Työnantajan joustavuus	Työnantaja tukee työssäkävien opiskelijoiden opintoja	Työpaikan vaikutus työssäkävien opiskelijoiden hyvinvointiin
Työnantaja on ymmärtänyt, jos en ole päässyt töihin opintojen vuoksi. Työvuorot on sovittu siten, että pystyn suorittamaan opintoni. (opiskelija 12)	Työnantajan ymmärtäväsyydestä ja työvuoroista kertominen	Työnantajan ymmärtäväsyyttä		
Töihin on helppo uppoutua ja tempautua mukaan, jolloin opinnot jäävät sivuun. (opiskelija 17)	Töihin uppoutumisesta kertominen	Töihin uppoutuminen	Työssäkäyvät opiskelijat viihtyvät työpaikalla	
Viihdyn töissä, sillä siellä on ystäviäni, joita en ehdi tapaamaan vapaa-ajalla. Työ tuo arkeen myös sopivasti vaihtelevuutta ja viihdyn siellä. Työtehtävät ovat myös mielenkiintoisia. (opiskelija 30)	Työviihtyvyydestä (ystävistä, työtehtävistä) kertominen	Työviihtyvyys		
En selviäisi kuluista, jos en kävisi. MYöskin haluan saada kokemusta työelämästä ja niin sanotusti jalkaa oven väliin. (opiskelija 1)	Kertominen kuluista ja työkokemuksen kerryttämisestä	Työkokemuksen kerryttäminen	Työkokemuksen kerryttämisen merkitys työssäkäyville opiskelijoille	
Haluan saada pidemmän merkinnän CV:ni. Pidän työtehtävistäni ja ajattelen niiden olevan myös hyvä merkintä CV:ssä tulevien töiden kannalta. (opiskelija 9)	Kertominen työtehtävistä ja CV:n merkityksestä	Työkokemus (CV)		

Kuvio 3. Alustavien- ja yläteemojen muodostaminen sekä yläteemoista lopulliseen teemaan jäsentely ja nimeäminen

Teemoja muodostui lopulta neljä (työssäkävien opiskelijoiden taloudellisen tilanteen vaikutus hyvinvointiin, työpaikan vaikutus työssäkävien opiskelijoiden hyvinvointiin, opintojen toteutustapa edellytyksenä työssäkäynnille ja opintojen ja töiden yhdistämisen vaikutus opiskelijoiden arkeen ja hyvinvointiin). Yläteemoja muodostui kolme ensimmäiseen teemaan, toiseen teemaan kolme, kolmanteen teemaan kaksi ja viimeiseen teemaan kolme. Alateemoja muodostui kaikkiaan 47. Koostin lopullisista teemoista ja yläteemoista kuvion. (Kuvio 4).



Kuvio 4. Analyysin myötä muodostuneet teemat ja niiden yläteemat.

3.5 Tutkimukseen osallistuneet opiskelijat

Lomakehaastatteluun vastasi yhteensä 33 Tampereen yliopiston kasvatustieteiden ja kulttuurin tiedekunnan opiskelijaa, jotka työskentelevät opintojensa ohella. Lomakehaastattelussa työtunteja tuli olla keskimäärin viisi tuntia, jotta voi osallistua tutkimukseen. Suurin osa kyselylomakkeen vastanneista oli elinikäisen oppimisen ja kasvatuksen opiskelijoita. Heitä oli 22 ja varhaiskasvatuksen opiskelijoita kolme sekä luokanopettaja opiskelijoita kahdeksan. Suurin osa lomakehaastatteluun vastanneista opiskelijoista oli kandidivaiheen opiskelijoita. Heitä oli 23 ja maisterivaiheen opiskelijoita oli puolestaan kymmenen. Lomakehaastatteluun vastasi neljä miestä ja naisia puolestaan 29. Lomakehaastatteluun osallistuneet

opiskelijat olivat eri ikäisiä. Vähiten lomakehaastatteluun vastasivat alle 20-vuotiaat ja yli 30-vuotiaat. Kolme opiskelijaa oli alle 20-vuotiaita ja 21–25-vuotiaita oli 17. Yhdeksän opiskelijaa oli 26–30-vuotias ja yli 30-vuotiaita oli neljä opiskelijaa.

Kuusi opiskelijaa vastasi työskennelleensä lukuvuoden 2022–2023 aikana opintojaan vastaavassa työssä. Kukaan näistä kuudesta opiskelijasta ei ollut alle 20-vuotias. Yksi syy tähän voi olla, että oman alan töihin pääsee koulutuksen myötä eli muutaman vuoden opiskelun jälkeen, jolloin alle 20-vuotias ei ole vielä ehtinyt saada koulutusta omalta opiskelualalta, sillä korkeakouluopintoihin voi haakeutua toisen asteen koulutuksen jälkeen eli noin 19-vuotiaana. Näissä kuudessa opiskelijassa oli edustettuna eri opiskelut, molemmat sukupuolet ja opintojen vaihe. Opintoja vastaavissa ja muissa töissä oli puolestaan kymmenen opiskelijaa, jotka olivat kaikki naisia. Nämä opiskelijat olivat eri ikäisiä, eri opintoaloilta ja eri opintojen vaiheessa. Suurin osa lomakehaastatteluun vastanneista opiskelijoista kertoi työskentelevänsä muissa töissä. Heitä oli 17. Tässä korostui kandidivaiheen opiskelijat, sillä 15 vastanneista oli kandidivaiheen opiskelija. Tämäkin voi selittyä mahdollisesti alan koulutuksen myötä, sillä voidaan ajatella, että maisterivaiheen opiskelijat työskentelevät enemmän oman alan töissä kuin kandidivaiheen opiskelijat, joilla ei ole niin paljon koulutusta opiskeltavasta alasta. Vastauksissa oli eri ikäisiä ja eri opiskelualalta.

Opiskelijat työskentelivät eri aloilla opintojensa rinnalla. Opiskelijat työskentelivät asiakaspalvelutyössä (kaupan kassalla, myyntityössä tai pikaruokaravintolassa), aiempaa koulutustaan vastaavassa työssä (sosiaalialalla), sivuaineeseen liittyvässä työssä (kauppatieteen alan työpaikassa ja harrastukseen liittyvässä työssä (valmentaja) sekä muissa töissä (kuten maalausfirmassa ja varastolla). Oman alan töissä työskenneltiin myös (esimerkiksi opettajana tai asiantuntijana yliopistolla). Osa opiskelijoista työskenteli useammassa työssä. Näissä töissä esiintyi niin oma opiskeltava alan työ (esimerkiksi opettajan sijaisena, asiantuntijatyöntekijänä tai rekrytointi työntekijänä tai sijaisena varhaiskasvatuksessa) sekä muun alan työssä (kuten järjestyksen valvojana, vartijana, laskettelukeskuksessa ohjaajana). Näissä töissä tuli esiin monen opiskelijan vastauksessa, että toinen näistä töistä on vakituinen ja toinen työ tapahtuu tarpeen mukaan.

Opiskelijat kertoivat keskimäärin työskentelevänsä eniten 5–10 sekä 11–15 tuntia viikossa. Opiskelijoiden joukossa oli niin kandidivaiheen kuin maisterivaiheen

opiskelijoita. Neljä opiskelijaa kertoi työskentelevänsä yli 30 tuntia viikossa. Nämä neljä opiskelijaa olivat maisterivaiheen opiskelijoita. Opiskelijat kertoivat, että he työskentelevät opintojensa mukaan ja niiden mukaan ovat töissä, jos pystyvät. Työskentelyyn vaikuttivat myös, loma-ajat. Tällöin opiskelijat työskentelivät enemmän. Opiskelijoiden töiden määrään vaikuttivat myös töiden sijoittuminen viikonlopulle, jolloin viikolla opiskelijat ehtivät opiskella. Työntuntien määrä vaihteli viikkojen mukaan, jolloin opiskelijat pystyivät työskentelemään jonakin viikolla enemmän ja toisella viikolla vähemmän. Työsopimukset ja työn luonne olivat myös asioita, jotka vaikuttivat töiden opiskelijoiden töiden määrään. Opiskelijat työskentelivät kokoaikaisena ja osa-aikaisena sekä nollatuntisopimuksella. Opiskelijoiden työmäärään vaikuttivat myös työpaikkojen lukumäärä.

Lukuvuoden 2022–2023 aikana opiskelijoista 22 suoritti yli 51 opintopistettä vuodessa ja vain kolme opiskeli alle 40 opintopistettä vuodessa työn ohella. Kukaan opiskelijoista ei vastannut tekevänsä alle 20 opintopistettä lukuvuoden 2022–2023 aikana. Muutama opiskelija vastasi tekevänsä opintopisteitä 21–40 opintopisteen verran. Opintopisteiden määrään vaikuttivat opintotuki ja työmäärä sekä loppukiri. Opintopisteiden määrään vaikuttivat myös Kelan vaatima opintopistemäärä. Opiskelijoiden opintopisteet koostuivat muun muassa maisterikursseista ja sivuaineopinnoista sekä kandidaattitutkielmasta ja pro gradu tutkielmasta. Opiskelijat toivat esiin opintojen päällekkäisyyden, joka vaikutti opintojen valintoihin. Myös oman jaksaminen sekä vapaa-aika vaikuttivat opintojen määrään.

4 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Tässä luvussa käydään läpi teemoja, jotka syntyivät tutkimuksen analyysin myötä. Teemat tuovat ilmi, että millaisia kokemuksia opiskelijoilla on opintojen ja töiden yhteensovittamista. Lisäksi millaisia kokemuksia opiskelijoilla on heidän hyvinvoinnistaan, kun he yhdistävät opintonsa ja työn.

4.1 Työssäkäyvien opiskelijoiden taloudellisen tilanteen vaikutus hyvinvointiin

4.1.1 Työssäkäyvien opiskelijoiden taloudellinen tilanne ja hyvinvointi

Opiskelijat kokivat taloudellisen tilanteen vaikuttavan työn ja opintojen yhdistämiseen. Taloudellinen tilanne vaikuttaa esimerkiksi työtunteihin ja opintojen etene miseen sekä opiskelijoiden hyvinvointiin. Opiskelijat saivat käyttöönsä enemmän rahaa, mitä enemmän he olivat kuukauden aikana töissä. Työssä käytetty aika kuitenkin vähensi opiskelijoiden käyttämää aikaa opiskeluun. Tämä toi opiskelijoille paineita opinnoille. Tämä näkyi opiskelijoilla väsymyksenä ja stressinä. Opiskelijat kokivat myös, että ilman töitä heidän opintonsa sujuisivat paremmin, mutta samalla heille tulisi stressiä rahasta ja sen käytöstä.

Opiskelijat kertoivat kokevansa tarvitsevansa rahaa elämiseen. Kaikilla opiskelijoilla ei ole rahaa säästössä, joita voisi hyödyntää opintojen aikana. Opiskelijat kokivat tarvitsevansa rahaa pakollisiin menoihin. Näihin opiskelijat kertoivat kuuluvan erilaiset laskut kuten sähkölasku. Pakollisiin menoihin sisältyy myös vuokra ja ruokaan kuluva raha.

Opiskelijat kokivat, että suurempi taloudellinen tilanne tuki heidän arkeaan ja opintoja sekä hyvinvointia. Raha mahdollisti opiskelijoille mukavien asioiden tekemistä, jonka puolesta koettiin parantavan hyvinvointia. Mukaviin asioihin kuului esimerkiksi harrastuksissa käyminen. Paremman toimeentulon ja tuen määrän koettiin tukevan hyvinvointia, sillä se vähensi stressiä ja huolta raha-asioissa.

Paremmat tuet valtiolta koettiin opiskelijoiden mukaan tukevan heidän arkeansa ja hyvinvointiansa. Tällöin opiskelijoiden ei tarvitsisi olla niin paljon töissä. Parempien tukien avulla opiskelijat kokivat pystyvänsä tekemään vähemmän töitä sekä keskittymään paremmin opintoihin. Tämä puolestaan koettiin parantavan opiskelijoiden hyvinvointia. Parempi taloudellinen tilanne mahdollistaa myös opiskelijoille monipuolisemmalla vapaa-ajan mahdollisuuksia, joka tukee opiskelijoiden hyvinvointia. Opiskelijat kokivat myös, että jos heillä olisi parempi toimeentulo tukien myötä, he pystyisivät näkemään perhettä ja ystäviä enemmän, jos heidän ei tarvitse työskennellä niin paljon.

Osa opiskelijoista kertoi saavansa hieman taloudellista tukea vanhemmiltaan tai isovanhemmilta. Tämä ei kuitenkaan ollut suurta opiskelijoiden mukaan. Opiskelijat kertoivat, että he saivat hieman käyttörahaa vanhemmiltaan tai avustusta laskujen maksamiseen tai sitten vanhemmat ostivat hieman ruokaa opiskelijoille. Näiden koettiin kuitenkin tuovan helpotusta arkeen sekä turvan että välittämisen tunnetta.

Opiskelijat kiinnittivät myös huomiota ajoittain rahan käyttöönsä. Tämän koettiin aiheuttavan opiskelijoille stressiä ja kuormitusta. Opiskelijat kokivat, että heidän tuli välillä miettiä tarkemmin omaa rahankäyttöään. Erityisesti silloin kun rahatilanne oli tiukempi, jolloin opiskelijoiden tuli tinkiä joistakin asioista, kuten mukavuuksista. Tämä koettiin myös ajoittain haasteellisena pakollisten menojen takia, kuten vuokran ja laskujen maksamisen takia.

Rahan säästämisen koettiin tarpeelliseksi. Opiskelijat kertoivat, että heillä on myös tavoitteena säästää hieman rahaa töiden avulla. Opiskelijat säästävät rahaa tulevaisuutta varten tai isompien hankintoja varten. Opiskelijoiden mukaan rahan tarve voi myös yllättää, jonka vuoksi on hyvä olla rahaa hieman säästössä. Osa opiskelijoista kertoi, että he pyrkivät säästämään edes hieman rahaa joka kuukausi työstä saadun palkan avulla. Kuitenkin rahan säästäminen kohdistuu erityisesti kesälomien aikaa, jolloin opiskelijat keskittyvät enemmän töihin ja palkka on silloin suurempi. Opiskelijat säästävät rahaa kesätöistä, jotta heidän ei tarvitsisi syksyllä ja talvella tehdä niin paljon töitä opintojen ohella. Opiskelijat kokivat tämän tukevan heidän hyvinvointiaan sekä heidän opintojen edistymistä. Rahan säästäminen myös koettiin vähentävän stressiä.

Kuten edellä huomataan taloudellinen tilanne aiheuttaa opiskelijoille huolta ja stressiä, joka vaikuttaa heidän hyvinvointiinsa. Opiskelijat kokivat, että jos

heillä olisi parempi toimeentulo, niin heillä ei olisi niin paljon stressiä ja ahdistusta. Heillä oli myös huolta, miten rahat riittävät joka kuukausi ja miten he voivat käyttää rahaa. Taloudellinen tilanne on siis liitoksissa opiskelijoiden käyttämään rahan määrään. Rahan määrä puolestaan vaikuttaa opiskelijoiden hyvinvointiin. Niin pakollisten menojen kuin mukavien asioiden kulutuksessa. Taloudellinen tilanne on kytköksissä opiskelijoiden työssäkäyntiin ja työssäkäynti vaikuttaa puolestaan opiskelijan käyttämään aikaa opinnoille ja vapaa-ajalle, joka vaikuttaa puolestaan opiskelijoiden hyvinvointiin.

4.1.2 Työssäkävien opiskelijoiden saamat tuet ja opintolaina

Pelkällä opintotuella opiskelijat eivät kokeneet pärjäävänsä. Monella opiskelijalle on opintolaina ja osa opiskelijoista ei halua ottaa lainaa. Useamman vuoden opintolaina suuruus pelottaa opiskelijoita, joka ei myöskään houkuta opiskelijoita ottamaan lisää lainaa. Myös lainan korot pelottavat, jonka puolesta lainaa ei haluta ottaa lisää.

Käyn opintojen ohessa töissä rahan takia. Opintolainaa on kertynyt jo aiemmilta opiskeluvuosilta sen verran, etten enempää halua ottaa ellei ole aivan pakkotilanne... (opiskelija 13)

Koska tarvitsen rahaa. Jos en kävisi töissä, minun olisi pakko nostaa opintolainaa paljon enemmän kuin nyt olen tehnyt, enkä mielelläni eläisi lainalla. Asumis- ja opintotuella saan maksettua vuokran, mutta muuhun elämiseen ei jäisi rahaa, jos en kävisi töissä... (opiskelija 27)

Pelko opintolainan määrästä ja lainan koroista vaikutti opiskelijoiden hyvinvointiin. Pelko toi ahdistuneisuuden tunnetta. Opiskelijoilla on pelko, että eivät pysty maksamaan opintolainaa ja sen korkoja toivutussa ajassa. Lisäksi opiskelijat pelkäsivät, että eivät pärjää taloudellisesti ilman lainaa, mutta myös heillä oli pelkoa, että ilman lainaa heidän opintonsa hidastuvat ja töiden vuoksi.

Opiskelijat toivat vastauksissa esiin, että heillä on loppunut tai loppumassa opintotukikuukaudet. Tullakseen taloudellisesti toimeen opiskelijat kokivat, että heidän tulee mennä töihin, jos heillä ei ole tukikuukausia jäljellä. Tämän koettiin vaikuttavan opiskelijoiden hyvinvointiin, sillä se toi opiskelijoilla stressiä, ahdistuneisuutta ja väsymystä sekä pelkoa tulevaisuudesta. Opiskelijat halusivat keskittyä enemmän opintoihin, mutta rahallisesti heidän tulee työskennellä opintojen

aikana, vaikka se vaikuttaa opintomenestykseen sekä opintojen edistymiseen. Kuitenkin työ oli opiskelijoiden ainoa tulonlähde, kun tukikuukaudet olivat loppuneet tai ovat loppumassa.

Työn koettiin olevan ainoa keino elättää perhe. Opiskelijat kokivat, että heidän saamansa tuet eivät riittäneet kattamaan lapsiperheen kuluja. Tämä johtaa siihen, että opiskelija, jolla on lapsia, joutuu työskentelemään opintojen ohella, jotta perhe selviytyy taloudellisesti. Myöskään puolison tuet eivät riittäneet muuttaman opiskelijan mukaan kattamaan koko perheen kustannuksia. Perheelliset työssäkäyvät opiskelijat kokivat taloudellisen tilanteen vaikuttavan negatiivisesti heidän hyvinvointiinsa ja jaksamiseensa.

4.1.3 Työssäkäyvien opiskelijoiden halu ylläpitää saavuttamaansa elintasoan

Elintason ylläpitäminen on läsnä opintojen ja töiden yhteensovittamisessa. Tämän koettiin myös vaikuttavan opiskelijoiden hyvinvointiin. Opiskelijat työskentelevät, koska haluavat pitää tietyn elintason. Osalla opiskelijalla on auto, jonka ylläpitäminen maksaa.

En tulisi toimeen ilman työntekoa. Ennen opintojen aloitusta "saavutettu" elintapa (asuntolaina ja auton omistamisen välttämättömyys) ei olisi mahdollinen koska en saa juurikaan tukia omistusasunnon ja puolison tulojen takia. (opiskelija 14)

Muuten en voisi elää samanlaista elämää kun olen tottunut. Minulla on asuntolaina ja koira, joten rahaa tarvitsen, että saan kaiken kustannettua. En halua elää vain opintotuella + opintolainalla, sillä silloin joutuisin luopumaan vapaa-ajan tekemisistäni. (opiskelija 30)

Auton omistaminen myös mahdollistaa opiskelijoille myös työssäkäynnin, jos työpaikalle liikkuminen on hankalaa julkiselle liikenteelle. Opiskelijoiden mukaan auton omistaminen helpotti arkea sekä loi mukavuuden tunnetta arkeen. Joillekin auton omistaminen oli välttämätön, jotta pääsi kulkemaan töihin. Nämä opiskelijat kokivat, että eivät pystyisi työskentelemään, jos heillä ei olisi autoa käytössä. Tämä johtui huonoista liikenneyhteyksistä työpaikalle.

Osa opiskelijoista on ollut jo useamman vuoden työelämässä ennen opintoja, jolloin elintaso ja kulutus on ollut erilaista mitä nyt opiskelija aikana on. Opiskelijat haluavat asua paremmassa ja mukavassa asunnossa, jossa on hyvät

kulkuyhteydet. Myös asunnon sijainnilla on merkitystä opiskelijoille. Moni opiskelija asuu vuokralla, mutta osalla on jo omistusasunto. Omistusasunnon myötä heillä on asuntolainaa, jota he maksavat töistä saadun palkan avulla. Jotkut opiskelijat asuvat kahdessa kaupungissa, jolloin kustannukset kasvavat.

Ilman työstä saatua rahallista korvausta opiskelijoiden vapaa-ajan kulutus pienenee ja vähentää erilaisten aktiviteettien tekemisen vapaa-ajalla. Opiskelijat haluavat vapaa-ajalla tehdä mukavia asioita. Näitä ovat esimerkiksi kahvilla käyminen ystävän kanssa tai harrastaminen. Opiskelijat kertovat, että he tekevät mukavia asioita ilmaiseksi vapaa-ajalla, mutta tästä huolimatta on mukava välillä tehdä muutakin, kun käydä katsomassa urheilua tai kulttuurikohteissa, ja nämä yleensä maksavat. Erilaiset vapaa-ajan aktiviteetit koettiin tekevän arjesta mukavan ja mielenkiintoisen, jonka koettiin auttavan jaksamiseen ja vähentämään opinnoista ja töistä saatu stressiä sekä auttavan palautumisessa.

Työt kuuluvat opiskelijoiden arkeen ja elämänrytmiin ja moni opiskelija onkin tottunut työskentelemään opintojen ohella osa-aikaisesti tai päätoimisesta.

Pääsyinä elämänrytmi ja toimeentulo: Minulla on ammatillinen pohja ja olen tottunut käymään töissä, olen näin tehnyt joko opintojen ohella tai päätoimisesti jo noin kuluneet seitsemän vuotta. Tämä takaa samalla tietyn elintason, josta en halua luopua. Työt ovat osa elämäni ja arkeani, enkä oikein osaa olla käymättäkään. (opiskelija 19)

Totuttu elämänrytmi toi opiskelijoille turvaa sekä rytmisyyttä. Tämän koettiin tukevan opiskelijoiden hyvinvointia sekä jaksamista.

4.2 Työpaikan vaikutus työssäkävien opiskelijoiden hyvinvointiin

4.2.1 Työnantaja tukee työssäkävien opiskelijoiden opintoja

Työnantajat koettiin joustaviksi ja ymmärtäväisiksi. He ovat ymmärtäneet opiskelijoiden opinnot ja ovat hyvin kuunnelleet opiskelijoiden toiveita vapaapäivistä sekä työkuormasta. Opiskelijat kertovat, että työntajien kanssa on hyvin pystynyt sopimaan työvuoroista ja tunteista. Työtunteja esimerkiksi vähennetty opintojen ajaksi vähemmälle ja sitten tunteja lisättiin lomien ajaksi. Myös 0-tuntisopimuksia oli monella opiskelijalla ja he kokivat sen hyvänä. Tällöin he pystyivät itse vaikuttamaan siihen, että milloin he menevät töihin.

... Opesijaisuuksia pystyy tekemään melko vapaasti, sillä monet kurssini sijoittuvat alkamaan klo 12 jälkeen. Samoin ... työt on ollut helppo sijoittaa tähän, sillä pinnottuvat iltaan ja viikonlopulle, eikä aikaisia aamuja yliopiston puolelta ole ollut. (Opiskelija 2)

... Toisaalta myös työpaikkani on mahdollistanut sen, että pystyn tarvittaessa pitämään vapaata läsnäoloa vaativia kursseja tai luentoja varten. (opiskelija 15)

Opintojen ja työn yhteensovittaminen on ollut kohtalaisen helppoa. Työt ovat tukenneet opintoja, joten niitä on halunnutkin yhdistää toisiinsa. Toisaalta yrityksen puolesta ollaan oltu todella joustavia, eli kiireisimpinä viikkoina olen voinut todeta pomolleni, etten kerkeä tekemään töitä. Sekin on ollut todella iso tekijä, sillä näin en ole kuormittunut töiden tekemisestä eikä se ole vaikuttanut kouluuni negatiivisesti. (opiskelija 16)

Työnantajani kanssa olen onnistunut sopimaan, että työskentelen ilta- ja viikonloppupainotteisesti. Työt eivät siis ole menneet esimerkiksi luentojeni kanssa päällekkäin... (opiskelija 18)

Työnantajalla ja työtunneilla on vaikutusta opintojen ja töiden yhteensovittamisessa. Edellä olevista lainauksista päätellen opiskelijat ovat kokeneet tämän positiivisena asiana. Nämä ovat tukeneet myös työssäkäyvän opiskelijan jaksamista ja vähentänyt kuormitusta.

Työajat ovat kuitenkin haastaneet opintojen ja töiden yhteensovittamista. Aina opiskelija ei pysty päättämään milloin töitä on tarjolla, jolloin opiskelijat ovat joutuneet pohtimaan, että uhraavatko he vapaa-ajalle tai opinnoille suunnitellun ajan työpäiväksi, varsinkin jos on pyydetty nopealla varoitusajalla töihin. Opiskelijat ovat kokeneet tämän hieman stressaavana sekä kuormittavana. Tämä on myös aiheuttanut pelkoa työtuntien määrästä, sillä se vaikuttaa palkan määrään. Opiskelijoilla on myös pieni pelko siitä, että kieltäytyessään työvuoroista, heillä tarjottaisiin jatkossa vähemmän työvuoroja.

Opiskelijat ovat kokeneet myös pitkät työpäivät haastaviksi. Jolloin päivään ei ole mahtunut paljon vapaa-aikaa. Esimerkiksi opiskelija on opiskellut päivän ja mennyt illaksi töihin. Tämä on aiheuttanut väsymystä ja kiireen tuntua opiskelijoille. Palautuminen on jäänyt opiskelijoiden mukaan näinä päivinä vähäiseksi, joka on vaikuttanut uniin sekä seuraavan päivän väsymykseen. Muutama opiskelija toi vastauksissa esiin, että työpaikka ja opinnot olivat eri paikkakunnilla. Tämä haastoi opintojen ja töiden yhteensovittamista. Pitkät ajomatkat ja kulkemiset julkisilla vei aikaa päivästä, jonka koettiin vaikuttavan opiskelijoiden

jaksamiseen. Matkojen vuoksi työpäivät pitenivät, joka vaikutti pitkällä aika välillä väsymystä ja kuormitusta sekä uupumusta.

Opiskelijat, kokivat että ilman töitä heidän opintonsa sujuivat paremmin. Heillä olisi enemmän motivaatiota ja aikaa opinnoille, jotka parantaisivat heidän hyvinvointiaan. Opiskelijat kokivat olevansa myös paljon virkeämpiä ja rennompia, ilman töitä. Lisäksi opiskelijat kokivat, että heidän keskittymisensä opintoihin paranisi, jos heidän ei tarvitsisi työskennellä opintojen ohella. Työnantajalla on siis vaikutusta opiskelijoiden työn ja opintojen yhteensovittamisessa. Näillä on myös vaikutusta opiskelijoiden hyvinvointiin. Joustava ja ymmärtäväinen työnantaja huomioi työvuorojen suunnittelussa opiskelijan opinnot. Työmäärä vaikuttaa opintojen sujumiseen, sillä päivässä on tietty määrä tunteja, ja opiskelija ei pysty samaan aikaan olemaan töissä ja tekemään opintoja.

4.2.2 Työssäkäyvät opiskelijat viihtyvät työpaikalla

Opintojen ja töiden yhteensovittamista ovat helpottaneet myös mielekäs työ. Mielekäs työ koettiin tukevan myös opiskelijoiden hyvinvointia. Opiskelijat kokevat, että mielekäs työ ei vie niin paljon voimavaroja. Opiskelijat menevät mielellään töihin, jos he kokevat työn arvokkaaksi ja mukavaksi. Opiskelijat kertovat kokevansa nykyisen työn mielekkäänä, kiinnostavana ja innostavana. Työn koettiin myös tuovan opiskelijoille turvaa ja rytmisyyttä arkeen.

Työssä viihtymiseen vaikuttaa työilmapiiri ja työkaverit. Työpaikalla voi tavata työkavereita, jotka positiivisesta vaikuttavat työssä viihtymiseen. Työkaverit tukevat ja auttavat työssäkäyviä opiskelijoita. Työkaverit vaikuttavat työilmapiiriin, joka vaikuttaa työssäkäyvän opiskelijan hyvinvointiin ja töissä viihtymiseen. Työssä viihtymistä lisäävät myös hyvä yhteishenki työpaikalla. Osa opiskelijoista kertoi, että heidän ystäviään työskentelee samassa työpaikassa. Arjen kiireen vuoksi heidän on välillä vaikea tavata ystäviä, joten työ tarjoaa hyvän mahdollisuuden myös ystävien näkemiseen, jonka koettiin tärkeänä. Tämän myös koettiin tukevan opiskelijoiden hyvinvoinnissa sekä heidän jaksamisessaan.

Työn koetaan tuovan tasapainoa ja vastapainoa opinnoille. Työ mahdollistaa opiskelijoilla ajatella muutakin kuin opintoja. Opiskelijat pystyvät jättämään töiden jälkeen työt työpaikalla, jolloin ne eivät seuraa heitä kotiin, toisin kuin opinnot ovat usein heillä mielessä vapaa-ajalla.

Pidän työpaikastani ja työstäni, työni antaa vaihtelua siihen, ettei elämä pyöri vain kasvatustieteiden ympärillä... (opiskelija 25)

... Lisäksi tykkään työstäni ja se antaa hyvää vastapainoa luennoilla istumiseen ja muuhun opiskeluun. (opiskelija 27)

Työ tuo opintojen rinnalle arkeen vaihtelua ja mahdollisuuden ajatella muutakin kuin pelkästään opintoja. Oman alan töissä työ voi tuoda opintoihin käytännön osaamista, jonka opiskelijat kokevat tärkeänä. Työ ei usein ole ainoastaan koeneen äärellä istumista, jolloin töissä saa tehdä fyysisesti asioita. Tämän koettiin tärkeäksi opiskelijoiden hyvinvointia ajatellen.

Työtehtävät tukivat sekä haastoivat opiskelijoiden hyvinvointia. Jotkut työtehtävät olivat opiskelijoiden mukaan helppoja tai sopivasti haastavia, jotka tukivat hyvinvointia. Kuitenkin jotkut työtehtävät olivat, joko fyysisesti tai henkisesti kuormittavia. Näiden koettiin vaikuttavan negatiivisesti opiskelijoiden hyvinvointiin, sillä se vaikutti opiskelijoiden jaksamiseen, väsymykseen, stressiin ja kuormittavuuteen. Jotkut työtehtävät seurasivat opiskelijoita myös kotiin, joka vaikutti palautumiseen. Esimerkiksi opiskelijan saama negatiivinen palaute asiakkaalta tai hankala asiakastilanne vaivasi opiskelijaa vielä työpäivän jälkeen.

Opiskelijat kokivat työtehtävät töissä mielekkäinä. Osan opiskelijoista työtehtävät erosivat opinnoista, jonka koettiin tukevan heidän hyvinvointiansa. Tämä myös mahdollistaa opintojen unohtamisen hetkellisesti. Opiskelijat kokivat myös, että erilaisten työtehtävien myötä arki oli monipuolisempaa, jolloin he kokivat jaksavansa paremmin arjessa sekä keskittyä opintoihin. Työtehtävät olivat osalla opiskelijoista oman alan työtehtäviä, jotka tukivat opintoja ja antoivat esimerkiksi uutta näkökulmaa opinnoille. Opiskelijat kokivat myös, että opinnot tukivat työtehtäviä. Opiskelijat kertoivat, että he ymmärsivät opinnoissa käytyjä asioita paremmin käytännön myötä. Työn myös koettiin helpottavan opintoja, joka merkitsi sitä, että opiskelijalle jäi enemmän aikaa käytettäväksi muuhun, esimerkiksi leppäämiseen.

4.2.3 Työkokemuksen kerryttämisen merkitys työssäkäyville opiskelijoille

Opiskelijat kokivat työkokemuksen tärkeänä, jonka vuoksi he työskentelevät opintojensa rinnalla. Erilaista työkokemusta kerrytetään, jotta saa osaamista ja

kokemusta. Työpaikka voi tarjota oman alan työkokemusta, josta on hyötyä valmistumisen jälkeen. Oman alan työt koettiin tärkeänä.

... En myöskään halua kieltäytyä mahdollisuudesta tehdä oman alan hommia jo tässä vaiheessa. Mikäli työt olisivat jotain muuta kuin oman alan hommia, tekisin niitä todennäköisesti hieman vähemmän. Työt tuovat myös näkökulmaa opiskeluun ja koenkin sen olevan oleellinen osa oppimistani omalla alalla. (opiskelija 16)

... Sijaisuuksista saan myös tärkeää työkokemusta, joka on melkein rahaa tärkeämpää.” (opiskelija 26)

Sain mahdollisuuden hyvään työhön, josta saan kokemusta. Eli en voinut kieltäytyä... (opiskelija 33)

Työ antaa opiskelijoille työkokemusta, jonka koetaan arvokkaaksi, kuten edellä olevista lainauksista voidaan todeta. Työkokemus mahdollistaa myös jatkamisen samassa työpaikassa sekä tarjoaa mahdollisuuden edetä ylemmäs työtehtävissä. Työpaikka voi mahdollistaa kontaktien saamisen niin työpaikalla tai työtehtävien kautta. Nämä kontaktit voivat mahdollistaa jatkossa uusien töiden löytymisen tai saamisen. Pidempi merkintä CV:ssä koettiin olevan tulevien töiden kannalta hyvä asia. Opiskelijoilla on hieman huolta siitä, että millaiselta heidän ansioluettelonsa näyttää, jos he eivät työskentelisi opintojen rinnalla. Opiskelijat kokivat työkokemuksen puutteen vaikuttavan työmahdollisuuksiin tulevaisuudessa, joka toi opiskelijoilla huolta ja stressiä.

Opiskelijat kokivat, että opintojen ja töiden yhteensovittamista ovat helpottaneet työntekijöiden pula työpaikoilla, joka mahdollistaa töiden tekemisen. Töitä on tarjolla, jos työntekijöistä on pulaa. Tämän opiskelijat kokivat hyvänä, sillä se mahdollisti opiskelijoille työskentelyn sekä työkokemuksen kerryttämisen.

4.3 Opintojen toteutustapa edellytyksenä työssäkäynnille

4.3.1 Opetuksen monipuolisuus

Opiskelijat kokivat opinnot joustavina ja voivansa itse vaikuttaa opintoihin. Opinnoissa, joissa ei ole läsnäolo pakollisia luentoja koettiin hyväksi. Tällöin opiskelija pystyi olemaan töissä tarvittaessa. Opintojen ollessa kokonaan etänä opiskelijat kokivat, että voivat suunnitella ja tehdä opintojaan silloin kun heille sopii.

Opintojen suorittaminen etänä (monissa kursseissa ei edes lähimahdollisuutta). Opintojen ns. aikatauluttomuus, eli kursseilla suhteellisen vähän luentoja ja enemmän omatoimista tekemistä, eli koulussa ei tarvitse olla paikalla joka päivä 8-16 vaan luentoja harvakseltaan ja parin tuntia kerrallaan. ... (Opiskelija 2)

Helpoksi, sillä maisteriopintoja on ollut naurettavan vähän saatavilla lähiopetuksen muodossa... (opiskelija 5)

Opintojen joustavuus, monet opinnot voi tehdä omaan tahtiin verkossa, tai tentin voi tehdä haluamassaan kohtaan. Monessa kurssissa luennot tallennetaan, jolloin voi katsoa ne oman aikataulun salliessa. ... (Opiskelija 20)

Opiskelijat arvostavat opintojen monipuolisuutta, ja sen koettiin tukevan opintojen ja töiden yhteensovittamista. Tämän voidaan edellä olevista esimerkeistä huomata.

Opiskelijat kokivat töiden ja opintoja vaikeuttavaksi tekijöiksi opintojen tehtävien määrä ja läsnäolopakko opinnoissa.

Kurssit, joiden luennoilla on läsnäolopakko ja läsnäoloa seurataan tarkasti. Tämä on myös hankalaa, jos lapsi sairastaa ja joutuu olemaan päiväkodista pois, jolloin itse joudun myös jäämään kotiin lapsen kanssa. (Opiskelija 11)

Koulutehtävien suuri määrä. Koin myös uupumisen 2022 kesällä, jolloin aloin ottaa vähän rauhallisemmin töiden ja koulun yhteensovittamista. Opiskelijana on kohtuutonta, että täytyy tehdä töitä koulun ohella, kun muut työssäkäyvät saavat ansaitsemansa kesäloman niin opiskelija joutuu kesänkin tekemään töitä, sillä kesätyöt ovat ainoa hetki milloin opiskelija saa kerättyä rahaa kokoon seuraavaa lukuvuotta varten. (Opiskelija 30)

Läsnäolopakolliset kurssit koetaan negatiivisena, sillä se vaikeuttaa opintojen ja töiden yhteensovittamista. Kuitenkin läsnäolokurssit koetaan positiivisena, sillä ne tukevat opiskelijoiden mukaan heidän hyvinvointiaan. Läsnäolokursseilla opiskelijat ovat enemmän vuorovaikutuksessa opettajaan ja opiskelutovereihin.

Opintojen suuri tehtävien määrä koettiin vaikuttavan negatiivisesti. Tehtävät vievät paljon aikaa ja niitä voi olla kurssilla useampi, joka vaikuttaa opiskelijoiden ajankäyttöön ja työtunteihin sekä heidän hyvinvointiinsa. Tehtävien määrä voi kuormittaa opiskelijaa ja se voi johtaa myös kurssin keskeyttämiseen tai sitten tehtävät tehdään huonosti. Opiskelijat kokivat nämä huonona asiana heidän oppimisensa sekä opintojen edistymisen kannalta.

Opiskelijat kokevat negatiivisena asiana kurssien epäsäännöllisyyden ja päällekkäisyyden opintojen ja töiden yhteensovittamisessa sekä opintojen edistymisen kannalta. Kuten seuraavissa lainauksissa voidaan huomata.

Kurssien luentojen epäsäännöllisyys. Vaikka luentoja onkin harvakseltaan (noin 1 luento/per viikko/per kurssi) saattavat luentojen ajat ja päivät vaihdella paljonkin. Joskus on jokaisella viikolla luento tietystä kurssista. Joskus ei yhtään ja joskus jopa kaksikin. Jokaisella viikolla on eri aikataulu ja mitään kiinteää ns.työpäivää on vaikea sopia. (Opiskelija 2)

Joskus olen joutunut valitsemaan kursseja sen mukaan, miten niitä on mahdollista suorittaa. Esimerkiksi maisterivaiheen tutkimusmenetelmäkurssin olisin halunnut suorittaa lähiopetuksessa, mutta aikataulut eivät sopineet omiin työaikatauluihin. Tästä syystä suoritin kurssin itsenäisesti. (Opiskelija 15)

Oma jaksaminen ja opintoihin käytävissä oleva aika sekä opintojaksojen aikataulut ja läsnäolopakot. Joitakin opintojaksoja tarjolla vain kerran lukuvuoden aikana ja ainoastaan yhdessä tai kahdessa ryhmässä, mikä rajoittaa aikataulutusta. Ja vaikka opintojaksosta olisikin tarjolla useampi ryhmä, on ne usein tarjolla peräkkäisinä tunteina, mikä ei myöskään tarjoa kovin paljon eri mahdollisuuksia opintojen aikataulutukseen. (Opiskelija 29)

Kurssien valinta ei aina onnistu helposti, päällekkäisyyksien ja epäsäännöllisyyden vuoksi. Myös joillekin kursseilla ei pääse osallistumaan, koska kurssilla on rajattu henkilömäärä. Opiskelijat kokivat, että jos opintoja olisi tasaisesti koko vuodelle parantaisi se heidän hyvinvointiaan. Opiskelijat valitsevat opintojaan periodikohtaisesti ja aina jokaisessa periodissa ei ole tarjolla kaikkea opetusta, jolloin jollekin periodille tulee enemmän opetusta kuin toiselle. Myös kurssien opetustapoja saisi olla monipuolisemmin. Helposti voi tulla yhdelle periodille pelkääntään tenttitoteutuksia, jonka koettiin huonontavan opiskelijoiden hyvinvointia.

Opiskelijat kertoivat, että monet kurssit jatkuvat useamman periodin ajan, joka vaikeuttaa opintojen suunnittelua ja tekemistä. Tämä myös vaikuttaa töiden ja opintojen yhteensovittamisessa sekä tuo opiskelijoilla stressiä. Joillakin kursseilla luentoja on viikossa useampana päivänä viikossa, joka vaikeuttaa töiden tekemistä sekä muille kursseille osallistumista. Ryhmätyöt sekä harjoittelut haastoivat opintojen ja töiden yhteensovittamista. Ryhmätyöt opinnoissa koettiin haasteellisena, koska on hankalaa sovittaa useamman ihmisen aikataulut yhteen, jotta voi yhdessä tehdä ryhmätyötä. Opiskelija ilmoittautuessaan kurssille ei osaa vielä arvioida kurssista tulevaa työmäärää, ja se voi yllättää opiskelijan negatiivisesti. Kurssin tekeminen voi kestää odotettua kauemmin tai opiskelija saattaa keskeyttää kurssin, kun ei ole tarpeeksi aikaa kurssin suorittamiseksi. Opiskelijat kokivat myös, että opinnot sekä opettajat ovat joustamattomina, jonka puolesta opintojen ja töiden yhteensovittaminen oli vaikeaa.

Opintojen koettiin tukevan paremmin opiskelijoiden hyvinvointia, jos opetuksessa olisi enemmän lähiopetusta ja he kokisivat onnistumisia opinnoissa. Myös kampuksella opiskelun koettiin tukevan hyvinvointia, jolloin ei ole samassa huoneessa koko päivän kotona. Etäopetuksen koettiin tukevan opintojen ja töiden yhteensovittamista. Tällöin opiskelijoilla oli parempi mahdollisuus mennä töihin ja tehdä opintoja silloin kuin se ajallisesti heille sopii parhaiten. Etäopetuksessa opiskelija voi katsoa tallennettua luentoa myöhemmin, kuin olemalla luentosalissa paikalla.

4.3.2 Työssäkäynnin vaikutus opintojen etenemiseen

Työssäkäynti koettiin vaikuttavan opiskelijoiden opintojen etenemiseen. Opiskelijat toivat esiin, että työt eivät ole vaikeuttaneet opintoja, mutta ovat hidastaneet niitä.

Riippuu miltä kantilta katsoo. Eivät ehkä vaikeuttaneet, mutta hidastaneet. Välillä pohtii, että kumpaan mielummin menee; luennolle pariksi tunniksi vai töihin koko päiväksi. Työt eivät siis varsinaisesti vaikeuta omalla kohdalla opintojen edistymistä, mutta usein mielenkiinto on enemmänkin töiden tekemisessä kuin opiskelussa, jolloin kursseja on tullut suoritettua hieman yli aikojen. (Opiskelija 2)

Tavallaan joo, ehkä olisin valmistumassa aiemmin/pidemmällä opintoja jos en olisi tehnyt töitä. En tosin kadu töiden tekemistä ohella, ja olen kuitenkin toistaiseksi aikataulussa opinnoissani. (Opiskelija 4)

Opiskelijalla on töiden vuoksi vähemmän aikaa käytettäväksi opinnoille, joka voi hidastuttaa opintojen etenemistä.

Opiskelijat toivat myös esiin, että he saavat itse vaikuttaa opintojen suunnitteluun. Tämän koettiin edesauttavan opintojen ja töiden yhteensovittamisessa. Opiskelijat pystyvät itse vaikuttamaan opintojen määrään. Heillä on myös mahdollisuus valita itselleen sopivia kursseja ja opiskelumuotoja.

... Elokkaat saavat valita aika joustavasti omat opintonsa, joten tarjolla on paljon joustavia opiskelumuotoja jolloin töiden teko esim. arkena onnistuu hyvin... (Opiskelija 3)

Se että opinnot saa suunnitella itse, ilman tiukkaa "vuosiraamia" (mitä kursseja pitää suorittaa milloinkin)... (Opiskelija 14)

... Myös opiskeluni on melko joustavaa, ja kampuksella on oltava vain muutamana päivänä viikossa. Monia kursseja toteutan myös itsenäisinä toteutuksina, joka tuo paljon joustoa. (Opiskelija 27)

... Periodi kohtaisesti voin vaikuttaa omiin opintoihin. (Opiskelija 31)

Mahdollisuus vaikuttaa omiin opintoihin koettiin positiivisena asiana opintojen ja töiden yhteensovittamisessa. Opintoja pystyi valitsemaan omaan aikatauluun sopivaksi, mutta myös opiskelumuodon mukaan kuten tenttitoteutus, jossa luetaan tenttiin tai sitten kirjallisena suorituksena, jossa opiskelija saa tehdä esimerkiksi oppimispäiväkirjan tai essee. Elinikäisen oppimisen ja kasvatuksen opiskelijoilla on opiskelijoiden vastausten perusteella enemmän mahdollisuutta vaikuttaa omiin opintoihinsa kuin varhaiskasvatuksen tai luokanopettajan opiskelijoiden opintoihin. Opiskelijat kokivat, että vaikuttamalla omiin opintoihin se vaikuttaa myös heidän opintojen edistymiseen.

Työskentely opintojen rinnalla koettiin haasteellisena. Se vaikutti opiskelijoiden opintomenestykseen ja opintojen hidastumiseen. Opinnoissa menestyminen ja opintojen hidastuminen toi paineita opiskelijoille. Opiskelijat kertoivat jättäneensä joitakin kursseja kesken tai eivät aloittaneet niitä, sillä aikaa näille ei jäänyt. Työskennelty opintojen ohella vaikutti myös opiskelijoiden motivaatioon ja jaksamiseen. Opiskelijat kertoivat, että he olisivat virkeämpiä, jos heidän ei tarvitse työskennellä opintojen aikana. Heidän keskittymiskykynsä olisi myös parempi. Näiden koettiin vaikuttavan opintojen etenemiseen ja opintojen menestymiseen sekä opiskelijoiden hyvinvointiin.

Opiskelijat kertovat, että heillä on kausia, jolloin he tekevät enemmän töitä, jolloin opinnoille jää vähemmän aikaa. Motivaation ja keskittymisen puute opinnoissa ovat vaikuttaneet opintojen edistymiseen.

Koen, että ne ovat vaikuttaneet hieman. Usein päivinä jolloin olen ollut töissä, on vaikea motivoida itseään opiskelemaan. Töiden jälkeen kaipaen usein omaa aikaa sekä lepoa työni sosiaalisen luonteen vuoksi. Työ on ajoittain stressaavaa erinäisten syiden (kuten kiireen) vuoksi ja ne kuormittavat minua. Kuormittuneena koulu-tehtävien teko ei yksinkertaisesti aina onnistu ja yritänkin kuunnella omaa kehoani ja jaksamistani. (Opiskelija 18)

Koen välillä, sillä työt vievät kuitenkin aikaa opintoihin keskittymiseltä viikossa ja välillä on vaikeaa löytää kokonaisia päiviä pelkälle opiskelulle (Opiskelija 23)

Edellä olevista esimerkeistä voidaan huomata, että opiskelijoilla on työpäivinä vaikeuksia opiskella motivaation puutteen vuoksi. Työ myös vaikuttaa opiskelijoiden hyvinvointiin. Vaikka opiskelijoilla on motivaation ja keskittymisen vaikeuksia, niin he kokevat, että opinnot antavat uutta näkökulmaa työhön

Olen huomannut että koulussa opittavat asiat esimerkiksi työhyvinvoinnista ja henkilöstöjohtamisesta saavat hyvää käytännön perspektiiviä töissä. Koulussa opitut asiat saavat uuden valon kun niitä alkaa näkemään töissä. (Opiskelija 7)

Edellä huomattiin, että opinnot vaikuttavat monella eri tavalla opintojen ja töiden yhteensovittamiseen. Opinnoilla on positiivisia ja haastavia asioita, jotka vaikuttavat opintojen ja töiden yhteensovittamiseen. Opintojen hidastuminen vaikuttaa opintojen etenemiseen. Tämä puolestaan vaikuttaa valmistumiseen. Opiskelijat kuitenkin kokevat, että vaikka opinnot ovat hidastuneet, niin töiden myötä he ovat saaneet arvokasta työkokemusta sekä saaneet ”jalan oven väliin”.

Opintojen määrä periodikohtaisesti ja vuosikohtaisesti määräytyy opiskelijasta itsestään. Opiskelijat kokivat, että jos opintoja olisi tasaisesti koko vuodelle parantaisi se heidän hyvinvointiaan. Myös opintojakson toteutustapa edesauttaa opintojen ja töiden yhteensovittamista. Opiskelija pystyy valitsemaan itselleen mieluisan ja aikatauluihin sopivaksi esimerkiksi tenttitoteutuksen, luentokurssi, läsnäolokurssin tai etäkurssin.

Työt ovat vaikeuttaneet opintojen edistymistä, sillä opiskelijoiden hyvinvointi ja jaksaminen on kärsinyt, kun on tehnyt opintoja ja töitä samaan aikaan. Opiskelijat olivat laittaneet työt ja opinnot oman jakamisen edelle. Töiden jälkeen moni opiskelija ei jaksanut tehdä opintoja, jolloin opintojen tekeminen siirtyi seuraaviin päiviin ja jäivät helposti roikkumaan, jolloin opintojen työmäärä kasvoi ja toi stressiä. Töiden ja opintojen määrän on vaikuttanut opintojen edistymiseen, mutta myös opiskelijoiden hyvinvointiin. Osa opiskelijoista kertoi kokeneeseen uupumusta ja loppuun palaamista. Tämä on vaikuttanut sitten opintojen hidastumiseen.

Työt ovat hidastaneet opintojen edistymistä siten, että venytän opintoni 6. vuodelle. Pyrin opettelemaan huomioimaan omat rajani ja voimavarani, joten suosiolla venytän opintoja kuudennelle vuodelle, etten pala täysin loppuun. (Opiskelija 13)

Kyllä. Erityisesti loppuunpalaminen ja opintojen tauolle pistäminen (olin puoli vuotta poissaolevana lukuvuonna 2021-22) ovat hidastaneet opintoja ja nyt olen ns. ”kahden vuosikurssin välissä”. (Opiskelija 19)

Oma jaksaminen ja käytettävissä olevan ajan rajallisuus ovat johtaneet siihen, että olen esimerkiksi keskeyttänyt pari tälle lukuvuodelle suunnittelemaani opintojaksoa. Olin kuitenkin suorittanut opintojaksoja tukikuukausieni aikana hieman enemmän, joten toistaiseksi opinnot ovat edenneet aikataulussa. Jatkossa tuskin kuitenkaan saan suoritettua vuosittaista tavoiteopintopistemäärääni ja valmistumiseni saattaa venyä hieman. (Opiskelija 29)

Kuten edellä olevien lainauksista huomataan työllä, on vaikutusta opintojen etenemiseen. Opiskelijat kokivat myös, että työpäivän jälkeen ei jaksaa paljo enää opiskella ja palautuminen jää vähäiseksi, kun opiskelijat stressaavat opintoja. Opinnot eivät etene toivotulla tavalla töiden vuoksi, joka sitten luo lisäpaineita opiskelijoille. Lisäpainet koettiin vaikuttavan opiskelijoiden hyvinvointiin sekä jaksamiseen.

4.4 Opintojen ja töiden yhdistämisen vaikutus opiskelijoiden arkeen ja hyvinvointiin

4.4.1 Arjen suunnitelmallisuuden vaikutus työssäkäyvien opiskelijoiden hyvinvointiin

Jokaisella opiskelijalla on oma arki, joka vaikuttaa opiskelijoiden opintojen ja töiden yhdistämisessä. Opiskelijoiden arki koostuu erilaisista asioista sekä omista tavoista. Työssäkäyvän opiskelijan arkeen kuuluvat esimerkiksi opinnot, työt sekä vapaa-aika. Opiskelijoiden arjessa on mukana suunnitelmallisuutta, sillä opiskelijat suunnittelevat oman aikataulunsa. Suunnitelmallisuus vaikuttaa myös opiskelijoiden jaksamiseen. Ilman arjen suunnitelmallisuutta opiskelijoiden hyvinvointi, opintojen eteneminen ja työssäkäynti vaarantuvat.

Opintojen aikainen työskentely koettiin haasteellisena, sillä töiden tekeminen opintojen rinnalla vaikutti opiskelijoiden hyvinvointiin ja jaksamiseen sekä heidän arkeensa. Opiskelijat kokivat olleensa arjessaan kuormittuneita niin henkisesti kuin fyysisesti. Stressaavat ja kiireelliset ajanjaksot töissä ja opinnoissa, työlääät kurssit, väsymys ja vähäinen vapaa-aika vaikuttivat opiskelijoiden hyvinvointiin ja jaksamiseen. Varsinkin periodien taitekohdat ovat haastavia opiskelijoille. Tällöin voin kasaantua paljon opintoja tehtäväksi. Myös erilaiset tehtävät ja kiireet töissä kuin opinnoissa vaikuttavat opiskelijoiden arkeen.

Töiden ja opintojen yhteensovittamisessa koettiin vaikuttavan se, milloin opiskelijalla on opintoja ja milloin on töitä. Kuten seuraavissa lainauksissa huomataan.

Riippuu paljon kouluista ja opetustunneista. Myös omat opinnot vaikuttavat, sillä jos opinnoissa on läsnäolovelvollisuutta en pysty menemään töihin. Harmillisesti opetustunteja on arkena, jolloin myös omat opinnot ovat. (opiskelija 31)

Helppona. Teen iltaisin ja viikonloppuisin pääsääntöisesti töitä, joten helppo keskittyä viikolla opintoihin päivänä. (opiskelija 32)

Lainauksissa huomataan, että opiskelijat joutuvat punnitsemaan opintojen ja töiden välillä, jos opinnot ja työt ovat samaan aikaan. Töiden ollessa iltaisin ja viikonloppuisi pystyy opiskelija sujuvasti opiskelemaan arkisin päivällä. Myös kursien luennot ja tehtävämäärä vaikuttavat siihen, milloin opiskelija tekee opintoja ja töitä. Opiskelijoiden mukaan luentojen ajankohdat vaikuttivat, milloin opiskelija opiskelee. Luennon ollessa läsnäolopakollinen tuli opiskelijan osallistua ennalta määrättyyn aikaan, kun taas luennon ollessa tallenne, pystyi opiskelija tallenteen katsomaan hänelle sopivana hetkenä. Opiskelijat kertoivat, että joillakin kursseilla tehtävämäärä oli suuri, jonka puolesta opiskelijoiden tuli käyttää enemmän aikaa tehtävän tekemiseen mitä oli ajatellut. Lisäksi lapsiperheen arki vaikutti opintojen ja töiden aikatauluihin. Yllättävät tilanteet lapsiperheessä vaikuttivat työssäkäyvän opiskelijoiden suunnitelmiin, sillä aina opiskelijat eivät pystyneet lasten vuoksi opiskelemaan silloin kuin heillä oli tarkoitus. Perhe vaikutti myös opintojen määrään. Opiskelijat halusivat tehdä enemmän opintoja sekä töitä, mutta töiden ja perheen vuoksi se ei ole kuitenkaan mahdollista.

Suunnittelutaidot koettiin olevan eduksi työn ja opintojen yhteensovittamisessa. Suunnittelutaitojen ja järjestelmällisyyden avulla opiskelija pystyy suunnittelemaan omia aikatauluja sekä kuinka paljon käyttää aikaa opinnoille ja milloin hän on töissä. Opiskelija pystyy suunnittelun avulla myös huolehtimaan omasta vapaa-ajastaan. Opiskelijat kokivat kalenterin käytön edesauttavan työn ja opintojen yhteensovittamista.

Opiskelijat kertoivat kokevansa, että heidän arkeansa helpottavat ennakkoon saatavat tiedot kursseista ja periodeista. Kuitenkaan näitä ei jokaisesta kurssista saa ajoissa, mikä koettiin vaikeuttavan opiskelijoiden suunnittelua sekä heidän hyvinvointiaan, sillä opiskelijat kokivat kuormitusta ja stressiä.

Työssäkäyvän opiskelijan arkea vaikeuttavat myös vapaa-ajan vähäisyys, koti-työt ja muut menot. Myös tilanteet, joita ei voi suunnitella ennakkoon vaikuttavat työssäkäyvän opiskelijan arkeen. Nämä vaikuttivat arjessa niin aikataulullisesti kuin opiskelijoiden jaksamisessa.

Opiskelijat kokevat, että kesäloma ja kesätyöt vaikuttavat opintojen ja töiden yhteen sovittamiseen. Opiskelijat toivat esiin kesätöiden hakemisen ja sen tuomaan stressin.

Opiskelijana olen kokenut melko rankaksi kesätöiden hakemisprosessin. Vaikka minulla on työpaikka, olen halunnut hakea itselleni omaan alaan liittyviä töitä kesäksi, jotta etenisin urallani. Olen huomannut, että hakemusten kirjoittaminen on todella pitkäväteinen prosessi. Se vie yllättävän paljon aikaa kaikelta muulta. Olen ollut muutamassa haastattelussa ja niihin valmistautuminen sekä niiden jälkeen yhteydenoton odottelu on stressaavaa. Nyt keväällä käynnissä ovat olleet opintoni, osa-aikatyöni, järjestötehtävät sekä työnhakeminen. Näiden muodostama kokonaisuus on tuntunut viime aikoina erityisen kuormittavalta. (Opiskelija 18)

Kesätöiden ja muiden töiden hakeminen on prosessi, joka vie todella paljon aikaa opiskelijoiden mukaan. Se myös kuormittaa opiskelijoiden arkea ja hyvinvointia. Sillä töiden hakeminen on ylimääräistä työtä opintojen ja töiden sekä muun arjen lisäksi. Kesätyöt koetaan kuitenkin tärkeäksi, sillä silloin opiskelijat tekevät töitä enemmän saadakseen rahaa säästöön ja tullakseen kesällä toimeen ilman tukia.

Opiskelijat kokivat aikataulutuksen, kiireen sekä deadlinepäivät niin töissä kuin opinnoissa haasteellisena. Vapaa-ajalle, levolle sekä palautumiselle jää vähemmän aikaa arjen kiireen vuoksi. Tämä kuormittaa opiskelijoita. Opiskelijat kokivat, että jos he tekisivät vähemmän töitä tai eivät olisi lainkaan töissä, heidän hyvinvointinsa olisi parempi. Opiskelijat kertovat, että heillä olisi tällöin vähemmän stressiä, kuten opiskelija 6 kertoo: ”Koen, että stressiä voisi olla hieman vähemmän ilman töiden ja opintojen yhdistämistä. Tämä vaikuttaisi taas positiivisesti hyvinvointiini.” Opiskelijat kertovat myös, että heillä olisi vähemmän ahdistuneisuutta, jos eivät tekisi niin paljon töitä.

Opiskelijoiden mukaan opintojen ja töiden yhteensovittamista sekä opiskelijoiden hyvinvointia edesauttaa opiskelijoiden arki. Arjen monipuolisuus, vaihtelevuus ja tasapaino koettiin positiivisena. Aktiivinen arki tuo mielekkyyttä ja tasapainoa. Työ tuo irtiotta opinnoista. Arjessa oleva rytmi auttaa opiskelijoita jaksamaan ja estää opiskelijoiden passivoitumisen.

4.4.2 Palautumisen merkitys työssäkäyville opiskelijoille

Opiskelijat ovat huomioineet omat voimavaransa ja jaksamisensa opintojen aikana, kun ovat olleet töissä opintojen ohella. Osa opiskelijoista on vähentänyt niiden määrää sekä keskeyttäneet kursseja, jotta eivät kuluttaisi kaikkia voimavaroja. Osa puolestaan on uupunut kokonaan, jonka myötä on laittanut opintonsa tauolle. Tällöin opintojen edistyminen hidastuu.

Opiskelijoiden jaksamista haastavat opinnot. Opintojen määrä vaikuttaa opiskelijoiden mukaan heidän jaksamiseensa. Aina ei jaksa monen tunnin luennon jälkeen jatkaa opintojen tekemistä. Myös kiire ja liikkuminen luovat haasteita opiskelijoiden jaksamiselle.

... On kuitenkin päiviä, että jaksaminen tuntuu haasteelliselta. Kun on kiire lähteä esimerkiksi luennolta suoraan töihin, tuntuu se stressaavalta. Pitää huolehtia, että kerkeää lähtemään luennolta ajoissa, jotta ehdin ajoissa paikalle töihin. (Opiskelija 18)

Opiskelijoiden arki voi olla joinakin hetkinä hyvin hektistä ja aikataulutettua esimerkiksi useamman luennon sekä työvuorojen myötä. Välimatkat voivat tehdä päivistä pitkiä. Työssä kohdatut ikävät tilanteet haastavat opiskelijoiden jaksamista, mutta puolestaan positiiviset tilanteet auttavat positiivisesti.

...ikävät asiakaskohtaamiset aiheuttavat negatiivisia fiiliksiä, jotka voivat jäädä velomaan työpäivän jälkeenkin vaikuttaen mielialaani. Hyvästä palautteesta ja leppoisista työpäivistä saan kuitenkin voimaa, mikä auttaa minua jaksamaan. Toki myös taloudellinen tilanteeni on vakaa, kun on säännöllinen tulonlähde ja se lisää hyvinvointiani. (Opiskelija 18)

Opiskelija voi kohdata ikäviä tilanteita opinnoissaan, töissä tai vapaa-ajalla, jotka voivat vaikuttaa opiskelijan mielialaan sekä heikentää opiskelijan motivaatiota ja keskittymistä opinnoissa. Opiskelija kokee positiivisia asioita elämässään, jotka voivat tukea opiskelijoiden opintoja.

Opiskelijat tuovat esiin, että heidän hyvinvointiinsa ja jaksamiseen vaikuttaa negatiivisesti väsymys. Opiskelijat kertovat, että heillä jää levolle vähemmän aikaa. Levon vähäisyyden myötä opiskelijoilla ei ole tarpeeksi aikaa palautua. Opiskelijoiden hyvinvointiin vaikuttavat myös stressi ja ahdistus. Opiskelijat kokevat, että aina ei ole tarpeeksi aikaa opinnoille ja töille, joka aiheuttaa stressiä ja

ahdistuneisuutta. Opiskelijat kokevat myös paineita, jotka vaikuttavat heidän hyvinvointiinsa.

Opiskelijat kokevat, että he voivat itse vaikuttaa hyvinvointiinsa esimerkiksi vähentämällä töitä ja keskeyttämällä kurssin. Tämän opiskelijat kokivat vaikuttavan heidän jaksamiseensa sekä hyvinvointiin. Opiskelijat tunnistavat, että heidän tulee itse huolehtia omasta jaksamisesta sekä tunnistaa omat rajat hyvinvointiaan ajatellen.

Olen onneksi aina huomannut jos arki on liian rankkaa jolloin töitä voi vähentää. (Opiskelija 8)

Koen, että työt ja koulu tukevat toisiaan. Molempia on sopivasti ja näin ollen voin hyvin. Tähän kuitenkin vaikuttaa se, että osaan johtaa itseäni ja tiedän omat rajani. Haluan myös voida hyvin, joten suunnittelen työnteon ja opiskelun sen mukaisesti. En kuormita itseäni enempää, kun on tarvis. (Opiskelija 16)

Olen huomannut, että omaa jaksamista on tärkeä kuunnella. Töiden tekeminen aiheuttaa jonkin verran stressiä ja väsymystä. (Opiskelija 26)

Edellä olevista lainauksista huomataan, että opiskelijan on hyvä tuntee itsensä ja omat voimavaransa. Opiskelijan tulee löytää sopiva tasapaino opintojen ja töiden välillä. Tasapainon ohella opiskelijan tulee myös löytää aikaa vapaa-ajalla, jolla hän voi palautua arjen kiireestä.

Opiskelijoiden mukaan palautumista tapahtuu arkena ja viikonloppuisin jonkin verran, mutta palautumista tapahtuu enemmän lomien aikaan. Opiskelijat kokevatkin lomat tärkeäksi asiaksi. Lomat tuovat opiskelijoiden arkeen mahdollisuuden levätä ja palautua, joka vaikuttaa opiskelijoiden jaksamiseen sekä hyvinvointiin. Osa opiskelijoista kuitenkin työskentelee tai opiskelee lomalla. Lomat mahdollistavat opiskelijoiden keskittymisen töihin paremmin, kun opintoja ei ole samaan aikaan. Tällöin myös vapaa-ajalle jää enemmän aikaa. Osa opiskelijoista tekee opintoja myös kesällä. Kuitenkaan ei samassa määrin mitkä syksyllä ja keväällä. Opintoja tehdään keventääkseen seuraavan vuoden opintojen määrää, mutta myös rästiin jääneitä kursseja tehdään. On myös mahdollista, että opiskelija ei ole saanut kesätöitä, joka saa opiskelijat opiskelemaan enemmän myös kesällä.

Opiskelijat kokevat kuitenkin loman myös negatiivisena asiana. Kaikilla opiskelijoilla ei ole lomaa, jonka aikana pystyy palautumaan ja lepäämään. Moni opiskelija koki, että opiskelijoilla ei ole kunnolla palautumiselle aikaa, sillä loma-

ajat menevät töissä. Joten pidempiaikaista palautumista ei ole. Tämän koettiin pitkällä tähtämellä johtavan uupumukseen sekä puolitehoiseen työskentelyyn niin opinnoissa kuin töissä.

4.4.3 Työssäkäyvät opiskelijat tarvitsevat vapaa-aikaa ja sosiaalisia suhteita

Vapaa-aika on opiskelijoiden hyvinvoinnin ja jaksamisen kannalta erittäin tärkeää. Vapaa-aika koettiin tukevan hyvinvointia, sillä silloin opiskelijat pystyivät palautumaan ja rentoutumaan sekä lepäämään. Vapaa-ajan koettiin hetkeksi, jolloin voi tehdä sitä mitä haluaa. Opiskelijoiden vapaa-aika on monipuolista ja siihen kuuluvat erilaiset asiat. Vapaa-ajalla opiskelijat tekevät heille mieluisia asioita, kuten harrastavat, näkevät ystäviään ja perhettä sekä osallistuvat opiskelijatapahtumiin. Harrastukset kohdistuvat myös opiskelijoiden kiinnostuksen kohteisiin. Opiskelijoiden harrastuksiin lukeutuivat esimerkiksi urheilu, maalaaminen, lukeminen ja ulkoilu. Perhe, ystävät ja harrastukset tukevat opiskelijoiden hyvinvointia ja jaksamista. Ja tuovat arkeen mukavaa vaihtelua opinnoille ja töille. Vapaa-aika mahdollistaa myös levon ja palautumisen opiskelijalle.

Vapaa-ajalla opiskelijat pyrkivät unohtamaan velvollisuudet opinnoissa ja töissä. Nämä kuitenkin toivat heille välillä stressiä. Opiskelijat kertoivat, että vaikka he pyrkivät tekemään ja ajattelemaan vapaa-ajalla kaikkea muuta kuin töitä ja opintoja, niin silti ne aina välillä tulevat heidän mieleensä. Opiskelijat kokivat myös vapaa-ajan hankalaksi, sillä heillä oli usein tunne, että heidän tulisi tehdä jotain.

Ajoittain tulee tekemätön olo ja tunne siitä, että pitäisi taas tehdä jotakin. Ei aina osaa olla paikallaan. Ajoittain taas odottaa sitä, että on tulossa pidempi vapaailta tai viikonloppu, jolloin voi tehdä jotakin omaa hyvinvointia kohottavaa ja mieltä rentouttavaa. (Opiskelija 2)

Välillä tuntuu vaikealta vain olla tekemättä mitään. Olen tottunut siihen, että on monta rautaa tulessa samanaikaisesti. (Opiskelija 18)

Työssäkävien opiskelijoiden totuttu arki voi olla hetkistä ja kiireistä, joka vaikuttaa myös vapaa-ajalla vaikeutena olla tekemättä mitään. Tämän koettiin vaikeuttavan opiskelijoiden palautumista.

Opiskelijat kertoivat, että he käyttävät vapaa-aikaa asioiden hoitamiseen ja tällöin palautumiselle ei jää myöskään aikaa. Asioiden hoitamiseen opiskelijat kertovat kuuluvan pakollisia asioita kuten lääkärissä käynti.

Vapaa-aika menee lähinnä siihen, että yrittää vaivoin palautua. Kuitenkin elämässä olevat muutkin velvollisuudet tulee suorittaa vapaa-ajalla, jolloin palautuminen jää helposti melko heikoksi. (Opiskelija 13)

Opiskelijat kokivat palautumisen vapaa-ajalla haastavana velvollisuuksien vuoksi. Pakollisia velvollisuuksia ei tehdä työajalla eikä opiskellessa. Moni opiskelija toi esiin vastauksessaan, että opiskelijoilla ei varsinaisesti ole vapaa-aikaa

Koen, ettei opiskelijalla ole selkeää vapaa-aikaa. Opintoja riittää suoritettavaksi milloin tahansa (Opiskelija 5)

Mitä se on? Kun en ole töissä, koulussa tai kokouksissa, olen aika pitkälti kotona nukkumassa. (Opiskelija 19)

... Vapaa-aikaa yleisesti minulla on hyvin vähän, joten vapaa-aika, saati sitten vapaapäivät tuntuvat oudolta konseptilta (Opiskelija 25)

Opiskelijoiden vapaa-aika menee lainauksien mukaan opintojen parissa, töissä tai hoitaen asioita. Tämä vaikuttaa opiskelijoiden jaksamiseen ja palautumiseen. Vapaa-aika on siis opiskelijoille myös aikaa, josta tingitään, jos ei ole tarpeeksi aikaa opinnoille tai töille. Vapaa-aika tällöin tukee opintojen sujumista ja palkan saamisen, mutta samalla se haastaa opiskelijoiden hyvinvointia ja jaksamista.

Opiskelijat kokevat, että he olisivat virkeämpiä ja energisempiä sekä rennompia, jos heillä olisi enemmän vapaa-aikaa. Heillä olisi myöskään niin paljon stressiä. Vapaa-aika myös vaikuttaa opiskelijoiden muistamiseen sekä keskittymiseen. Vapaa-ajan puute näkyy opiskelijoilla väsymyksenä, joka vaikuttaa muistamiseen ja keskittymiseen.

Olen alkanut huomaamaan, että olen todella väsynyt. Vapaa-aikaa ei juuri jää ja huomaan, että pää ei aina pysy ihan perässä. Olen alkanut unohtelemaan asioita ja päätä särkee todella usein. Mutta kuitenkin toisaalta aina välillä on myös ihan hyvä fiilis. Periodien taitteissa kyllä huomaa, että on vähän liikaa hommaa. (Opiskelija 13)

Vapaa-ajan puute vaikuttaa myös opiskelijoiden opintoihin, kuten lainauksessa voimme huomata.

Opiskelijat kokevat, että heidän hyvinvointinsa olisi parempi, jos he eivät tekisi töitä. Opiskelijat ajattelevat, että heillä olisi tällöin enemmän vapaa-aikaa ja mahdollisuus tehdä heitä kiinnostavia asioita. Opiskelijat harrastaisivat enemmän, näkisivät perhettä ja matkustelisivat. He myös osallistuisivat enemmän opiskelijatapahtumiin. Kuitenkin opiskelijat tiedostavat, että ilman töitä heillä olisi enemmän vapaa-aikaa, mutta sitten heillä olisi vähemmän rahaa. Rahan puute voisi vaikuttaa heidän vapaa-aikansa viettotapaan. Vaikka opiskelijat kaipaavat vapaa-aikaa, he kokevat, että työ motivoi heitä sekä lisää heidän hyvinvointiaan.

Opintojen ja töiden yhteensovittamisessa on läsnä sosiaaliset suhteet. Opiskelijat näkevät ystäviään vapaa-ajalla ja opintojen parissa. Ystävien kanssa pystyi tekemään kivoja asioita ja ajattelemaan muuta kuin opintoja. Opiskeluterveit koettiin myös tärkeäksi, sillä heiltä opiskelijat saavat vertaistukea. Osalle opiskelijoille työt tarjoavat sosiaalisia suhteita, jotka koettiin tärkeäksi. Työpaikalla pystyi verkostoitumaan ja tutustumaan uusiin ihmisiin ja saada heistä ystäviä. Työpaikalla työkaverit tarjoavat apua ja tukea, joka auttaa jaksamaan työssä. Työkavereille pystyi puhumaan niin opinnoista kuin töistä.

Monelle opiskelijan elämään kuuluu erilaiset opiskelijatapahtumat, joihin opiskelijat haluavat osallistua. Opiskelijat haluavat käydä opiskelijatapahtumissa tapaamassa ystäviään, sekä heillä on silloin mahdollista ajatella muutakin kuin opintoja. Työt vaikeuttavat opiskelijoiden osallistumista tapahtumiin. Opiskelija voi joutua pohtimaan, että onko tapahtuma työvuoroon verrattuna parempi vaihtoehto. Opiskelija tapahtumat tapahtuvat suurimmaksi osaksi arkena eikä viikonloppuna. Tapahtumien ajankohta voi olla opiskelijalle haaste, jos töitä on arkena. Opiskelija voi kokea ulkopuolisuuden tunnetta ja yhteisöllisyyden tunnetta, jos hän ei pysty osallistumaan opiskelija tapahtumiin.

..., joskus en pääsy opiskelijabileisiin, jos on töitä. Tämä ei kuitenkaan vaikuta suoraan opintoihin, mutta yhteisöllisyyteen vaikuttaa. Opiskelijabileissä saan myös nollattua opinnot ja työt ja näen kavereita. (Opiskelija 32)

Opiskelijat kokevat myös stressiä, jos eivät pysty osallistumaan opiskelijatapahtumiin. Heillä on myös tunne, että jos eivät pääse osallistumaan, niin jäävät jostain paitsi.

Perheen ja sukulaisten koettiin tukevan opiskelijoiden hyvinvointia. Perhe myös tuki opintojen ja töiden yhteensovittamista. Perheen kanssa vietettiin

aikaa, jolloin pystyi ajattelemaan muutakin kuin opintoja ja töitä. Perhe myös toi opiskelijoille turvallisuuden tunnetta. Kuitenkin lapsiperheen arjen koettiin haastavan opintojen ja töiden yhteensovittamista. Opiskelijat kokevat, että pienten lasten vanhempana on välillä haastavaa sovittaa lapsiperheen arki, opinnot ja työt sekä oma vapaa-aika yhteen. Lasten sairastumiset myös haastavat arkea esimerkiksi lapsen sairastumisen myötä. Kuten opiskelija 11 kertoo: "...jos lapsi sairastaa ja joutuu olemaan päiväkodista pois, jolloin itse joudun myös jäämään kotiin lapsen kanssa." Tällöin opiskelija ei pysty osallistumaan esimerkiksi luennolle tai töihin.

Osalla opiskelijalla on lemmikki, jonka koettiin tärkeäksi ja tukevan opiskelijoiden hyvinvointia. Lemmikin kanssa pystyi rentoutumaan ja ne auttoivat palautumisessa. Opiskelijat, joilla on koira, kertoivat ulkoilevansa sekä harrastavansa koiran kanssa. Näiden koettiin positiivisesti vaikuttavat hyvinvointiin ja jaksamiseen.

Sosiaaliset suhteet antavat opiskelijoille tukea ja turvaa, niin opinnoissa, töissä kuin vapaa-ajallakin. Sosiaalisilla suhteilla on opiskelijoiden mukaan vaikutusta heidän hyvinvointiinsa sekä jaksamiseen. Opiskelijat kertovat, että ystävien ja perheen tuella pärjää vaikeammistakin ajanjaksoista. Ystävät ja perhe tuovat heidän elämäänsä iloa sekä hauskuutta.

5 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimuksen viimeisessä luvussa esittelen tutkimuksen pohdinnat ja johtopäätökset sekä arvioidaan tutkimuksen eettisyyttä ja luotettavuutta. Lopuksi pohditaan jatkotutkimusehdotuksia.

5.1 Tulosten tarkastelua

Tässä tutkimuksessa oli tarkoitus selvittää, millaisia kokemuksia kasvatustieteen opiskelijoilla on opintojen ja töiden yhteensovittamisesta sekä sitä, miten opintojen ja töiden tekeminen vaikuttaa opiskelijoiden hyvinvointiin. Opiskelijoilla on opintojen ja töiden yhdistämisestä sekä heidän hyvinvoinnistaan erilaisia kokemuksia. Tähän tutkimukseen osallistuivat opiskelijat, jotka työskentelevät opintojen rinnalla. Opiskelijoiden työssäkäynti ei ole yllättävää, sillä moni opiskelija työskentelee opintojensa aikana (Jyväskylän yliopiston ylioppilaskunta, 2022; Opiskeluterveydenhuollon opas, 2021; Räihä & Mankki, 2022; Tilastokeskus, 2022). Opiskelijoiden työskentelyllä on kuitenkin vaikutusta opiskelijoiden opintoihin ja heidän hyvinvointiinsa.

Tämän tutkimuksen mukaan opiskelijat työskentelevät opintojensa aikana, jotta he tulevat taloudellisesti toimeen. Myös Lahtisen (2021) tutkimuksessa opiskelijat työskentelivät toimeentulon vuoksi. KOTT-tutkimuksessa (Kunttu, 2017) opiskelijat työskentelivät toimeentulon vuoksi ja heidän varoistaan yli puolet kuluu asumismenoihin. Opiskelijat kokivat tässä tutkimuksessa tarvitsevansa rahaa niin pakollisia menoja kuin muita menoja. Pakollisiin menoihin sisältyvät erilaiset laskut kuten sähkölasku, vuokra sekä ruokakustannukset. Muihin menoihin sisältyvät asioita, joita ilman opiskelija pärjää, mutta ne tukevat opiskelijoiden hyvinvointia. Näitä ovat esimerkiksi harrastuskulut sekä vapaa-ajankulut. Opiskelijoiden taloudellinen tilanne voi vaikuttaa merkittävästi heidän arkeensa ja hyvinvointiinsa. Toimeentulon varmistamiseksi tehty työ voi tuoda taloudellista vakautta, mutta samalla se voi lisätä stressiä sekä vähentää aikaa opiskelulle. Tasapainon

löytäminen pakollisten menojen ja hyvinvointia tukevien kulujen, kuten harrastusten, välillä voi olla haastavaa monille opiskelijoille. Jotta opiskelijat voisivat keskittyä opintoihinsa paremmin, olisi tärkeää pohtia tukijärjestelmiä, jotka voisivat lievittää opiskelijoiden taloudellista painetta ja mahdollistaa opiskelun ilman liiallista kuormitusta.

Opiskelijoiden työskentelyyn vaikuttavat myös tukikuukaudet ja opintolaina sekä lainan korot. Opiskelijoiden mukaan tukien määrä ei riitä kattamaan opiskelijoiden kustannuksia. Tämä aiheutti opiskelijoille stressiä, ahdistuneisuutta, epävarmuutta ja väsymystä sekä pelkoa. Tukikuukausien loppuminen sai opiskelijat kokemaan, että heidän on pakko mennä töihin, jotta voivat turvata toimeentulonsa. Tukikuukausien loppuminen on voinut johtua aiemmasta tutkinnosta, jolloin on tukikuukausia käytettyä tai sitten opinnot ovat pidentyneet. Kelan (2024f) mukaan tukikuukausia on rajallinen määrä korkeakouluopintoihin.

Myöskään lainan ottaminen ei houkuta opiskelijoita, varsinkaan korkojen vuoksi. Opintolainan suuruus ja sen tuomat korot aiheuttivat opiskelijoille pelkoa ja ahdistuneisuutta. Opintolainan määrä nousi elokuussa 2024 (Kela, 2024e), joka tarkoittaa opiskelijoille suuremman lainan maksamista takaisin, jos opiskelija nostaa koko opintojensa aikana lainaa. Opiskelijat menevät toimeentulon turvaamisen vuoksi töihin, ja samalla välttyäkseen lainan ottamiselta. Samankaltaisia tuloksia on saatu esimerkiksi Eurostudent VII-tutkimuksessa (Saari ym. 2020), Isotalon ym. (2024) ja KOTT- sekä Räihän ja Mankin (2022) tutkimuksessa. Opiskelijoiden taloudelliset haasteet korostavat sitä, että nykyiset tukijärjestelmät eivät riitä kattamaan heidän elinkustannuksiaan. Tämä pakottaa monet opiskelijat hakemaan toimeentuloa työnteosta tai harkitsemaan lainanottoa. Tämä luo lisäpainetta ja voi heikentää opiskelijoiden jaksamista sekä hidastaa heidän opintojen etenemistä.

Opiskelijoilla on vähemmän stressiä ja huolta rahasta, jos heillä on parempi toimeentulo. Parempien tukien myötä opiskelijat voisivat työskennellä vähemmän, jolloin he voisivat keskittyä paremmin opintoihin, jonka koettiin myös tukevan opiskelijoiden hyvinvointia. Myös töiden vähentäminen lisää opiskelijoiden aikaa, jolloin he voisivat esimerkiksi tavata perhettä ja ystäviään, jonka koettiin lisäävän hyvinvointia sekä tukevan opiskelijoiden jaksamista. Salmimiehen (2008) mukaan huoli taloudellisesta tilanteesta voi vaikuttaa muihin hyvinvoinnin

osa-alueisiin, joka tukee tämän tutkimuksen tulosta, jossa taloudellinen tilanne vaikuttaa muihin asioihin hyvinvoinnissa kuten sosiaalsiin suhteisiin.

Tässä tutkimuksessa opiskelijoilla on huolta rahan riittämisestä sekä rahan käytön mahdollisuudesta. Rahan määrä vaikuttaa opiskelijoilla siihen, että mitä he voivat ostaa ja kuinka paljon he voivat käyttää rahaa. Isotalon ym. (2024) tutkimuksessa opiskelijoiden taloudellista tilannetta auttaa opintojen aikainen työskentely. Se myös vähensi opiskelijoiden stressiä. Opiskelijat toivat myös tässä tutkimuksessa ilmi, että heidän opintonsa sujuisivat paremmin ilman töitä. He kuitenkin tiedostivat, että se toisi heille entistä enemmän stressiä rahasta ja rahan käytöstä. Isotalon ym. (2024) mukaan opiskelijan elämä on tasapainoilua opintojen ja töiden välillä. Hänen mukaansa myös työ voi auttaa opiskelijoita taloudellisesta sekä samalla vähentää taloudellista stressiä. Rähän ja Mankin (2022) mukaan opiskelijat tasapainoilevat opintojen ja tulorajojen kanssa. Tässä tutkimuksessa opiskelijat puolestaan tasapainoilevat opintojen, työn ja vapaa-ajan kanssa sekä osa opiskelijoista myös perhe-elämän kanssa. Opiskelijoiden taloudellinen tilanne aiheuttaa tulosten mukaan stressiä, joka vaikuttaa heidän hyvinvointiinsa ja opiskeluun. Työnteko auttaa monia turvaamaan toimeentulonsa, mutta lisää kuormitusta opintojen rinnalla. Ilman taloudellisia huolia opiskelijat pystyisivät keskittymään paremmin opintoihinsa. Kun opiskelijat kokevat voivansa nauttia elämästään ilman jatkuvaa työnteon painetta, heidän hyvinvointinsa paranee.

Opiskelijoiden opintojen ja työn yhdistämisessä yksi tekijä on opiskelijan elintaso. Monet opiskelijat pyrkivät ylläpitämään tiettyä elintasoa, mikä saa heidät työskentelemään opintojensa ohella. Opiskelijat kokivat, että elintason ylläpitäminen tuki heidän hyvinvointiaan. Elintason ylläpitäminen mahdollistaa muun muassa auton omistamisen ja asuntolainan maksamisen. Opiskelijat arvostavat asumisen laatua ja sijaintia, ja he haluavat asua mukavissa ja hyvin varustelluissa asunnoissa, jotka sijaitsevat lähellä palveluja ja hyviä kulkuyhteyksiä. Joillakin opiskelijoilla on tarve asua kahdessa eri kaupungissa, mikä voi johtua esimerkiksi työstä tai perhesiteistä toisessa kaupungissa. Vaikka opintojen vuoksi täytyy muuttaa toiselle paikkakunnalle osaksi viikkoa, tämä voi olla heille paras vaihtoehto. Kaikilla opiskelijoilla ei ole mahdollisuutta muuttaa pysyvästi opiskelupaikkakunnalle opintojen ajaksi, joten työn ja opintojen yhdistäminen on välttämättömyyttä. Opiskelijat haluavat asua mukavasti ja hyödyntää läheisiä palveluja, mikä helpottaa heidän arkeansa. Elintaso vaikuttaa merkittävästi opiskelijoiden

tarpeeseen yhdistää työ ja opinnot. Monet opiskelijat haluavat nauttia mukavasta asumisesta ja säilyttää tietyn elämäntason, mikä puolestaan vaatii lisätulojen hankkimista työn kautta. Vaikka elintaso ja asumismukavuus tukevat opiskelijoiden päivittäistä elämää, ne voivat samalla lisätä taloudellista kuormitusta ja stressiä, mikä puolestaan saattaa heijastua opintojen etenemiseen.

Työskentely oli opiskelijoille tuttu käytäntö ennen opintojen alkua ja muodostui tärkeäksi osaksi heidän arkeaan. Monet opiskelijat olivat työskennelleet useita vuosia ennen opintojen aloittamista, ja he kokivat työnteon osaksi omaa identiteettiään sekä tärkeänä keinona säilyttää tietty elintaso. Tästä syystä he eivät halunneet luopua työskentelystä opintojensa aikana. Työskentely mahdollisti myös rahan säästämisen ja vapaa-ajan kulutuksen. Opiskelijat halusivat viettää vapaa-aikaansa miellyttävien aktiviteettien parissa, kuten ystävien kanssa kahvilla käymisessä tai erilaisissa harrastuksissa. Ilman työn tarjoamaa taloudellista tukea nämä mukavuudet olisivat olleet heille mahdollisesti mahdottomia. Vaikka työ tarjoaa opiskelijoille taloudellista vapautta, sen yhdistäminen opintoihin voi kuitenkin lisätä stressiä ja kuormitusta, mikä vaatii tasapainottamista opiskelijan ja työelämän sekä vapaa-ajan välillä. Ilman työtä opiskelijoiden olisi pitänyt vähentää vapaa-ajan kulutustaan, jonka he kokivat tekevän arjesta mielenkiintoisen. Mielenkiintoinen arki puolestaan koettiin auttavan jaksamisessa ja palautumisessa sekä vähentävän stressiä. Totuttu arki toi opiskelijoiden mukaan rytmisyyttä ja turvaa, jonka he kokivat tukevan hyvinvointia ja jaksamista. Opiskelijoiden halu ylläpitää saavutettua elintasoa heijastaa heidän tarpeitaan kokea arki mielekkäänä ja jännittävänä, joka vaikuttaa opiskelijoiden hyvinvointiin. Ilman työtä opiskelijoiden olisi todennäköisesti vaikeaa löytää keinoja rahoittaa vapaa-ajan aktiviteetteja, jotka ovat olennainen osa rentoutumista ja palautumista. Tuttu arki tuo rytmiä ja turvallisuutta, jotka ovat keskeisiä tekijöitä jaksamisessa.

Työ koettiin hyväksi vastapainoksi opiskeluille ja se koettiin tukevan opiskelijoiden hyvinvointia. Opiskelijat pystyivät työn avulla unohtamaan opintojen tuomat huolet. Opiskelijat kertoivat tässä tutkimuksessa, että ajattelevat opintoja vapaa-ajalla, mutta töissä he pystyvät unohtamaan opinnot. Osa opiskelijoista koki pystyvänsä jättämään työt töihin, jolloin ne eivät seuranneet heitä kotiin. Työn koettiin tuovan monipuolisuutta ja mielekkyyttä arkeen. Myös Isotalon ym. (2024) tutkimuksessa opiskelijat kokivat työnsä mielekkäänä. Opinnoissa opiskelijat kokivat istuvansa koneen ääressä, mutta työn kautta he pystyivät tekemään fyysisistä

työtä. Mielekäs työ ei vie opiskelijoiden voimavaroja. Työ tarjoaa myös vaihtelevuutta arkeen, joka lisää opiskelijoiden hyvinvointia. Tämä tulos tukee Salmimiehen (2008) määritelmää hyvinvoinnin osa-alueena. Mielekäs työ vahvistaa työsäikäyvien opiskelijoiden ammatillista osaamista ja se voi myös edistää heidän sitoutumistaan oppimiseen ja kehittymiseen. Työn mielekkyys luo myös perustan itsetunnon ja itseluottamuksen kehittymiselle. Kun opiskelijat pystyvät hallitsemaan työtehtäviään ja saavuttamaan tavoitteitaan, se ei vain paranna heidän ammatillista osaamistaan, vaan myös lisää heidän hyvinvointiaan. Tällöin opiskelijat voivat kokea työnsä merkitykselliseksi osaksi elämäänsä, mikä voi vähentää stressiä ja ahdistusta. Lisäksi vaihteleva työ auttaa opiskelijoita kehittämään monipuolisia taitoja ja laajentamaan näkökulmiaan eri aloilla. Tämä ei ainoastaan paranna heidän työllistymismahdollisuuksiaan, vaan myös valmistaa heitä kohtaamaan työelämän haasteet joustavasti ja luovasti.

Työn kautta opiskelijat saavat myös käytännön osaamista, joka tukee oman alan opintoja. Opiskelijat pitivät työkokemusta arvokkaana ja tärkeänä, joka kannusti opiskelijoita töihin. Työkokemus mahdollisti opiskelijoille myös etenemisen työuralla sekä mahdollisti kontaktien saamisen. Pidempi CV: merkintä koettiin hyödyksi tulevaisuudessa. Työkokemus on tässä tutkimuksessa opiskelijoille tärkeää, ja sitä pitävät myös tärkeänä Jyväskylän yliopiston ylioppilaskunnan (2022) opiskelijoiden toimeentulotutkimukseen osallistuneet opiskelijat. Työnantajat arvostavat alan työkokemusta (Aho ym., 2012) ja ammattitaitoa (Vanttaja ym., 2012) joka tukee opiskelijoiden ajatuksia työkokemuksen tärkeydestä. Myös Kivinen ja Nurmi (2011) pitävät työkokemusta arvokkaana. Vanttajan ym., (2012) ja Opiskeluterveydenhuollon oppaan (2021) mukaan opiskelijat voivat parantaa työmahdollisuuksiaan opintojen aikaisella työskentelyllä. Työ tarjoaa opiskelijoille tärkeää vastapainoa opinnoille ja mahdollisuuden unohtaa opiskelun aiheuttamat huolet. Monet opiskelijat kokevat työn tuovan monipuolisuutta arkeen. Työkokemus ei vain lisää käytännön osaamista, vaan se myös parantaa tulevia työllistymismahdollisuuksia. Opiskelijat ymmärtävät, että työelämässä arvostetaan alan kokemusta, mikä lisää motivaatiota työntekoon. Työn ja opiskelun yhdistäminen ei ainoastaan tue taloudellista tilannetta, vaan myös edistää ammatillista kehitystä ja verkostoitumista, mikä on tärkeää opiskelijoiden tulevaisuuden kannalta.

Työpaikalla, työnantajalla, työtuntimäärällä on vaikutusta opiskelijoiden kokemuksiin opintojen ja työn yhdistämisestä. Opiskelijat kokivat työnantajat

joustaviksi ja ymmärtäväisiksi. Opiskelijat pystyivät sopimaan työnantajan kanssa heidän työvuoronsa ja tuntimääristä sopimaan heidän opintojensa kanssa yhteen. Työtuntien määrää on pystytty vähentämään tai lisäämään huomioiden opiskelijoiden opinnot. Työtuntien määrä vaikuttaa myös opintoihin käytettävään aikaan, joka puolestaan vaikuttaa opiskelijoiden hyvinvointiin esimerkiksi väsymyksenä ja stressinä. Opiskelijoilla oli kuitenkin välillä pitkiä päiviä, kuten pitkien työmatkojen vuoksi, joka aiheutti opiskelijoille kuormitusta ja väsymystä. Mielekäs ja joustava työ voi todellakin toimia tukena opiskelijoiden jaksamiselle, tarjoten mahdollisuuden hallita stressiä ja parantaa elämänlaatua. Kuitenkin on huolestuttavaa, että pitkät työpäivät ja työmatkat voivat kuormittaa opiskelijoita ja hidastaa heidän opintojensa etenemistä. Työntajien rooli tässä kontekstissa on keskeinen; heidän on ymmärrettävä opiskelijoiden erityistarpeet ja tarjottava riittävästi joustavuutta työaikoihin. Tämä ei ainoastaan auta opiskelijoita saavuttamaan tasapainoa työ- ja opiskeluelämän välillä, vaan myös edistää heidän kokonaisvaltaista hyvinvointiaan. Työajat kuitenkin vaikuttavat asioiden yhteensovittamisessa (Toppinen-Tanner ym., 2016) opiskelijan arjessa. Onkin tärkeää, että työssäkäyvä opiskelija pystyy joustavasti sopimaan työvuorot huomioiden hänen opintonsa sekä hyvinvointinsa.

Töiden ja opintojen yhteensovittamista ovat haastaneet työajat. Opiskelijoita on pyydetty lyhyellä aikavaroituksella töihin. Opiskelijan ottaessaan työvuoron vastaan joutuu hän muuttamaan omia suunnitelmiaan joko vapaa-ajastaan tai opinnoistaan. Haasteita ovat tuoneet myös pitkät työpäivät. Tällöin opiskelijat ovat kokeneet, että eivät jaksakaan opiskella ja heillä on vapaa-aika vähentynyt, joka vaikuttaa heidän jaksamiseensa. Työmatkat voivat myös olla pitkiä, jotka tekevät työpäivistä pitkiä ja aiheuttaa väsymystä opiskelijoille. Töiden ei koettu suoraan vaikeuttavan opintoja tässä tutkimuksessa, mutta opiskelijoiden kokemusten mukaan työt hidastuttavat opintojen etenemistä. Opintojen hidastuminen vaikuttaa opintojen valmistumiseen. Opintojen hidastuminen voi vaikuttaa myös opintolainanhyvitykseen, sillä opiskelijan tulee valmistua tietyssä ajassa saadakseen hyvityksen opintolainasta (Kela, 2024d; Lahtinen, 2021; Suomi.fi, 2023).

Isotalon ym. (2024) tutkimuksen mukaan työ voi kuormittaa opiskelijaa, joka voi vaikuttaa opintojen hidastumiseen tai niiden keskeyttämiseen. Korhosen ja Rautopuron (2012) tutkimuksessa opinnot hidastuivat töiden vuoksi. Työ kuitenkin tarjoaa tästä huolimatta opiskelijoille arvokasta työkokemusta ja

mahdollisuuden saada ”jalan oven väliin”, joka voi olla hyödyksi opiskelijoille tulevaisuudessa.

Työtehtävät töissä tukivat ja haastoivat opiskelijoiden hyvinvointia. Työtehtävät olivat mielekkäitä, helppoja ja sopivasti haastavia, jotka tukivat työssäkäyvien opiskelijoiden hyvinvointia. Työtehtävät olivat myös henkisesti ja fyysisesti kuormittavia. Nämä haastoivat opiskelijoiden jaksamista ja toivat opiskelijoilla väsymystä, stressiä ja kuormitusta. Opiskelijoiden kokemus työskentelystä näyttää olevan monisyinen, ja se tuo esiin sekä vapaa-ajan että työtehtävien vaikutukset heidän hyvinvointiinsa. Toisaalta opiskelijat kokevat, että ilman töitä heillä olisi enemmän aikaa opintoihinsa. Tämä parantaisi heidän keskittymiskykyään ja motivaatiotaan. Vapaa-aika voisi mahdollistaa myös rentoutumisen ja virkistymisen, mikä on tärkeää kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta. Toisaalta työtehtävät tarjoavat opiskelijoille merkityksellisyyttä ja haasteita, jotka voivat parantaa heidän itseluottamustaan ja taitojaan. Työ voi myös luoda sosiaalista vuorovaikutusta ja kehittää ajankäytön hallintaa. Kuitenkin työskentely tuo mukanaan stressiä toimeentulosta. Työtehtävät voivat olla myös henkisesti ja fyysisesti kuormittavia, mikä heikentää opiskelijoiden jaksamista.

Työssäkäyvän opiskelijan hyvinvointia tukivat ja haastoivat myös opinnot. Opiskelijat kokivat, että ilman töitä heillä olisi enemmän vapaa-aikaa ja aikaa opinnoille, joka parantaisi heidän hyvinvointiansa. Kuitenkin ilman töitä heillä olisi stressiä toimeentulosta. Tässä tutkimuksessa opiskelijat keskeyttivät kurseja kesken kurssin tai jättivät kurssin kokonaan tekemättä. Kurssien keskeytys johtui suurimmaksi osaksi siitä, että opiskelijoille ei riittänyt aikaa opinnoille tai heille jäi liian vähän vapaa-aikaa. Opintojen ja töiden yhteensovittaminen on opiskelijoille merkittävä haaste, joka voi vaikuttaa suoraan opintomenestykseen. Työnteon aiheuttama ajanpuute voi johtaa kurssien keskeyttämiseen tai jopa kokonaan jättämiseen, mikä heikentää opiskelijoiden mahdollisuuksia saavuttaa tavoitteensa. Tämä voi puolestaan vaikuttaa heidän motivaatioonsa ja arvosanoihinsa negatiivisesti. Tässä tutkimuksessa opiskelijat kokivat, että ilman töitä he olisivat rennompia ja virkeämpiä ja heillä olisi parempi keskittymiskyky ja motivaatio. Työ voi vaikuttaa opiskelijoiden motivaatioon, joka voi puolestaan vaikuttaa negatiivisesti opiskelijoiden arvosanoihin (Vanttaja, 2012). Tässä tutkimuksessa myös työnteke näkyi esimerkiksi arvosanoissa tai opintopisteiden määrässä.

Opiskelijat toivat esiin tässä tutkimuksessa, että opinnot koettiin joustavina ja heillä on mahdollisuus vaikuttaa niin opintoihin ja niiden suunnitteluun. Opiskelijoilla on mahdollista itse suunnitella opintojen määrää niin periodikohtaisesti kuin vuosikohtaisesti. Heillä on myös mahdollista monissa kursseissa vaikuttaa kurssin opiskelumuotoon, eli valita esimerkiksi tenttitoteutus tai luentototeutus. Elinikäisen oppimisen ja kasvatuksen opiskelijoiden vastausten perusteella heillä on suuremmat mahdollisuudet vaikuttaa omiin opintoihin, kuin luokanopettaja ja varhaiskasvatuksen opiskelijoilla. Tämä johtunee varmaan siitä, että elinikäisen oppimisen ja kasvatuksen opiskelijoilla on enemmän vapaasti valittavia opintoja tutkinnossaan. Omien opintojen suunnittelu kertoo, että opiskelijat ovat ottaneet vastuuta opintojen suunnittelusta ja ajankäytöstä sekä kognitiivisista valmiuksista, jotka ovat Kuntun ym. (2009) mukaan opiskelijalle edellytettäviä asioita. Myös Opiskeluterveydenhuollon oppaan (2021) mukaan opiskelijalta odotetaan oma-aloitteisuutta ja aktiivisuutta. Opiskelijalta odotetaan myös motivaatiota (García ja Nokelainen, 2022). Opiskelijoiden mahdollisuus suunnitella omia opintojaan ja vaikuttaa kurssimuotoihin edistää heidän vastuuntuntoaan ja aktiivista osallistumistaan oppimisprosessiin. Erityisesti elinikäisen oppimisen ja kasvatuksen opiskelijoilla tämä vapaus voi tukea heidän kykyään tehdä itsenäisiä päätöksiä ja kehittää kognitiivisia taitoja. Tämän vuoksi on tärkeää, että opiskelijalle tarjotaan riittävästi tukea ja resursseja, jotta he voivat hyödyntää näitä mahdollisuuksia tehokkaasti.

Läsnäolokurssit koettiin tukevan opiskelijoiden hyvinvointia tarjoamalla mahdollisuuden vertaistukeen ja sosiaaliseen kanssakäymiseen, mikä lievittää stressiä ja ahdistusta. Mikkosen ja Niemisen (2021) mukaan stressi voi heikentää oppimista ja suoriutumista tehtävistä, mikä korostaa hyvinvoinnin merkitystä opiskelun onnistumiselle. Opintoihin liittyvät paineet, kuten tehtävien määrä ja aikataulut, voivat kuormittaa opiskelijoita, mutta yhteisöllisyys auttaa näiden haasteiden käsittelyssä. Vertaistuen ja yhdessä oppimisen kautta opiskelijat saavat tärkeää tukea, mikä voi helpottaa opintomenestyksen paineita ja vähentää yksinäisyyttä. Läsnäolokurssit koettiin negatiivisena myös asiana, sillä ne tuovat haasteita opintojen ja töiden yhdistämisessä. Tästä huolimatta läsnäolokurssit koettiin tässä tutkimuksessa tukevan hyvinvointia. Läsnäolokursseilla opiskelijat saavat vuorovaikutusta ja tapaavat opiskelukavereita. Tällöin he myös poistuvat kotoa.

Etäopinnot koettiin positiivisena. Tällöin opiskelija pystyi suunnittelemaan ja tekemään opintojaan silloin kuin halusi. Opiskelijat kokivat myös, että he pystyvät tekemään tällöin opintoja omaan tahtiin. Opiskelijat pystyvät monissa kursseissa katsomaan luentoja tallenteilta sekä tekemään tentin heille sopivana ajankohdana, joiden koettiin tukevan työssäkäyvää opiskelijaa. Myös Niemelän (2014) mukaan opintojen järjestäminen verkossa tukee työssäkäyvän opiskelijan opintoja, sillä opintoja pystyy tällöin tekemään omaan tahtiin. Etäopinnot eivät sovi kaikille opiskelijoille. Fandlin ja Smithin (2016) mukaan etäopinnot eivät sovi opiskelijalle, joka tarvitsee kasvokkaista ohjausta, kun taas perheelliselle opiskelijalle etäopinnot voivat auttaa työn ja perheen yhdistämisessä. Opintojen suunniteluun tarvitaan erilaisia taitoja ja etäopintoihin tarvitaan Simonsonin ja Seepersaudin (2019) mukaan itsenäisyyttä ja joustavuutta sekä ajanhallintataitoja sekä taitoa toimia itsenäisesti, että muiden kanssa. Nämä taidot voivat vaikuttaa siihen, että tykkääkö opiskelija opiskella etänä. Etäopetus tarjoaa opiskelijoille joustavuutta, mutta se vaatii opiskelijalta myös hyviä ajanhallinta- ja itsenäisyystaitoja, mikä ei välttämättä onnistu kaikilta. Samalla läsnäolokurssit tarjoavat tärkeää vuorovaikutusta ja sosiaalista tukea, mikä korostaa tarpeen löytää tasapaino eri opetusmuotojen välillä opiskelijoiden tukemiseksi.

Opiskelijat kokivat opintojen tehtävämäärän negatiivisena. Tehtävien määrä vie opiskelijoilta paljon aikaa ja joissakin kursseilla niitä voi olla paljon. Tämä sitten voi johtaa siihen, että opiskelija keskeyttää kurssin tai tekee tehtävät huonosti. Opintojen tehtävät voivat aiheuttaa myös aikaansaamattomuutta. Heikkilän ym. (2021) mukaan erilaiset tekijät kuten epämääräiset tehtävänannot ja tavoitteet sekä suuret kokonaisuudet voivat aiheuttaa opiskelijoille aikaansaamattomuutta. Tehtävien määrä voi myös kuormittaa opiskelijoita ja viedä aikaa, joka on sitten pois esimerkiksi vapaa-ajasta. Opintojen tehtävämäärä voi siis vaikuttaa opiskelijoiden motivaatioon ja hyvinvointiin, erityisesti jos tehtävät tuntuvat epäselviltä tai ylivoimaisilta. Tämä kuormitus voi johtaa opintojen keskeyttämiseen ja heikentää oppimistuloksia, mikä korostaa tarvetta selkeämmille ohjeille ja kohtuullisemmille vaatimuksille.

Opinnoissa menestyminen ja niiden edistyminen toivat opiskelijoille paineita, jotka vaikuttivat hyvinvointiin ja jaksamiseen. On selvää, että opiskelijoiden hyvinvointi on keskeinen osa heidän akateemista menestystään. Vertaistuen ja läsnäolon tarjoaminen opinnoissa voi auttaa lievittämään stressiä ja paineita,

jolloin opiskelijat pystyvät paremmin keskittymään oppimiseensa. Opintojen rakenteelliset muutokset, kuten tehtävien tasapainottaminen ja opintomenestyksen tukeminen, ovat avainasemassa opiskelijoiden hyvinvointia parantavien käytäntöjen kehittämisessä. Näin voidaan luoda ympäristö, jossa opiskelijat voivat menestyä ja kukoistaa niin opintojensa kuin henkilökohtaisen hyvinvointinsa saralla.

Erilaiset tekijät koettiin vaikeuttavan opintoja. Näitä olivat opintojen määrä päivässä, opintojen päällekkäisyys ja epäsäännöllisyys. Vaikka opiskelijoilla on mahdollisuus vaikuttaa ja suunnitella omia opintoja, niin aina se ei ole mahdollista. Kaikille kursseille ei pääse, vaikka opiskelija haluaisi. Joissakin opinnoissa on rajattu opiskelijamäärä. Monet opinnot menevät päällekkäin, jolloin opiskelijan tulee valita toisen. Kaikkia opintoja ei järjestetä jokaisessa periodissa, joka haastaa opiskelijoiden opintojen suunnittelussa. Opinnot sekä opettajat koettiin joustamattomina. Opiskelijat kokivat ryhmätöiden tekemisen haastavana, sillä useamman ihmisen kanssa aikataulujen sopiminen vaikeutti. Ryhmätyöt ovat olleet hankalia myös Korhosen ym. (2023) tutkimuksessa. Kuitenkaan kyisessä tutkimuksessa hankaluutta ei tuonut aikataulujen sopiminen vaan vastuujako ja työ määrä sekä kurssikevariien tuntemattomuus. Opiskelijat tässä tutkimuksessa toivat esiin myös oman vapaa-ajan vähäisyyden, lapsiperheen arjen. Opiskelijoiden opintojen suunnittelu vaikeutuu kurssien päällekkäisyyksien ja joustamattomien aikataulujen vuoksi, mikä rajoittaa heidän valintamahdollisuuksiaan. Joustamattomat aikataulut ja ryhmätöiden koordinoitavuus lisäävät painetta, joka voi vaikuttaa opiskelijoiden ajankäyttöön. Opiskelijoiden hyvinvoinnin tukemiseksi on siis tärkeää kiinnittää huomiota opintojen järjestämiseen. Tasapainoinen opintotarjonta voi vähentää stressiä ja parantaa opiskelijoiden elämänlaatua, mikä on erityisen tärkeää heille, jotka tasapainoilevat työn ja opintojen välillä. Tällaiset muutokset eivät ainoastaan edistä akateemista menestystä, vaan myös kokonaisvaltaista hyvinvointia. Myös opintojen tarjonta ja tasaaminen periodikohtaisesti ja vuosikohtaisesti parantaisi opiskelijoiden hyvinvointia, sillä tällöin opintoja ei olisi jollakin periodilla enemmän ja jollakin periodilla vähemmän.

Töitä tehtäessä opiskelijoiden motivaatio sekä keskittyminen vähentyi opintoihin. Opiskelijoilla oli vaikeuksia aloittaa opintojen tekeminen töiden jälkeen tai sitten he eivät jaksaneet keskittyä opintoihin. Tämä tulos eroaa Vanttajan ym. (2012) ja Airo ym., (2008) tutkimusten kanssa, sillä heidän tutkimuksissaan työn koettiin lisäävän opiskelumotivaatiota. Opiskelumotivaatiolla on vaikutusta

opiskelijoiden opiskeluun (Ylioppilaiden terveydensäätiö, 2022). Repon (2010) tutkimuksen mukaan opiskelijan oma motivaatio ja mielenkiinto voivat vaikuttaa siihen, että miten opiskelija käyttää aikaansa opiskeluihin. Työ voi vaikuttaa niin positiivisesti kuin negatiivisesti opiskelumotivaatioon, kuten Vanhanen-Nuutisen, Kotilan ja Mäen (2016) tutkimuksessa on todettu. Työn vaikutus opiskelumotivaatioon näyttää olevan kaksijakoinen: toisilla työ voi lisätä opiskeluintoa ja tehokkuutta, kun taas toisilla se voi vähentää motivaatiota ja vaikeuttaa keskittymistä. Tämä kertoo siitä, kuinka yksilölliset erot sekä työmäärä ja työn luonne voivat vaikuttavat opiskelijoiden kykyyn yhdistää opinnot ja työ. Jotta työ ei kuormittaisi opiskelijoita liikaa, olisi tärkeää löytää tasapaino työnteon ja opiskelun välillä, sekä tukea opiskelijoita ajankäytön hallinnassa ja motivaation ylläpitämisessä.

Sosiaaliset suhteet vaikuttavat yksilön hyvinvointiin (THL, 2023), ja niillä on vaikutusta työssäkäyvien opiskelijoiden hyvinvointiin. Pootsin ja Cassidyn (2020) mukaan sosiaalisilla suhteilla on positiivisia vaikutuksia hyvinvoinnille. Samaa myös todettiin tässä tutkimuksessa. Tässä tutkimuksessa sosiaalisilla suhteilla on vaikutusta opiskelijoiden opintojen ja työn yhdistämiseen. Opiskelijoille heidän perheensä ja ystävät sekä lemmikit ovat tärkeitä. Samaa on todennut myös Salmela-Aro (2021). Opiskelijat kokivat tässä tutkimuksessa, että perhe ja ystävät tuovat tukea ja apua, kun opiskelijat sitä tarvitsevat. Opiskelukavereilta opiskelijat saavat vertaistukea opintoihin, jonka koettiin tässä tutkimuksessa tärkeäksi. Samaa on myös todettu Korhosen ym. (2023) tutkimuksessa. Sosiaaliset suhteet tukevat siis työssäkäyvien opiskelijoiden hyvinvointia. Myös Kiurun (2018) tutkimuksessa kaverisuhteilla on positiivisia vaikutuksia hyvinvointiin. Vaikka perhe tuo tukea ja turvaa, niin lapsiperheissä se tuo hieman haasteita. Arki voi olla hektistä ja päivä voi muuttua suunnitellusta erilaiseksi lapsen sairastuessa. Lapsen sairastuminen vaikuttaa opiskelijan osallistumista luentoihin tai töihin menoon. Myös Eurostudent VII-tutkimuksessa (Saari ym., 2020) lasten hoitoon liittyvät tekijät ovat haastaneet työssäkäyvän opiskelijan arkea. Mäkisen ja Annalan (2011) tutkimuksessa perhe voi pitkittää opintoja, mutta se voi myös vauhdittaa niitä. Tähän varmasti voi vaikuttaa lasten määrä, työssäkäyvän opiskelijan vanhemman tukiverkosto sekä kumppanin läsnäolo. Kaiken kaikkiaan sosiaaliset suhteet, perhe, ystävät, opiskelukaverit ja lemmikit tarjoavat merkittävää tukea opiskelijoille opintojen ja työn yhdistämisessä. Samalla ne voivat tuoda mukanaan haasteita, erityisesti lapsiperheissä, missä arki voi olla monimutkaisempaa.

Tukiverkostojen merkitys korostuu tällöin entisestään, ja ne voivat auttaa opiskelijaa suoriutumaan paremmin sekä opinnoissa että työelämässä.

Opiskelijatapahtumat kuuluvat monen opiskelijan elämään. Opiskelijatapahtumiin osallistuminen on opiskelijoille aikaa, jonka koetaan tärkeäksi. Opiskelutapahtumien koettiin parantavan hyvinvointia, sillä tällöin opiskelijat voivat keskittyä muuhun kuin opintoihin. Tapahtumissa näkee myös ystäviä ja tapaa uusia ihmisiä. Tässä tutkimuksessa opiskelijat kokivat stressiä, jos eivät pääse osallistumaan opiskelijatapahtumiin. Opiskelijatapahtumien ajankohta toi myös työssäkäyville opiskelijoille haasteita. Opiskelijatapahtumissa opiskelijat voivat pitää hauskaa. Opiskelijatapahtumat ovat keskeinen osa opiskelijaelämää, ja niiden osallistumismahdollisuuksien puute voi aiheuttaa stressiä. Tämä korostaa opiskelijoiden tarpeita yhdistää opiskelu, työ ja sosiaalinen elämä tasapainoisesti, jotta he voivat nauttia opintojen tarjoamista mahdollisuuksista ja tukea hyvinvointiaan. Sosiaaliset suhteet ovat osa hyvinvoinnin perustaa (Kuntu 2007), ei ole siis ihme, että sosiaaliset suhteet koettiin tärkeänä asiana, joka vaikuttaa työssäkäyvien opiskelijoiden hyvinvointiin tässä tutkimuksessa

Tulosten mukaan arki vaikuttaa opintojen ja töiden yhteensovittamiseen. Opiskelijoiden arki on tasapainoilua, kuten Tammelin ym. (2000) on todennut. Tasapainoilu tapahtuu arjessa opintojen, työn, harrastusten ja ihmissuhteiden sekä vapaa-ajan välillä. Mikkosen ja Niemisen (2021) mukaan suunnittelun ja aikataulutuksen avulla opiskelijat pysyvät tavoitteissaan. Opiskelevat suunnittelevat arkeensa suurimmaksi osaksi opintojen ja töiden kautta sekä vapaa-ajan avulla. Vapaa-aika on aikaa, josta opiskelijat tinkivät. He helposti tekevät töitä tai opintoja silloin, vaikka olivat suunnitelleet ajan vapaa-ajaksi. Opiskelijat hoitavat myös asioita vapaa-ajalla, joita eivät pysty hoitamaan opintojen tai töiden aikana. Opinnoissa ja töissä tulee tilanteita tehtävien ja töiden myötä, jotka vaikuttavat opiskelijoiden arkeen. Opiskelijoiden työt eivät ole aina samaan aikaan. Töitä voi olla arkena tai viikonloppuna. Työt voivat olla myös päivällä, illalla tai yöllä. Työn ajankohta vaikuttaa siihen, milloin opiskelija opiskelee. Opintojen määrä ja ajankohta vaikuttavat myös työssäkäyvän opiskelijan arkeen. Opiskelijan ollessa vanhempi, niin lapset vaikuttavat arkeen sekä siihen, milloin voi olla töissä ja opiskella. Opiskelijoiden arjessa vaikuttaa suuresti aikataulutus ja moni opiskelija hyödyntääkin kalenteria arjessaan. Kalenterin avulla opiskelijat pystyvät aikatauluttamaan opinnot ja työt sekä vapaa-ajan. Työvuorojen saamien ajoissa sekä

tiedot opinnoista ja kursseista auttavat opiskelijaa suunnittelemaan omaa arkeaan. Työssäkäyvän opiskelijan arkea haastavat vapaa-ajan vähäisyys, kotityöt ja muut menot sekä tilanteet, joita opiskelija ei ole voinut suunnitella. Työssä käyvän opiskelijan arkea auttaa siis suunnittelu ja aikatauluttaminen. Kuitenkin erilaiset tekijät arjessa voivat vaikuttaa suunnitelmiin.

Arki tuo opiskelijoiden elämään tärkeitä elementtejä, kuten rytmiä, mielekkyyttä ja tasapainoa, jotka ovat avainasemassa hyvinvoinnin tukemisessa. Suunnitelmallisuus auttaa opiskelijoita hallitsemaan arjen kuormitusta, mikä voi vähentää stressiä ja lisätä jaksamista. Kiireiset ajanjaksot opinnoissa ja töissä kuitenkin kuormittavat erityisesti työssäkäyviä opiskelijoita, aiheuttaen väsymystä ja stressiä, kuten Isotalo ym. (2024) toteavat. Työn ja opiskelun yhdistäminen vaatii opiskelijalta paljon, mutta omaa arkea suunnitteleamalla ja aikatauluttamalla opiskelija voi helpottaa kuormitusta ja parantaa hyvinvointiaan. Nummelinin (2008) mukaan ennakointi ja suunnittelu ovat avainasemassa opintojen kasaantumisen ehkäisemisessä. Tämä korostaa sitä, kuinka tärkeää opiskelijan oma aktiivinen ote on hyvinvoinnin hallinnassa. Itseohjautuva suunnittelu antaa opiskelijalle mahdollisuuden tasapainottaa kiireiset ajanjaksot ja välttää tai vähentää uupumusta. Kuitenkin on hyvä huomata, että liian tiukka suunnitelmallisuus voi luoda uusia paineita, jos opiskelija ei salli itselleen joustoa ja lepoa. Tasapaino ja joustavuus ovat siis keskeisiä elementtejä hyvinvoivan arjen rakentamisessa.

Tulosten mukaan opiskelijoilla ei ole riittävästi vapaa-aikaa. Opiskelijoiden stressin määrä olisi pienempi, jos heillä olisi enemmän vapaa-aikaa. Opiskelijat kokevat olevansa kokevat rennompia ja virkeämpiä, jos heillä olisi enemmän vapaa-aikaa. Vapaa-ajan puute vaikutti opiskelijoiden väsymykseen, jonka koettiin vaikuttavan keskittymiskykyyn sekä muistamiseen. Ilman töitä, opiskelijoilla olisi enemmän vapaa-aikaa, jolloin he harrastaisivat enemmän, näkisivät perhettä ja osallistuisivat opiskelijatapahtumiin enemmän sekä matkustelisivat. Opiskelijat kuitenkin tiedostavat, että ilman töitä heillä olisi vähemmän rahaa käytettävissä vapaa-ajan aktiviteetteihin. Opiskelijat kokevat myös, että työ motivoi heitä sekä lisää heidän hyvinvointiaan. Näyttää siltä, että opiskelijat laittavat työt ja opinnot oman hyvinvointinsa ja jaksamisen edelle. Vaikkakin tulosten mukaan opiskelijat pitävät palautumista erittäin tärkeänä. On huolestuttavaa, että opiskelijat laittavat opinnot ja työt oman hyvinvointinsa edelle. Tällöin on riski uupumukselle. Tässä tutkimuksessa opiskelijoilla oli myös väsymystä ja uupumusta. Nämä oireet ovat

samoja, mitä esimerkiksi 2016 vuoden KOTT-tutkimuksessa (Kunttu 2017) on ilmennyt opiskelijoilla.

Vapaa-ajan koettiin tulosten mukaan hankalaksi, sillä opiskelijat kokevat, että heillä ei ole varsinaisesti vapaa-aikaa. Saman kaltaisia tuloksia on todennut myös Haikkola ja Myllyniemi (2020) Nuorisobarometrissä 2019. Opiskelijat tekevät opintoja, töitä tai hoitavat asioita vapaa-ajallaan. Vapaa-aikaa ei ole paljon opiskelijoilla, jolloin he pystyvät palautumaan ja lepäämään. Vapaa-ajan rajaaminen on siis hankalaa ja helposti vapaa-ajalla tekee pakollisia asioita, jotka liittyvät esimerkiksi opintoihin tai töihin. Opintojen ja vapaa-ajan erottaminen on siis haastavaa. Tämän on havainnut myös Korhonen ym. (2023) sekä Mikkonen ja Nieminen (2021). Töiden jälkeen opiskelijat eivät jaksakaan aina opiskella, jonka vuoksi opintoja tehdään myöhemmin. Tällöin opintoja voi kasaantua paljon, joka voi aiheuttaa opiskelijoille stressiä ja kuormitutumista sekä väsymystä. Opiskelijat kokivat tässä tutkimuksessa, että heidän hyvinvointinsa olisi parempi, jos he eivät tekisi opintojen rinnalla töitä. He olisivat motivoituneempia ja he olisivat virkeämpiä, rennompia sekä vähemmän väsyneitä. Usean opiskelijan vastauksessa tuli esiin, että ilman töitä heillä olisi huolta heidän taloudellisesta tilanteestaan ja rahasta, joka toisi heille stressiä. Osa opiskelijoista toi esiin vastauksissaan, että heidän hyvinvointisi huonontuisi, jos heillä ei olisi töitä opintojen rinnalla. Opiskelijat ajattelivat, että heidän arkensa muuttuisi rytmittömäksi ja yksitoikkoiseksi. Olisi myös mahdollista, että heidän sosiaaliset suhteensa vähenemiset töiden puuttuessa.

Kuntun (2009) ja Tuomen ja Äimälän (2011) mukaan opiskelu on opiskelijan työtä. Kuitenkin tähän tutkimukseen osallistuivat työssäkäyvät opiskelijat. Täten siis työssäkäyvillä on kahdenlaista työtä, on ansiotyötä ja opiskelusta tulevaa työtä. Tämä varmasti kuormittaa opiskelijoita. Opintojen myötä opiskelijalle ei kerry palkallista lomaa, esimerkiksi kesälomaa, kun työssä käyvillä henkilöillä. Opiskelijat työskentelevät usein loma-aikoihin. Samaa on todennut myös Vantaja (2012). Loma aikainen työskentely ei kuitenkaan tue opiskelijoiden palautumista. Työskentely voi olla opiskelijoille loma-aikana taloudellisesti tärkeää ja pakottavaa. Tähän tutkimukseen osallistuneiden opiskelijoiden mukaan loma tuo mahdollisuuden levätä ja palautua sekä mahdollisuuden keskittyä pelkästään töihin. Osa opiskelijoista kertoi kuitenkin opiskelevansa kesällä. Tässä tutkimuksessa opiskelijat opiskelivat kesällä helpottaakseen seuraavaa vuotta ja

tehdäkseen rästiin jääneitä kursseja. Lisäksi kaikki opiskelijat eivät saa kesätöitä, jonka vuoksi opiskelijoiden tulee tehdä opintoja saadakseen kesällä opintotukea. Kesälomalla opiskelu voi kuitenkin lisätä opiskelijoiden kuormitusta ja heikentää palautumista. Onkin olennaista, että opiskelijat löytävät tasapainon työn, opiskelun ja vapaa-ajan välillä, jotta he voivat kokea lomat aidosti rentouttavina ja palauttavina aikoina.

Tässä tutkimuksessa myös opiskelijat kokivat kesätöiden hakemisen stressaavana, joka vei paljon aikaa ja vaikutti opiskelijoiden hyvinvointiin. Rahan säästäminen töiden ja kesätöiden aikana koettiin tässä tutkimuksessa tukevan opiskelijoiden hyvinvointia. Opiskelijat säästivät rahaa niin opintojen aikaisesta työstä kuin kesätöistä. Opiskelijat tekivät töitä kesällä, jolloin he pystyivät tekemään vähemmän töitä opintojen aikana. Opiskelijat kokivat, että töiden vähentäminen parantaa heidän hyvinvointiaan, kun he voivat keskittyä paremmin pelkäänsään opintoihin. Töiden vähentäminen onnistui, kun opiskelijoilla on rahaa säästössä. Rahan säästäminen töiden ja kesätöiden aikana näyttyy merkittävänä hyvinvointia tukevana tekijänä opiskelijoiden elämässä. Kun opiskelijat pystyvät kerryttämään säästöjä, he voivat vähentää työmääräänsä opintojen aikana. Tämä puolestaan antaa opiskelijoille mahdollisuuden keskittyä paremmin opintoihinsa ja vähentää stressiä. Tämä vapautunut aika mahdollistaa opiskelijoille sosiaalisten suhteiden ylläpitämisen ja itsensä kehittämisen, mikä on tärkeää opiskelijan kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille.

Tässä tutkimuksessa opiskelijoilla oli stressiä erilaisten tekijöiden puolesta. Stressi näkyi opiskelijoilla negatiivisena, joka vaikutti heidän hyvinvointiinsa ja jaksamiseen. Samaa ovat todenneet myös Bogdanovin ym. (2021). Opiskelijat kokivat stressiä tässä tutkimuksessa muun muassa opintojen, toimeentulon, opintolainan, tukikuukausien ja opiskelijatapahtumien vuoksi. Stressin lisäksi opiskelijat kokivat olevansa kuormittuneita. Myös vuoden 2021 KOTT-tutkimuksessa (Parikka ym., 2021; THL, 2021) opiskelijat olivat kokeneet kuormittuneisuutta. Tämän tutkimuksen mukaan työ voi kuormittaa opiskelijoita ja opinnot voivat hidastua. Samankaltaista tulosta on saanut myös Isotalo ym. (2024) tutkimuksessa. Opiskelijoiden hyvinvointiin tulee siis kiinnittää huomiota, sillä hyvinvoinnin heikkenemisellä voi olla pitkäaikaisia seurauksia niin hyvinvoinnin kuin opintojen sekä työelämän kannalta.

Kuten edellä huomataan, opiskelijoilla on erilaisia kokemuksia opintojen ja töiden yhteensovittamisesta sekä miten opintojen ja töiden tekeminen vaikuttaa heidän hyvinvointiinsa. Kokemukset opintojen ja töiden yhteensovittamisesta vaikuttavat muun muassa opintojen edistymiseen sekä opiskelijoiden taloudelliseen tilanteeseen sekä heidän mukavuuteensa. Hyvinvoinnin kokemukset ovat monipuolisia. Näihin sisältyvät niin fyysinen ja henkinen sekä sosiaalinen hyvinvointi. Tämä tukee Maailman terveysjärjestön WHO:n määritelmää (Huttunen 2020). Opiskelijoiden hyvinvointi ei ole vain yksittäisten osa-alueiden summa, vaan se muodostaa kokonaisuuden, jossa eri elementit vaikuttavat toisiinsa. Tuloksista löytyy myös THL:n (2023) hyvinvoinnin määritelmää, sillä opiskelijat toivat materiaalista puolta esimerkiksi omaisuuden myötä, koettua hyvinvointia esimerkiksi kertomalla stressistä, ahdistuksista sekä peloista. Myös elämänlaatu tuli tuloksissa esiin, sillä opiskelijoilla oli halu tehdä mukavia asioita ja tulevaisuuteen tähtäviä tavoitteita, kuten työkokemuksen kerryttäminen ja rahan säästäminen.

5.2 Tutkimuksen eettisyyden ja luotettavuuden tarkastelua

Olen tutkimusta tehdessäni toiminut johdonmukaisesti hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti. Vilkan (2021a) mukaan tämä tarkoittaa, että tutkijan on käytettävä eettisesti kestäviä tiedonhankinta- ja tutkimusmenetelmiä, jotka tiedeyhteisö on laajalti hyväksynyt. Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK) (2012) on todennut, että hyvä tieteellinen käytäntö tarkoittaa tiedeyhteisön tunnustamien toimintatapojen noudattamista, jotka muodostavat eettisen perustan tutkimustyölle. Näitä ovat esimerkiksi rehellisyys, huolellisuus ja tarkkuus tutkimustyössä. Samaa on myös Vilka (2021a) tuonut esiin tekstissään.

Eettisyyden ohella myös tutkimuksen luotettavuus on vahvasti läsnä tutkimuksessa. Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuuteen ei ole yhtä oikeaa ohjetta. Hirsjärven ym. (2015) mukaan tutkimuksen luotettavuutta arvioitaessa voidaan hyödyntää erilaisia tutkimustapoja sekä mittaustapoja. TENKin (2019) mukaan tutkimuksen eettisyydestä on aina vastuu tutkijalla. Tutkijan tulee myös kunnioittaa tutkittavien ihmisten itsemääräämisoikeutta ja ihmisarvoa sekä toteuttaa tutkimus, niin että siitä ei synny haittaa esimerkiksi tutkittaville henkilöille (TENK 2019). Tutkimuksen toteutin anonyymina, jonka puolesta en heitä voinut itse tunnustaa.

TENKin (2019) mukaan eettisyyteen kuuluu myös tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuus. Tutkimukseni oli vapaaehtoinen kaikille osallistujille. TENKin (2019) mukaan myös tutkimukseen osallistuvien tulee saada tietoa muun muassa tutkimuksen sisällöstä. Tutkimukseen osallistuneet opiskelijat saivat vastata lomakehaastatteluun. Tätä varten olin tehnyt saatekirjeen, jossa kerroin tutkimuksestani. Saatekirjeessä oli myös linkki tietoturvalomakkeeseen sekä kerroin kuinka kauan säilytän tutkimusaineistoa. Koen, että kertomalla tutkimuksestani informoin opiskelijoita ja samalla kunnioitin heitä. Kanasen (2017) mukaan informoinnin avulla lisätään tutkimuksen läpinäkyvyyttä sekä luottamusta siihen, että tutkimusaineistoa käsitellään vastuullisesti. Vilka (2021a) tuo esiin, että tutkittavalla on oikeus tietää mihin hän vastaa sekä mihin vastauksia käytetään.

Lomakehaastattelun laitoin ainejärjestöjen kautta heidän viikkokirjeeseensä, joka menee ainejärjestöjen jäsenten sähköposteihin. Täten tutkimukseni tavoitti opiskelijat, mutta on mahdollista, että jokainen ei sitä lukenut. Vastausaika lomakehaastatteluun oli kaksi viikkoa. On mahdollista, että jos tutkimuksen ajankohta olisi ollut eri ja vastausaika olisi ollut pidempi, niin olisi useampi opiskelija osallistunut lomakehaastatteluun. Tällöin olisin voinut saada enemmän varhaiskasvatuksen opettaja opiskelijoita sekä luokanopettaja opiskelijoita osallistumaan tutkimukseen. On siis mahdollista, että olisin voinut saada lisäarvoa tutkimukselle.

Tutkimukseen osallistui 33 opiskelijaa, tutkimukseen osallistuneiden lukumäärä olisi voinut olla paljon suurempi, sillä opiskelijoita Tampereen yliopiston kasvatustieteiden ja kulttuurin tiedekunnassa on paljon enemmän. On kuitenkin muistettava, että laadullisessa tutkimuksessa laatu on tärkeämpää kuin määrä ja 33 oli kattavia vastauksia. Tutkimukseen osallistui eniten elinikäisen oppimisen ja kasvatuksen opiskelijoita ja vähin tutkimukseen osallistui varhaiskasvatuksen opiskelijoita. On mahdollista, että elinikäisen oppimisen ja kasvatuksen opiskelijat vastasivat lomakehaastatteluun enemmän, sillä itse opiskelen elinikäistä oppimista ja kasvatusta. Opiskelijat saattoivat vastata juuri sen vuoksi, koska opiskelen samassa tutkinto-ohjelmassa. Opiskelijat saivat vastata kyselylomakkeeseen rauhassa, sillä itse en ollut paikalla, kun he vastasivat tutkimukseen. Opiskelijat pystyivät itse valitsemaan heille sopivan tilanteen ja ajan, jolloin heille sopi vastata kyselyyn. Tutkimukseen osallistuminen oli vapaaehtoista ja tutkimukseen osallistuneet olivat täysi-ikäisiä opiskelijoita.

Vilkan (2021a) mukaan tutkimuksen luotettavuutta voi heikentää, jos vastaaja ymmärtää kysymyksen eri tavoin, miten tutkija on kysymyksen ajatellut. On mahdollista myös, että itse ymmärrän vastaajan eri tavoin, miten hän on sen tarkoittanut. Tämän vuoksi on erittäin tärkeää, että luen huolellisesti tutkimusaineiston useamman kerran läpi. On tärkeää myös, että lomakehaastattelun kysymyksiä pohditaan tarkkaan ja ne testataan, jotta mahdollisilta väärin ymmärryksiltä vältytään. Tutkimuksen analyysissä on mahdollista, että myös tutkia ymmärtää vastaajien vastaukset eri tavoin. Tätä varten luin aineistoa useamman kerran läpi. Pyrin myös jokaisella lukukerralla huolellisuuteen. Huolellisuuteen pyrin myös, kun kirjoitin muistiinpanoja vastauksista.

Tutkimuksen luotettavuutta lisää myös oma toimintani läpi tutkimusprosessin. Toin rehellisesti esiin opiskelijoiden vastauksia ja kerroin tutkimuksen eri vaiheista ja sen toteutuksesta. Analyysinprosessia kuvasin esimerkiksi kuvioiden avulla. Hirsjärven ym. (2015) mukaan luotettavuutta laadullisessa tutkimuksessa lisää se, että tutkija kuvaa tutkimuksen toteuttamista tarkasti. Tarkkuus on läsnä tutkimuksen jokaisessa vaiheessa.

Tutkimuksessa tutkittiin opiskelijoiden kokemuksia ja tutkimus toteutettiin lomakehaastatteluna. Lomakehaastattelun avulla sain todella hyviä ja kattavia vastauksia. Kuitenkin osa vastauksista oli lyhyitä ja niistä ei ollut tutkimusta ajatellen hyötyä kuten vastaus: "en tiedä". Tällaiset vastaukset olisi ehkä voitu välttää, jos olisin lomakehaastattelun ohjeisiin ohjeistanut paremmin kirjoittamaan laajempia vastauksia. Myös haastattelututkimuksella, tämän kaltaisiin vastauksiin olisin voinut vaikuttaa tarkentamalla kysymystä tai kysymällä jatkokysymyksen.

5.3 Jatkotutkimusehdotukset

Jatkotutkimus työssäkäyvistä opiskelijoista on tärkeää, sillä työssäkäyviä opiskelijoita on paljon. Kuten edellä on todettu, niin työssäkäynti vaikuttaa opiskelijoiden opintoihin, vapaa-aikaan sekä heidän hyvinvointiinsa. Alla on esimerkkejä, miten voisi tätä aihetta voisi tutkia enemmän.

Tutkimukseen osallistuivat Tampereen yliopiston kasvatustieteiden ja kulttuuri tiedekunnan opiskelijat, jonka vuoksi olisi mielenkiintoista tietää millaisia kokemuksia opintojen ja töiden yhteensovittamisesta on muilla opiskelijoilla eri tiedekunnissa Tampereen yliopistossa. Kokevatko esimerkiksi johtamisen ja

talouden tiedekunnan opiskelijat tai tekniikan ja luonnontieteiden tiedekunnan opiskelijat samoin kuin kasvatustieteiden ja kulttuuri opiskelijat. Tähän tutkimukseen osallistuivat suurimmaksi osaksi elinikäisen kasvatuksen ja oppimisen opiskelijoita, jonka puolesta olisi kiinnostavaa tietää enemmän luokanopettaja ja varhaiskasvatuksen opiskelijoiden kokemuksia enemmän. Voisi myös tutkia, että kokevatko kasvatustieteen ja kulttuuritieteen opiskelijat muissa yliopistossa samantlaisia ajatuksia töiden ja opintojen yhteensovittamisesta kuin Tampereen yliopistossa.

Tampereen yliopistossa opiskelee monta sataa opiskelijaa ja he ovat opinnoissaan erivaiheessa. Tämän puolesta olisi mielenkiintoista tutkia enemmän kandidivaiheen ja maisterivaiheen opiskelijoita sekä mahdollisesti tohtoriopintoja tekeviä opiskelijoita huolimatta heidän opiskelualastaan. Tällöin voisi saada laadukkaampaa tietoa eri alojen ja opintovaiheen vaikutusta opintojen ja töiden yhteensovittamisesta huomioiden opiskelijoiden hyvinvointi.

Tähän tutkimukseen osallistui miehiä ja naisia sekä eri ikäisiä ihmisiä. Olisi mielenkiintoista tutkia laajemmin sukupuolen tai iän tuomia eroja. Myös elämäntilanteen tuomat haasteet voisivat olla yksi jatkotutkimuksen aihe. Tässä tutkimuksessa ei tutkittu perheellisten opiskelijoiden kokemuksia opintojen ja töiden yhteensovittamisesta ja niiden vaikutusta opiskelijoiden hyvinvointiin, mutta tämä voisi olla oiva tutkimuskohde.

Vaikka opiskelijoiden hyvinvointia on tutkittu monipuolisesti, niin koen, että opiskelijoiden hyvinvointi on sidoksissa aikaan. Nykyisen hallituksen leikkaukset ja muutokset esimerkiksi opiskelijoiden asumistukeen ja työssäkäyntiin vaikuttavat varmasti opiskelijoiden hyvinvointiin, työssä käymiseen sekä opintojen eteneeseen sekä niissä menestymiseen. Hallituksen leikkaukset kohdistuvat opiskelijoiden saamiin tukiin sekä lainan määrään (Kela, 2024e; Kela, 2024g). Tämän vuoksi on tarpeen tutkia työssäkäyvien opiskelijoiden kokemuksia. Työssä käyvien opiskelijoiden hyvinvoinnin muutos opintojen ensimmäisestä vuodesta viidenteen vuoteen voi muuttua, esimerkiksi työtuntien myötä, mutta myös opintojen etenemisen myötä. Tämän vuoksi pitkäaikaiselle tutkimukselle olisi tilaa.

Tämä tutkimus toteutettiin kvalitatiivisena tutkimuksena. Laadullisen tutkimuksen tavoitteena on laatu eikä määrä. Myöskään yleistettävyyttä ei ole tavoitteena (Vilka, 2021). Tämän vuoksi kvantitatiivinen tutkimus olisi hyvä jatkotutkimus. Tällöin tutkimuksesta saatavat tulokset olisivat paremmin yleistettäviä

suuremman otannan takia. Tällöin olisi myös mahdollista huomioida Tampereen yliopiston kaikkien tiedekuntien eroja paremmin tai kenties jopa eroja yliopistojen välillä. Tutkimuksen tein lomakehaastatteluna, mutta kasvokkaisella haastattelulla olisi varmasti saanut laajempia vastauksia kysymyksiin, mitä tässä tutkimuksessa tuli esiin. Joten haastattelulla voisi saada uusia näkökulmia vastauksiin, mitä lomakehaastattelulla nyt sain.

LÄHTEET

- Aho, S, Hynninen, S-M., Karhunen, H. & Vanttaja, M. (2012). *Opiskeluaikainen työssäkäynti ja sen vaikutukset*. Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisuja 26/2012.
- Airo, Juha-Pekka, Rantanen, Jarkko & Salmela, Timo 2008. *Oma ura, paras ura*. Kariston Kirjapaino Oy.
- Allardt, E. (1976). *Hyvinvoinnin ulottuvuuksia*. Werner Söderström.
- Annala, H. (2000) *Yliopisto-opiskelun alkuvaihe opiskelijoiden kokemana – opiskeluvaikeudet ja ohjaus*. Teoksessa Luukkonen, J. & Liuska, H. Yliopisto-opiskelu ja opiskelijan työ. Oulun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnan opetusmonisteita ja selosteita 81/2000. 39–62.
- Bogdanov, M., Nitschke, J. P., LoParco, S., Bartz, J. A., & Otto, A. R. (2021). *Acute Psychosocial Stress Increases Cognitive-Effort Avoidance*. *Psychological Science*, 32(9).
<https://doi.org/10.1177/09567976211005465>
- Chaloux, B. & Miller, G. (2014). *E-learning and the transformation of higher education*. Teoksessa Miller, G. E., Benke, M., Chaloux, B., Schroeder, R., Smutz, W., Swan, K. & Ragan, L. C. (toim.), *Leading the e-Learning Transformation of Higher Education: Meeting the Challenges of Technology and Distance Education*. E-kirja. Sterling: Stylus Publishing, 3–22.
- García, T. & Nokelainen, P. *Merkitykselliset aiemmat kokemukset työssäkävän ammattikorkeakouluopiskelijan minäpystyvyyden kerronnassa*. *Ammattikasvatuksen aikakauskirja* 3, 11/2022, 12–31.
- Eskola, J. & Suoranta, J. (1998). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Vastapaino.
- Fandl, K. J. & Smith, J. D. (2016). *Success As an Online Student: Strategies for Effective Learning*. New York: Taylor & Francis Group. ProQuest Ebook Central, <https://doi.org/10.4324/9781315721316>.

- Haikkola, L., & Myllyniemi, S. (toim.) (2020) *Hyvää työtä! Nuorisobarometri 2019*.
- Heikkilä, A., Lehtinen, A. & Lähteenkorva, S. (2021). *Korkeaopiskelun haasteet*. Teoksessa K. Kunttu, A. Komulainen, K. Makkonen & P. Pynnönen (toim.), *Opiskeluterveys*. Helsinki: Duodecim.
<https://www.oppiportti.fi/op/ote00131/do>. Katsottu 26.3.2024.
- Hauschildt, K., Gwosć, C., Schirmer, H., & Wartenbergh-Cras, F. (2021). *Social and Econom-ic Conditions of Student Life in Europe: EUROSTU-DENT VII Synopsis of Indicators 2018–2021*. wbv Media
<https://doi.org/10.3278/6001920dw>.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. (2015). *Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Gaudeamus.
- Huttunen, J. (2020). *Mitä terveys on?* Lääkärikirja Duodecim. Katsottu 15.11.2023. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00903>.
- Isotalo, E., Kalin, S., Karhunen, H., Saarinen, T., Tuomala, J. Tynjälä, P. & Virtanen A. (2024). *Korkeakouluopiskelijoiden työssäkäynnin vaikutukset*. Loppuraportti. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 2024:8.
- Jyväskylän yliopiston ylioppilaskunta. (2022). *Opiskelijoiden toimeentulotutkimuksen tulokset on julkaistu*. <https://jyy.fi/opiskelijoiden-toimeentulotutkimuksen-tulokset-on-julkaistu/#smooth-scroll-top>. Katsottu 26.9.2024.
- Kananen, J. (2017). *Laadullinen tutkimus pro gradunaja opinnäytetyönä*. Juvenes Print.
- Karvonen, S. 2018. *Koetun hyvinvoinnin tila tunnuslukujen valossa*. Indikaattorikatsaus. 96–100. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201902286579>.
- Kela (2022a). *Opintotuen tuloajoja korotetaan merkittävästi*. <https://www.kela.fi/ajankohtaista/4855951/opintotuen-tuloajoja-korotetaan-merkittavasti>. Katsottu 16.12.2022.
- Kela (2022b). *Opiskelijan omat tulot*. <https://www.kela.fi/opintotuki-omat-tulot>. Katsottu 16.22.2022.
- Kela (2024a). *Opintotuki*. <https://www.kela.fi/opintotuki>. Katsottu 11.7.2024

- Kela (2024b). *Opintojen edistyminen ja sen seuranta*.
<https://www.kela.fi/opintotuki-opintojen-edistyminen#korkeakouluopintojen-edistyminen>. Katsottu 11.7.2024.
- Kela (2024c). *Opintolaina*. <https://www.kela.fi/opintotuki-opintolaina>. Katsottu 11.7.2024.
- Kela (2024d). *Opintolainanhyvitys*. <https://www.kela.fi/opintolainahyvitys>. Katsottu 11.7.2024.
- Kela (2024e). *Opintolainaa voi nostaa aiempaa enemmän elokuusta alkaen*.
<https://www.kela.fi/ajankohtaista/opintolainaa-voi-nostaa-aiempaa-enemman-elokuusta-alkaen>. Katsottu 11.7.2024.
- Kela (2024f). *Jos suoritat useita korkeakouluopintoja*.
<https://www.kela.fi/opintotukiaika-useita-korkeakouluopintoja>. Katsottu 2.1.2024.
- Kela (2024g). *Yleisen asumistuen vuositarkistus pienentää monen opiskelijan asumistukea*. <https://www.kela.fi/ajankohtaista/yleisen-asumistuen-vuositarkistus-pienentaa-monen-opiskelijan-asumistukea>. Katsottu 6.6.2024.
- Kiuru, N. (2018). *Kaveriverkostot ja oppimismotivaatio*. Teoksessa K. Salmela-Aro (toim.), *Motivaatio ja oppiminen* (s. 123–139). PS-kustannus.
- Kiviniemi, K. (2018). *Laadullinen tutkimus prosessina*. Teoksessa Valli, R. (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. 5. painos. PS-kustannus. s. 73–87.
- Kivinen, O. & Nurmi, J. (2011) *Opiskelun nopeus ja työmarkkinarelevanssi – korkeakoulupolitiikan dilemma?* Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. *Yhteiskuntapolitiikka* 76:5, 687–691
- Korhonen, V. & Rautopuro, J. (2012). *Miksi opinnot eivät suju? Yliopisto-opintojen hitaan etenemisen ja opiskelemattomuuden yleiskuvaa ja ongelmia tunnistamassa*. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:uta-201406061644>.
- Korhonen, V., Pesonen, H., Ketonen, E., Hangelin, S. Inkinen, M. & Toom, A. (2023). *Korkeakouluopiskelijoiden opintoihin kiinnittymisen ja hyvinvoinnin haasteet pandemia-ajan etäopiskelussa*. *Yliopistopedagogiikka*.
<https://urn.fi/URN:NBN:fi:tuni-202310038620>.

- Kunttu, K. Pesonen, T. & Saari, J. (2017). *Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016*. Teoksessa Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 48.
https://1285112865.rsc.cdn77.org/app/uploads/2020/01/KOTT_2016-1.pdf
Katsottu 12.12.2023.
- Lahtinen, I. (2021). *Opiskelijan toimeentulo on etuuksien ja palveluiden palapeli*. Teoksessa K. Kunttu, A. Komulainen, K. Makkonen & P. Pynnönen (toim.), *Opiskeluterveys*. Helsinki: Duodecim.
<https://www.oppiportti.fi/op/ote00136/do>. Katsottu 26.3.2024.
- Laine, T. (2018). *Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma*. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalla tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. (29–59). PS-kustannus.
- Meriläinen, M., Lappalainen, K. & Kuittinen, M. (2008). *Pedagogiikan ja hyvinvoinnin suhde*. Teoksessa Lappalainen, K., Kuittinen, M. & Meriläinen, M. (toim.) *Pedagoginen hyvinvointi*. Suomen kasvatustieteellinen seura. 7–11.
- Mikkonen, J. & Nieminen, J. (2011). *Opiskelustressi ja voimavarat*. Teoksessa K. Kunttu, A. Komulainen, K. Makkonen & P. Pynnönen (toim.), *Opiskeluterveys*. Helsinki: Duodecim. Haettu osoitteesta 26.3.2024.
<https://www.oppiportti.fi/op/ote00132/do>.
- Moilanen, P. & Räihä, P. (2018). *Merkitysrakenteiden tulkinta*. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalla tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. (51–72) PS-kustannus.
- Mäkinen, M. & Annala, J. (2011). *Opintoihin kiinnittyminen yliopistossa*. Teoksessa Mäkinen, M., Korhonen, V., Annala, J., Kalli, P., Svärd, P. & Värri, V. (toim.) *Korkeajännityksiä - Kohti osallisuutta luovaa korkeakoulutusta*. (s.59–80). Tampereen yliopisto.
- Niemelä, J. (2014). *Opiskelua työn ja perheen siivittämänä vai ristipaineessa?* *Työelämän tutkimus* 12 (2), 137–156.
- Nummelin, T. (2008). *Stressi haastaa työkyvyn*. WSOY pro.
- Opiskeluterveydenhuollon opas. (2021). *Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja* 2021:14.

- Parikka S, Holm N, Ikonen J, Koskela T, Kilpeläinen H, & Lundqvist A.
Korkeakouluopiskelijoiden mielenterveys, elintavat ja opiskeluryhmään kuuluminen. KOTT 2021-tutkimuksen tuloksia.
<https://thl.fi/documents/155392151/190160002/KOTT2021-tutkimuksen+perustulokset.pdf/db343de6-25d0-0964-42a9-ffe268d9932d/KOTT2021-tutkimuksen+perustulokset.pdf?t=1639369139813>. Katsottu 13.4.2023.
- Poots, A., & Cassidy, T. (2020). *Academic expectation, self-compassion, psychological capital, social support and student wellbeing*. International journal of educational research, 99, 101506.
<https://doi.org/10.1016/j.ijer.2019.101506>
- Repo, S. (2010). *Yhteisöllisyys voimavarana yliopisto-opetuksen ja opiskelun kehittämisessä*. Helsingin yliopisto. Käyttäytymistieteiden laitos. Kasvatustieteellisiä tutkimuksia 228. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-10-5948-3>.
- Repo, S., Vuoksenranta, S-T. & Ruokolainen, O. (2014). *Kuinka avoimen yliopiston opiskelija yhdistää opiskelun, työn ja perheen*. Aikuiskasvatus 4, 259–268.
- Räihä P. & Mankki, V. (2022). *Opettajasijaisuudet ja koulutusala vastaamaton työ luokan-opettajaopiskelijoiden silmin*. Ammattikasvatuksen aikakauskirja 3, 11/2022, 32–47. <https://doi.org/10.54329/akakk.123014>.
- Saari, J., Koivuranta, S., & Nevalainen, E. (2023). *Eurostudent VIII – Opiskelija tutkimus 2022*. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2023:34. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-988-2>.
- Saari, J., Koskinen, H., Attila, H. & Sarén, N. 2020. *Eurostudent VII – Opiskelijatutkimus 2019*. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2020:25. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-907-3>
- Salmela-Aro, K. & Peltonen, M. (2020). *Yliopisto-opiskelijoiden hyvinvointi jatkaa laskua*. <https://www.helsinki.fi/fi/uutiset/opiskelu/yliopisto-opiskelijoiden-hyvinvointi-jatkaa-laskua>. Katsottu 28.3.2024.
- Salmimies, R. (2008). *Onnistu itsesi johtamisessa*. Alma Talent Oy.
- Simonson, M. & Seepersaud, D. J. (2019). *Distance Education. Definition and Glossary of Terms*. Information Age Publish.

- Suomi.fi (2023). *Korkeakouluopiskelijan toimeentulo*.
<https://www.suomi.fi/kansalaiselle/opetus-ja-koulutus/opiskelijan-toimeentulo-ja-sosiaalinen-tuki/ogas/opiskelijan-terveydenhuolto-ja-toimeentulo/korkeakouluopiskelijan-toimeentulo>. Katsottu 4.1.2024.
- Tammelin T., Ek, Ellen. & Rintamäki, H. (2000). *Liikunnan harrastus, fyysinen kunto ja koettu stressi korkeakouluopiskelijoilla*. Teoksessa Luukkonen, J. & Liuska, H. Yliopisto-opiskelu ja opiskelijan työ. Oulun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnan opetusmonisteita ja selosteita 81/2000. 93–108.
- Tampereen yliopisto (2024a). Opintojen rakenne.
<https://www.tuni.fi/fi/opiskelijan-ogas/kasikirja/uni/opetussuunnitelma-ja-opiskelumahdollisuudet/opetussuunnitelma-0/opintojen-rakenne>. Katsottu 12.7.2024.
- Tampereen yliopisto (2024b). *Varhaiskasvatuksen opettaja, Kasvatustieteiden koulutus*. <https://www.tuni.fi/fi/tule-opiskelemaan/varhaiskasvatuksen-opettaja-kasvatustieteiden-koulutus>. Katsottu 15.3.2024.
- Tampereen yliopisto (2024c). *Luokanopettaja, Kasvatustieteiden koulutus*.
<https://www.tuni.fi/fi/tule-opiskelemaan/luokanopettaja-kasvatustieteiden-koulutus>. Katsottu 15.3.2024
- Tampereen yliopisto (2024d). *Elinikäinen oppiminen ja kasvatus, Kasvatustieteiden koulutus*. <https://www.tuni.fi/fi/tule-opiskelemaan/elinikainen-oppiminen-ja-kasvatus-kasvatustieteiden-koulutus>. Katsottu 15.3.2024
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos (2023). Hyvinvointi- ja terveyserot. Hyvinvointi. Katsottu 12.12.2023. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>.
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos (2021). Korkeakoulu-opiskelijoiden terveys- ja hyvinvointi-tutkimus KOTT. KOTT 2021 -tutkimuksen tuloksia.
<https://www.terveytemme.fi/kott/tulokset/index.html>. Katsottu 10.4.2024
- Tilastokeskus. (2022). *Työssäkäyvien opiskelijoiden osuus väheni vuonna 2020*. https://stat.fi/til/opty/2020/opty_2020_2022-03-17_tie_001_fi.html. Katsottu 21.12.22
- Toppinen-Tanner, S., Bergbom, B., Friman, R., Ropponen, A., Toivanen, M., Uusitalo, H., Wallin, M. & Vanhala, A. (2016), *Työ @ elämä. Opas*

työpaikoille työn ja muun elämän yhteensovittamiseksi. Työterveyslaitos.
<https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-261-701-9>.

- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi* (Uudistettu laitos.). Tammi.
- Tuomi, J. & Äimälä, A. (2011). *Opiskeluhyvinvoinnin jäljillä – työtyytyväisyysteorioiden anti opiskeluhyvinvointitutkimukseen.* Teoksessa Mäkinen, M., Korhonen, V., Annala, J., Kalli, P., Svärd, P. & Värri, V. (toim.) *Korkeajännityksiä - Kohti osallisuutta luovaa korkeakoulutusta.* (s.196–216).
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2012). *Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje: Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa.* (2012). <https://tenk.fi/fi/ohjeet-ja-aineistot/HTK-ohje-2012>. Katsottu 22.11.2022
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2019). *Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa: tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019.* https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2020.pdf Katsottu 16.3.2024
- Yliopistolaki 24.7.2009/558.
- Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. (2022). *Opiskelukyky.* <https://www.yths.fi/palvelut/opiskeluyhteisotyto/opiskelukyky/>. Katsottu 4.1.2024
- Valli, R. (2018). *Aineistonkeruu kyselylomakkeella.* Teoksessa Valli, R. (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1.* PS-kustannus, 92–116.
- Vanhanen-Nuutinen, L., Kotila, H. & Mäki, K. (2016). *Työn ja opintojen yhdistäminen - opintojen aikainen työssäkäynti ammattikorkeakouluopiskelijoiden kokemana.* *Ammattikasvatuksen aikakauskirja*, 18(2), 9–26.
- van Rhijn, T. 2014. *Barriers, Enablers, and Strategies for Success Identified by Undergraduate Student Parents.* *Canadian Journal for New Scholars in Education*, 5 (1), 1–10.
- Vanttaja, M. (2012). *Yliopisto-opiskelijoiden opiskeluaikainen työssäkäynti ja myöhempi työura.* Teoksessa Aho, S., Hynninen, S., Karhunen, H. &

- Vanttaja, M. *Opiskeluaikainen työssäkäynti ja sen vaikutukset*. Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisuja, Työ ja yrittäjyys. 26/2012. 10–52.
- Vilkkä, H. (2021a). *Tutki ja kehitä*. 5., päivitetty painos. PS-kustannus.
- Vilkkä, H. (2021b). *Näin onnistut opinnäytetyössä – Ratkaisut tutkimuksen umpikujiin*. PS-kustannus.
- Virolainen, M. & Ihantola, P. (2022). ”Työpaikalla lanseerattiin tekoälyhaaste”– *Työssäkäyvä opiskelija ja opinnot*. Ammattikasvatuksen aikakauskirja 3, 11/2022, 4–11.
- Virtala, A. & Klementti, R. (2021). *Perheelliset korkeakouluopiskelijat*. Teoksessa K. Kunttu, A. Komulainen, K. Makkonen & P. Pynnönen (toim.), *Opiskeluterveys*. Helsinki: Duodecim.
<https://www.oppiportti.fi/op/ote00127/do>. Katsottu 26.3.2024.

LIITTEET

Liite 1: Saatekirje ainejärjestöjen viikkokirjeeseen

Heippa kasvatustieteen opiskelijat!

Nyt olisi mahdollisuus osallistua pro gradu tutkielmaani. Meistä moni varmasti tekee opintojen ohella töitä. Opintojen ja töiden yhteensovittaminen voi olla joskus erittäin haastavaa ja joskus taas mutkatonta. Gradussani tutkin Tampereen yliopiston kasvatustieteiden ja kulttuurin tiedekunnan elinikäisen oppimisen ja kasvatuksen, varhaiskasvatuksen ja luokanopettajaopiskelijoiden kokemuksia opintojen ja töiden yhteensovittamisesta sekä heidän hyvinvointiaan.

Tutkimukseen voivat osallistua opiskelijat, jotka ovat tehneet opintojen ohella vuonna 2022 keskimäärin viikossa 5 h töitä. Tutkimus toteutetaan anonyymina. [Tutkimuksen tietosuojaan pääset tutustumaan tästä.](#)

Gradun toteutan lomakehaastatteluna ja [lomakehaastatteluun pääset tästä.](#) Vastaukseen menee n.10–15 min. Vastauksia toivon 26.3.2023 mennessä.

Olen erittäin kiitollinen jokaisesta vastauksesta. Mikäli tutkimuksesta herää kysyttävää, niin yhteyttä voi ottaa sähköpostilla eija.seitala@tuni.fi tai telegrammissa [@eijaliisap](#).

Terveisin Eija Seitala

Liite 2: Haastattelulomake

Tervetuloa tutkimukseen mukaan!

Tässä tutkimuksessa tutkitaan opiskelijoiden kokemuksia opintojen ja töiden yhteensovittamista sekä heidän hyvinvointiaan. Opiskelijoiden vastauksia hyödynnetään pro gradu tutkielmaan tekoon ja vastauksia säilytetään pro gradun hyväksymisestä yhden kuukauden ajan.

Tutkimukseen voivat osallistua opiskelijat, jotka ovat tehneet töitä keskimäärin viikossa vähintään 5 h opintojen ohella lukuvuoden 2022-2023 aikana.

Vastaamiseen menee n. 10-15 min. Tutkimus toteutetaan anonyymina. Vastauksia toivon 26.3.2023 mennessä.

Kiitos etukäteen!

Osa 1

...

Taustakysymykset

1. Ikäsi *

- alle 20 v
- 21 v- 25 v
- 26 v- 30 v
- yli 30 v
- en halua kertoa

2. Sukupuolesi

*

- nainen
- mies
- muu sukupuoli
- en halua kertoa

3. Mitä opiskelet

*

- varhaiskasvatus
- luokanopettaja
- elinikäinen oppiminen ja kasvatus

4. Oletko *

- kandidivaiheen opiskelija
- maisterivaiheen opiskelija

5. Millaisissa työpaikoissa olet työskennellyt opintojen ohella lukuvuoden 2022-2023 aikana?

*

- opintojasi vastaavassa töissä
- muissa töissä
- opintojasi vastaavissa töissä ja muissa töissä

6. Halutessasi voit kertoa enemmän töistäsi.

Kirjoita vastaus

7. Kuinka monta tuntia olet työskennellyt viikossa (keskimäärin) lukuvuonna 2022-2023 aikana? *

5-10 h

11-15 h

16-20 h

21-25 h

26-30 h

yli 30 h

8. Halutessasi voit kertoa lisää työtunneistasi.

Kirjoita vastaus

9. Kuinka monta opintopistettä teet suunnilleen lukuvuoden 2022-2023 aikana? *

alle 10 op

11-20 op

21-30 op

31-40 op

41-50 op

51-60 op

yli 61 op

10. Halutessasi voit kertoa lisää opintopisteistäsi

Kirjoita vastaus

Kokemukset opintojen ja töiden yhteensovittamisesta

11. Kerro, miksi käyt töissä opintojesi rinnalla. *

Kirjoita vastaus

12. Millaisena olet kokenut opintojen ja työn yhteensovittamisen? *

Kirjoita vastaus

13. Mitkä tekijät ovat helpottaneet opintojen ja töiden yhteensovittamista? *

Kirjoita vastaus

14. Mitkä tekijät ovat vaikeuttaneet opintojen ja töiden yhteensovittamista? *

Kirjoita vastaus

15. Koetko, että työt ovat vaikeuttaneet opintojen edistymistä, jos näin on niin miksi? *

Kirjoita vastaus

Kokemukset hyvinvoinnista

16. Millaisena koet hyvinvointisi, kun käyt töissä ja teet samalla opintoja? *

Kirjoita vastaus

17. Millainen hyvinvointi sinulla olisi, jos et tekisi töitä opintojen ohella? *

Kirjoita vastaus

18. Millaiset tekijät parantaisivat hyvinvointiasi, jos et tekisi töitä opintojen rinnalla? *

Kirjoita vastaus

19. Millaisena koet vapaa-aikasi, jolloin et teet opintoja ja töitä? *

Kirjoita vastaus

20. Millaisena koet hyvinvointisi tällä hetkellä? *

Kirjoita vastaus

21. Onko jotain muuta mitä haluat kertoa opintojen ja töiden yhteensovittamisesta oman hyvinvointisi näkökulmasta!

Kirjoita vastaus