

Opinnäytetyö AMK
Myyntityö, tradenomi
2022

Roosa Mustonen



Roosa Mustonen

TURUN AMMATTIKORKEAKOULUN OPISKELIJOIDEN KUORMITUSTEKIJÄT SEKÄ PALAUTUMINEN

Suomessa korkeakouluopinnot ovat kasvavassa määrin osa nuoren aikuisen opiskelupolkua. Tämä näkyy joka vuosi kasvavissa hakijamäärissä sekä opetus- ja kulttuuriministeriön vuoden 2030 tavoitteissa, jolloin toivottavaa olisi saada jopa puolet nuorista hakemaan korkeakouluopintoihin. Opiskelukulttuuri sekä Suomen kulttuuri yleensä on kuitenkin ajansaatossa muuttunut suorituskeskeiseksi sekä vaativaksi, joka aiheuttaa korkeakouluopintojen laadun laskua sekä opiskelijoiden pahoinvoinnin kasvua. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on löytää syitä sekä ymmärrystä kasvaneille jaksamisen haasteille.

Tässä opinnäytetyössä on selvitetty Turun ammattikorkeakoulun opiskelijoiden jaksamisen tilaa tarkastellen laaja-alaisesti arjen kuormitustekijöitä sekä vapaa-ajalla tapahtuvaa palautumista. Mitkä tekijät opiskelijoita todellisuudessa kuormittavat?

Tutkimuksen tuloksista selvisi, että jaksamishaasteet olivat yleisiä sekä osalla oireilu oli vahvaa. Yksittäistä syytä jaksamisen ongelmiin on tutkimuksen perusteella mahdotonta sanoa, sillä syyt olivat hyvin moninaiset sekä riippuivat yksilöstä. Kuormittavan arjen lisäksi tehtiin löydös myös heikkolaatuisesta vapaa-ajasta, joka on todennäköisesti osasyynä jaksamisongelmiin. Tästä syystä olisi perusteltavissa lisätä opiskelijoiden osaamista sekä tietoutta laadukkaasta palautumisesta. Tutkimuksen tulokset kokonaisuudessaan ovat kuitenkin huolestuttava merkki nuorison jaksamisen tilasta, johon yhteiskunnan sekä korkeakoulujen pitäisi puuttua mahdollisimman pian, varmistaaksemme tulevassa nuortemme parempi jaksaminen opinnoissa sekä työelämässä.

ASIASANAT:

ammattikorkeakoulu, opiskelu, kokonaiskuormitus, stressi, palautuminen

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Bachelor of Business Administration

2022 | 51 pages, 6 appendices

Roosa Mustonen

LOAD FACTORS AND RECOVERY OF STUDENTS AT TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

In Finland, higher education studies are increasingly part of the young adult study path. This is reflected in the growing number of applicants each year and in the Ministry of Education and Culture's 2030 targets, when it would be desirable to get up to half of young people to apply for university studies. However, the study culture as well as Finnish culture in general has become performance-oriented and demanding, causing a decrease in the quality of university studies and an increase in student nausea. The purpose of this thesis is to find reasons and understanding for the growing challenges of endurance.

In this thesis, the state of the aspiration of students at Turku University of Applied Sciences has been examined extensively by examining the load factors of everyday life and recovery in leisure time. What factors actually burden students?

The results of the study showed that endiconchallenges were common and some had strong symptoms. It is impossible to tell a single reason for the problems of endangling from the study, as the reasons were very diverse and depended on the individual. In addition to the burdening everyday life, there was also a finding of low-quality leisure time, which is likely to be a part of the problem with parting. For this reason, it would be justified to increase students' skills and knowledge of quality recovery. However, the results of the survey as a whole are a worrying sign of the state of youth enduring, which society and universities should address as soon as possible, to ensure that our young people are better able to cope with studies and working life in the future.

KEYWORDS:

university of applied sciences, study, total load, stress, recovery.

SISÄLTÖ

KÄSITTEET	1
1 JOHDANTO	2
2 STRESSI JA PALAUTUMINEN FYSIOLOGISESTI	3
2.1 Autonominen hermosto: kehomme tasapainotilan säätelijä	3
2.2 Stressi	4
2.3 Palautuminen	9
2.4 Tutkitut palautumisen keinot	10
2.5 Uni tärkeänä osana palautumista	14
2.6 Suomalaisten psyykkinen kuormittuneisuus näkyy jo tilastoissa	16
3 TUTKIMUKSEN TARKOITUS	18
3.1 Tutkimuksen tutkimusmenetelmä	18
3.2 Aineiston analyysi	19
4 CASE: OPISKELU AMMATTIKORKEAKOULUSSA	20
4.1 Opinto-ohjaajien kysely ja sen tulokset	21
4.2 Turun Ammattikorkeakoulun opiskelijoiden kysely ja sen tulokset	23
4.2.1 Taustatiedot	25
4.2.2 Opintoja koskevat kysymykset	26
4.2.3 Ansiotyötä koskevat kysymykset	34
4.2.4 Ruutuaikaa koskevat kysymykset	38
4.2.5 Vapaa-aikaa koskevat kysymykset	39
4.2.6 Turun AMK:n toimintaan liittyvät kysymykset	44
5 POHDINTA	46
LÄHTEET	49
6 LIITTEET	52
6.1 Liite 1: Opinto-ohjaajien kyselylomake	52
6.2 Liite 2: opiskelijatutkimuksen kyselylomake	53

KÄSITTEET

Tietotyö= Työ, johon kuuluu tiedon hakemista, tuottamista sekä välittämistä. Tietoa tuotetaan myös itse, joka vaatii luovaa ajattelua (Kinnunen U ym. 2009, 2). Myös opiskelua voidaan sanoa tietotyöksi.

Rajaton työ= Työnteko ei enää katso aikaa eikä paikkaa. Nykyteknologian ansiosta, tai takia, työtä voi tehdä missä ja milloin vain (Kinnunen & Mauno 2009, 1)

Työuupumus= Jatkuvan työstressin takia kehittyvä stressioireyhtymä. Kolme pääpiirrettä on: uupumusasteinen väsymys, kyynisyys, oman ammatillisen itsetunnon heikkeneminen (Lääkärilehti.fi, viitattu: 4.1.2022).

Vireystila= Normaalioloissa vireystila vaihtelee syvästä unesta valppaaseen valvetilaan. Vireystilaa voidaan kutsua myös tajunnantasoksi tai aktivaatitasoksi (Kuikka & Pulliainen & Hänninen 1994, 81). Vireystila voidaan jakaa kolmeen eri vireystasoon: alivireys, optimivireys sekä ylivireys. (Markuksela 2021, 23)

Konsolidaatio= Pysyvien muistijälkien vieminen aivojen hippokampukselta aivokuorelle (Paavilainen 2020b, 152)

Toiminnanohjaus= Yksilön tiedonkäsittelyn kontrolli, eli tekojen suunnittelu, toiminnan toteuttaminen, tulosten ennakointi sekä tekojen muuttaminen tai keskeyttäminen tilanteen niin vaatiessa. Toiminnanohjaus sisältää myös käyttäytymisen sekä toimintaimpulssien kontrollin sekä motivaation säätelyn (Kuikka & Akila & Pulliainen & Salo 2011, 8).

1 JOHDANTO

Suomi tunnetaan maailmalla osaamisesta ja se onkin pienen maamme valttikortti. Korkeakouluopiskelijoidemme opintoaikana hankkima tieto-taito, jota he tulevat käyttämään työelämässä, on näin ollen todella tärkeä asia myös yhteiskunnan tulevaisuudelle. Kuitenkin nuorten opiskelijoiden jaksamisen haasteet sekä mielenterveysongelmat ovat yleistyneet lähivuosikymmeninä ja suunta näyttäisi olevan vain ylöspäin. Jaksamisen haasteet näkyvät myös tieto-taidon heikkenemisenä. Ilmiöstä syytetään kuormittavaa opiskeluelämää. Mutta mistä kuormitus opintojen aikana oikeastaan syntyy?

Näihin pohdintoihin ja tämän tutkimuksen aloittamiseen innoitti tutkijan tekemä osallistuva havainnointi yli kolmen vuoden ajalta, missä huomattiin opiskelijoiden jaksamisessa olevan haasteita. Tähän oli havaittavissa useampikin syy: opiskelukulttuurissa oli havaittavissa haitallista suorittamisen kulttuuria niin opinnoissa, ansiotyössä kuin vapaa-ajallakin. Monilla opintoihin keskittyminen tuntui olevan haastavaa. Osalla oli haasteita luennolla keskittyä opintoihin, sillä älypuhelimien eri sovellukset veivät oppilaiden huomion. Myös ansiotyönteko sekä muut velvoitteet tuntuivat olevan este esimerkiksi luennoille osallistumiseen. Covid -19 - pandemian alkaessa opetus siirtyi rytinällä lähiopetuksesta etäopetuksesi. Tämä muutos tuntui hankaloittavan opintoja entisestään.

Opinnäytetyön pyrkimyksenä on tutkia, miksi korkeakoulu-aika on kuormittavaa ja mitkä ovat kuormitustekijöiden syyt. Tutkimuksen kohderyhmäksi valittiin Turun ammattikorkeakoulun opiskelijat, mutta tuloksia voidaan osittain yleistää kaikkiin korkeakouluopiskelijoihin. Tutkimuksessa huomioidaan opiskeluajan kokonaiskuva, jolloin tutkimuksessa on otettu huomioon opiskelijoiden opinnot, vapaa-aika sekä mahdollinen ansiotyö. Tutkimuksen tuloksilla saadaan mahdollisesti opiskelijoiden jaksamiseen parempi ymmärrys, jonka pohjalta voidaan kehittää keinoja opiskelijoiden jaksamisen tueksi.

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Turun ammattikorkeakoulu.

2 STRESSI JA PALAUTUMINEN FYSIOLOGISESTI

Jotta voisimme ymmärtää ihmisen kokonaiskuormitusta, on tiedettävä miten kehomme reagoi fysiologisesti ympäristön eri ärsykkeisiin ja mitkä tekijät kuormittavat ja palauttavat meitä. Tämän jälkeen voimme tarkastella, miten nämä kuormitus- ja palautustekijät näkyvät Turun ammattikorkeakoulun opiskelijoilla tänä päivänä.

2.1 Autonominen hermosto: kehomme tasapainotilan säätelijä

Autonominen hermosto kuuluu ihmisen ääreishermostoon ja on tahdosta riippumaton. Sen tehtävänä on ylläpitää elimistön tasapainotilaa (homeostaasia) ja säädellä mm. sydäntä (syke, sykevälivaihtelu, verenpaine), hengityselimistöä, lämmönsäätelyä, ruoansulatuskanavaa, tunteiden kokemista sekä sisäeritysrauhasten toimintaa. Autonominen hermosto jaetaan fysiologisesti ja anatomisesti vielä kahteen alaryhmään: sympaattiseen- sekä parasympaattiseen hermostoon. Lyhyesti kuvailtuna sympaattinen hermosto toimii aktiivisessa tilassa ja parasympaattinen hermosto vastaavasti lepotilassa (Kallio-puska 2005, 27; Markuksela 2021, 22; Paavilainen 2020a, 51–52; Haug & Sand & Sjaastadt & Toverud 2012, 133).

Autonomisen hermoston refleksikeskukset sijaitsevat selkäytimessä, ydinjatkeessa sekä hypothalamuksessa, joista hermoston ylin säätelijä on hypothalamus. Hypotalamus on yhteydessä aivokuoreen sekä limbiseen järjestelmään (Haug ym. 2012, 139).

Limbisen järjestelmän keskeisiä osia ovat muistitoiminnolle tärkeät hippokampukset sekä tunteita käsittelevät manteliumakkeet. (Paavilainen 2020b, 43).

Tuleekin huomioida, että myös tunteet ovat automaattisia ja tahdosta riippumattomia kehon reaktioita: toki niihin voi vaikuttaa tai niitä muuttaa, mutta se on suhteellisen hankalaa. Tunteiden kokeminen on hyvin yksilöllistä ja niiden kokemiseen vaikuttavat jokaisen yksilön jo aiemmin opitut kokemukset. Yksilön kokemat tunnereaktiot voivat jäädä pidemmäksikin aikaa päälle, vaikka ärsykkeestä olisi jo hetki aikaa (Paavilainen 2020b, 189).

Autonomisen hermoston toiminta ja sen aktivaatio on kokonaisuudessaan moniosainen jatkumo, jota voidaan vielä hienojakoisemmin kutsua vireystilaksi. Vireystila vaihtelee

normaalioloissa syvästä unesta valppaaseen valvetilaan. Vireystila voidaan jakaa vielä kolmeen eri vireystasoon: alivireys, optimivireys sekä ylivireys. (Markuksela 2021, 23).

2.2 Stressi

On esitetty kysymys, onko stressi elämän mauste vai kuoleman suudelma. (Toppinen-tanner & Ahola 2012, 3). Tässä luvussa käy ilmi, että stressi voi olla niitä molempia.

Stressiprosessi voidaan jakaa neljään eri vaiheeseen. Ensimmäisen vaiheen laukaisee tilanne, kun yksilön ja ympäristön voimavarat ovat ristiriidassa. Stressi voi siis syntyä siitä, ettei yksilö pysty vastaamaan ympäristön vaatimuksiin tai ympäristö ei vastaa yksilön tarpeisiin. Ristiriidan aiheuttaja voi olla fyysinen tai psyykinen (Vartiovaara 2004, 19–20; Toppinen-tanner & Ahola 2012, 25; Arajärvi & Thesleff 2020, 375).

Toisessa vaiheessa yksilö havaitsee ristiriidan ja arvioi siihen liittyvän uhkan. Arviointiin vaikuttavat mm. yksilön ajatukset, tunteet, odotukset, aiemmat kokemukset sekä sen hetkiset voimavarat ja pystyvyyden tunne (Paavilainen 2020b, 189; Arajärvi & Thesleff 2020, 375).

Kolmannessa vaiheessa kun niin sanottu uhka on havaittu, kehomme autonomisen hermoston sympaattinen osa aktivoituu ja fysiologisia muutoksia ovat mm. vireystilan nousu, korkeampi verenpaine, kohonnut lepo- ja keskisyke sekä sykevälivaihtelun pienentyminen. Samalla kehomme alkaa erittää mm. kortisonia sekä adrenaliinia valmistuen selviytymään uhkasta (Myrtek & Weber & Brügner & Müller 1996; Arajärvi & Thesleff 2020, 375).

Neljännessä vaiheessa stressi vaikuttaa ihmisen käyttäytymiseen, jossa se joko häiritsee tai tukee suorituskkyä (Arajärvi & Thesleff 2020, 375).

Stressistä voi tulla häiritsevää, mikäli ihminen ei usko selviytyvänsä tilanteesta, jolloin tilanne aiheuttaa voimakasta ylivilittyyneisyyttä ja mahdollisuus virheiden tekoon sekä epäonnistumiseen kasvaa. Myös pitkään jatkunut stressaava tilanne häiritsee yksilön suorituskkyä (Toppinen-Tanner & Ahola 2012, 14; Arajärvi & Thesleff 2020, 375).

Suorituskkyä tukevat tilanteet voivat olla positiivisia. Esimerkiksi flow-tila, innostuminen, kova liikuntasuoritus tai euforia (Markuksela 2021, 33; Toppinen-Tanner & Ahola 2012, 14).

Oli stressireaktion aikaansaaman vireystilan nousun syy negatiivinen tai positiivinen, aiheuttaa se fysiologisesti hyvin samankaltaiset reaktiot (Toppinen-Tanner & Ahola 2012, 14). Näin ollen myös miellyttävät asiat voivat ajaa ihmisen liian ylivirittyneeseen tilaan (Markuksela 2021, 33). Tämän takia hyödyllisen ja kuluttavan stressin erotteluun tarvitaan monipuolista arviointia. Arvioinnissa korostuvat mm. yksilön kokemukset tilanteen kuormittavuudesta esimerkiksi kokemus vaikeudesta palautua vapaa-ajalla. (Toppinen-Tanner & Ahola 2012, 14).

Stressi ja vireystilan nousu ovat normaali kehon reaktio sopeutua eri ympäristöihin ja tilanteisiin sekä välttämättömiä meidän työ- ja toimintakyvyillemme. Lyhyissä pätkissä stressi ja sopivasti kohonnut vireystila auttaa meitä keskittymään paremmin ja suoriutumaan tehokkaammin. Haitalliseksi tila muuttuu silloin, kun yksilö ei kykene säätelemään kokonaiskuormitustaan tai stressaava tilanne pitkittyy (Tanner-Toppinen & Ahola 2012 3; Arajärvi & Thesleff 376; Markuksela 2021, 33).

Liiallinen psyykinen kuormitus haittaa myös työmuistia, milloin säiliömuistiin tallentuvien tietojen monipuolisuus ja jäsentely hankaloituu. Tämä vaikeuttaa esimerkiksi jo opitun asian mieleen palauttamista (Kuikka ym. 2011, 29).

Kokonaiskuormituksen säätely sekä palautumiseen puuttuminen onkin noussut nykyajan ongelmaksi, jossa mm. rajaton työ on lisääntynyt ja vapaa-ajan sekä työajan raja heikentynyt (Kinnunen 2019, 227).

Stressi ilmenee erilaisina oireina, jotka jokainen kokee hyvin yksilöllisesti. Alla taulukko esimerkeistä:

STRESSIN ESIMERKKIOIREET	
FYYSISET	PSYYKKSET
PÄÄNSÄRKY	KESKITTYMISVAIKEUDET
HUIMAUS	VAIKEUS TEHDÄ PÄÄTÖKSIÄ
HIKOILU	VAIKEUS PYSÄHTYÄ
VATSAONGELMAT	MUISTIONGELMAT
SELKÄKIVUT	UNIONGELMAT
PINNALLINEN HENGITYS	AHDISTUNEISUUS
LIHASJÄNNITYS	ÄRTYNEISYYS

Taulukon oireiden lähteet: (Mattila A., työterveyskirjasto, Markuksela 2020, 30).

Joskus yksilön voi olla haastava tunnistaa stressin aiheuttamia oireitaan. Esimerkiksi jos yksilö on vahvasti keskittynyt tavoitteeseensa, ei hän välttämättä kiinnitä oireisiin huomiota. Kuitenkin pitkään jatkunut stressitilanne kuormittaa ihmisen voimavaroja ja mikäli aikaa palautumiselle ei anneta, keho pakottaa ihmisen väsymään, jotta totaaliselta romahtamiselta tai elimistön toimintahäiriöiltä vältyttäisiin. (Toppinen-Tanner & Ahola 2012, 13–14).

Edellä kuvattua tilannetta voidaan määritellä useammalla eri tavalla ja Työ leipälajin kirjassa (s.38–40) määritelmiä uupumukseen esitettiin neljä:

Ensimmäisessä määritelmässä yksilö on kokenut pitkäkestoista väsymystä, turhautumista sekä masentuneisuutta, johtuen siitä, että yksilö sitoutuu sekä omistautuu tehtäviin, jotka eivät lopulta kuitenkaan tyydytä hänen kunnianhimoisia tavoitteitaan. Näin ennakoidut palkkiot jäävät saavuttamatta ja henkilön sitoutuminen vähenee sekä tehokkuus laskee. Tämä määritelmän on nähty koskevan tavoitehakuksia, dynaamisia ja suorituskeskeisiä ihmisiä, jotka omistautuvat jokaiseen aloittamaansa tehtävään. Ongelmalliseksi tästä määritelmästä tekee se, että uupumus on kytkettynä masennukseen ja krooniseen väsymykseen, jotka pitäisi pitää erillisenä ilmiönä.

Toisessa määritelmässä yksilö reagoi stressiin tunneperäisesti, jolloin työn vaatimusten ollessa epäsuhteessa voimavaroihin, yksilö reagoi ahdistumalla, jännittämällä, väsymällä tai uupumalla. Tämä ajaa yksilön kyyniseksi muita kohtaan, koska hän keskittyy tyydyttämään vain omat tarpeensa. Tässä määritelmässä uupumus on kolmivaiheinen prosessi, jossa työntekijä etäytyy psykologisesti.

Kolmannessa määritelmässä uupumus ilmenee tunneperäisen, fyysisen ja henkisen uupumuksen tilana. Tähän syynä on pitkäaikainen sitoutuminen vaativiin tehtäviin. Tilanteista tekee vaativia yksilön suuret odotukset sekä krooninen stressi. Yksilölle kehittyy kielteinen minäkäsitys ja hän kokee toivottomuuden ja avuttomuuden tunteita.

Neljännessä määritelmässä uupumus koostuu kolmesta eri ulottuvuudesta: emotionaalisesta uupumuksesta, kyynisyydestä sekä ammatillisen itsetunnon vähenemisestä. Emotionaalisessa uupumuksessa yksilön energiavarastot tyhjenevät ja yksilö tuntee, että hänen voimavaransa ovat riittämättömät tilanteen käsittelyyn. Kyynistyessään yksilö kohtelee toisia ihmisiä (esim. opettaja, työkollega, opiskelija) pikemminkin objektina kuin yksilönä. Ammatillisen itsetunnon vähentyessään yksilöllä on taipumusta arvioida oma suoriutumisenensa sekä käyttäytymisensä kielteisesti. Tämän vuoksi hän kokee epäpätevyys tunteita ja näkee vaikeaksi saavuttaa asettamia tavoitteita.

Neljännessä näkemyksessä olennaisinta on nähdä uupumus kolmiulotteisena oireyhtymänä, eikä oleteta eri syiden olevan riippumattomia toisistaan. Tämä kuvaus uupumuksesta on psykologisissa tutkimuksissa käytetyin ja sen tutkimiseen on kehitetty myös kyselylomake nimeltä MBI (Maslach Burnout Inventory) (Kinnunen & Feldt & Hätinén 2005, 40).

Kaikkiaan uupumuksissa on kyse äärimäisestä psykologisesta kuormituksesta sekä voimavarojen vähentymisestä, mikä on seurausta pitkään jatkuneesta yksilön voimavarat ylittävästä stressistä. Näin ollen uupumus on koettu olevan seurausta pitkittyneestä stressistä ja sitä voidaan kuvata työssä kehittyneeksi krooniseksi stressioireyhtymäksi (Kinnunen ym. 2005, 40).

Uupumus on tärkeää erottaa normaalista stressistä. Normaalisessa stressitilanteessa yksilö käyttää voimavarojaan sekä selviytymiskeinojaan ratkaistakseen kuormittavan ristiriitatilanteen. Tämän jälkeen yksilön voimavarat ja normaali olotila yleensä palautuvat. Uupumustilanteessa yksilön selviytymiskeinot ristiriitojen ratkaisuihin ovat kuitenkin niin ehtyneet, ettei hän pysty sopeutumaan tilanteeseen (Kinnunen ym. 2005, 40–41).

Mitä enemmän arki on kuormittavaa, sitä enemmän korostuu oma toiminnanohjaus, jolla yksilö osaa organisoida sekä aikatauluttaa tehtäviään niin, että aikaa jää myös palautumiselle. Mikäli palautumista ei ole tarpeeksi ja vaatimukset ovat ristiriidassa voimavarojen kanssa, voi tilanne aiheuttaa pahoinvointia ja lopulta ajaa yksilön uupumukseen (Kinnunen 2019, 228).

Pitkään jatkuessaan uupumus voi vaikuttaa myös seuraavien kognitiivisten kykyjen heikkenemiseen: toiminnanohjaukseen, keskittymiseen sekä muistiin. Korrelaatio näihin ongelmiin on varsinkin töissä, jotka ovat kognitiivisesti haastavia sekä sisältävät paljon paineita (Deligkarisa & Panagopouloua & MontgomerybAnthony & Masoura 2014).

Pitkään jatkuneena uupumus tekee myös muutoksia stressihormonitoimintaan, joka vaikuttaa aivoissa ohimolohkojen muistikeskukseen eli hippokampuksen toimintaan haitallisesti. Tämä reaktio aiheuttaa voimakkaan muisti ja oppimiskyvyn heikkenemisen. Lisäksi pitkään jatkuessaan tilanne tekee muutoksia aivojen välittäjäaineisiin otsalohkoissa, jolloin yksilön arvostelukyky heikkenee. Riski sairastua vakavaan masennukseen kasvaa (Müller 2008, 80).

Nyky maailma, joka on aina auki ja aktiivinen, onkin saanutkin myös tutkijoiden katseet kiinnittymään stressi- sekä kuormitustekijöistä palautumiseen, jolloin uupumusta voitaisiin ennaltaehkäistä (Kinnunen 2019, 228).

2.3 Palautuminen

Fysiologian näkökulmasta palautumisen mekanismit ovat olleet pitkään tiedossa ja mm. parasympaattisen hermoston toiminnan vaikutuksesta palautumiseen löytyy paljon tutkittua tietoa.

Tiedetään, että palautumisen aikana parasympaattinen hermostomme on aktiivinen ja keho keskittyy mm. ruoansulatukseen sekä voimavarojen täyttöön (Haug ym. 2012, 103). Lisäksi vireystilamme laskee normaalitasolle (Sonnentag & Zijlstra 2006).

Fysiologisesti keho korjaa stressin haitalliset vaikutukset, esimerkiksi stressihormonitason sekä väsymyksen, jotka ovat syntyneet vaatimusten ja ponnistelujen seurauksena. Nämä muutokset kuitenkin vaativat aikaa, joten pelkkä lepotilaan palautuminen ei riitä, vaan palautumisjakson on kestettävä riittävän pitkään (Kinnunen ym. 2009, 29). Palautumisprosessin aikana yksilö voi kokea vireytensä ja positiivisen mielialansa kohentuvan (Kinnunen 2019, 218–224).

Palautumisesta voidaankin puhua ”akkujen lataamisesta”, jonka avulla keho valmistautuu uusiin haasteisiin (esim. seuraavaan työpäivään) ja estää väsymyksen kertymisen (Sonnentag & Zijlstra 2006).

Mikäli palautumista ei pidemmällä aikavälillä tapahdu, voi se stressin tapaan aiheuttaa voimakasta väsymystä, uniongelmia sekä psykosomaattisia oireita, jolloin se voi lopulta ajaa ihmisen uupumukseen (Rook & Zijlstra 2006). Riittämätön lepo ja kyvyttömyys palautua on nähty myös olevan jopa suurempi riski, kuin koetut stressireaktiot (Kinnunen ym. 2009, 38).

Vaikka palautumisen merkitys siis tunnetaan, on tutkimuspuolella silti pitkään keskitytty stressi- sekä kuormitustekijöihin. Vasta 2006 kaksi eurooppalaista työpsykologian ja työterveyden alan lehteä julkaisivat palautumisesta teemanumerot, jolloin palautumisen tutkiminen harppasi suuren askeleen eteenpäin. (Kinnunen 2019, 218–224). Viime vuosikymmeninä tutkimus palautumisprosesseja kohtaan on kasvanut valtavasti (Sonnentag & Tian & Cao & Grushina 2021).

Vuoden 2021 tehdystä laajasta palautumisartikkelista ”Recovery from work: Advancing the Field Toward and Future” pystyy näkemään, että tänä päivänä palautumiseen onkin löydetty toimivia keinoja, mutta tutkimustiedosta löytyy myös puutteita mm.

pitkittäistutkimusten osalta sekä monet tutkimukset ovat antaneet ristiriitaista tietoa eri palautumiskeinojen vaikutuksista (Sonnentag ym. 2021).

2.4 Tutkitut palautumisen keinot

Kun keskustelelee ihmisten kanssa voi huomata, että nykyaikana kalenterit ovat täynnä ja tekemistä on aamusta iltaan. Palautumiseen panostetaan ehkä viikonloppuisin ja loma-aikoina.

Kuitenkin tutkimuksissa on todistettu, että mikäli palautumista ei tapahdu myös työpäivinä (Sonnentag 2003), palautuu esimerkiksi loman aikana kerätty jaksaminen nopeasti lomaa edeltävälle tasolle, kun työt jatkuvat (Rook & Zijlstra 2006; Sonnentag ym. 2021). Rakenteellisempi ratkaisu olisikin toivottavaa ja tämä edellyttää parempaa ymmärrystä yksilön palautumisprossista, esimerkiksi mitkä ovat optimaalisen palautumisen tekijöitä ja kuinka päivätoiminta vaikuttaa palautumiseen (Zijlstra & Sonnentag 2006).

Eryteisesti puhuttaessa työkuormituksesta, nousee arjen vapaa-ajan määrä tärkeään rooliin. Vapaa-ajalla tarkoitetaan työn ulkopuolella olevaa aikaa. Vapaa-aikaan ei kuitenkaan lasketa välttämättömiä toimia, jotka ovat esimerkiksi itsestään huolehtiminen tai nukkuminen. Näin ollen puhuttaessa vapaa-ajasta myös laatu korostuu (Kinnunen ym. 2009, 99,100,111). Kuitenkin vapaa-aikaa on oltava myös määrällisesti riittävä määrä: erityisesti vapaa-ajan jäädessä alle 10 tuntiin viikossa, on palautuminen uhattuna (Kinnunen ym. 2009, 102)

Vuonna 2007 Sonnentag ja Fritz toivat esille neljän psykologisen palautumiskeinon mallin, joka sisälsi: psykologisen irrottautumisen, rentoutumisen, taidon hallinnan sekä kontrollin. Alla selite kustakin palautumiskeinosta:

Psykologinen irtautuminen	Rentoutuminen	Taidon hallinta	Kontrolli
Yksilö on psyykkisesti irti työtehtävistään. Psykologisen irtautumisen puute ei ole sama kuin märehtiminen.	Kokemus matailusta sympaattisesta aktivaatiosta. Voidaan saavuttaa esim. meditoimalla.	Kasvun kokemus työajan ulkopuolella. Esimerkiksi uuden kielen opiskelu tai harrastuksessa kehittyminen	Yksilön mahdollisuus vaikuttaa vapaa-ajan toimintaan.

Neljän psykologisen palautumiskeinon selitteet. Lähde: Sonnentag S., ym, 2021, s.36, Kinnunen ym 2009, 19).

Vuonna 2014 Newman kehitti DRAMMA-mallin, joka menee Sonnentagin sekä Fritzin kehysteoksen päälle, mutta lisäksi sisältää merkityksellisyyden sekä yhteenkuuluvuuden osana vapaa-ajan kokemuksia. Vaikka DRAMMA-malli on vielä ”lapsen kengissä” on sen viitekehys kuitenkin lupaava, koska se korostaa merkityksen ja sosiaalisten suhteiden tärkeyttä ihmisen perustarpeissa, jotka voivat auttaa ihmistä palautumisprosessissa (Sonnentag ym. 2021).

Tässä tutkimuksessa palautumista tarkastellaan Sonnentagin ja Fritzin mallin mukaan, jossa erityisesti psykologinen irtautuminen on keskiössä. Psykologista irtautumista on tutkittu eniten, sekä vuonna 2015 Sonnentag ja Fritz nimesivät sen tehokkaimmaksi palautumisen kokemukseksi (Kinnunen & Feldt & Korpela & Mauno & Sianoja 2017, 294).

Kuten jo aiemmin teoriassa on todettu, on ajatuksilla ja tunteilla vaikutus autonomisen hermoston toimintaan (Paavilainen 2020b, 189). Näin ollen vapaa-ajalla ihmisen tulisikin pyrkiä ajatustentasolla irti työtehtävistään, sillä töiden ajattelemisen tai teko vapaa-ajalla ylläpitää kehon kognitiivista virittäytymistä ja näin vaikeuttaa palautumista. Tätä tilaa, missä yksilö pyrkii psyykkisesti irti työtehtävistään, kutsutaan psykologiseksi irtautumiseksi (Kinnunen ym. 2009, 18).

Psykologisesti irtautuessaan töistä yksilö ei mieli tai märehdi työtehtäviään tai velvollisuuksiaan. Hän ei myöskään vastaa työpuheluihin tai tee muita työhön liittyviä tehtäviä esim. sähköpostien lukemista. (Sonnentag & Krueel 2016)

Psykologinen irtautuminen voi olla haastavaa, mikäli työmäärä ja aikapaine ovat korkeat. Vaikka töitä ei fyysisesti veisi kotiin, yksilö helposti miettii seuraavan päivän tehtäviä, jolloin yksilön on psyykkisesti haastavaa irtautua töistä (Sonnentag & Krueel 2016). Psykologista irtautumista voi myös haitata yksilön tietoisuus tekemättä jäävistä työtehtävistä tai krooninen ylikuormitustila, jolloin yksilö kokee huolta siitä, miten selviytyy seuraavan päivän tehtävistä (Kinnunen ym. 2009, 43).

Irtautumista voikin parantaa mahdollisen työmäärän tai aikapaineen vähentämisellä, oman työajan johtamisella tai omien ajatusten itsesäätelyllä (Sonnentag & Krueel 2016; Sonnentag & Bayer 2005).

Tulee kuitenkin huomioida, että esimerkiksi stressaavan tilanteen läpikäyminen töiden jälkeen voi olla tärkeää. Mikäli stressaavia tilanteita on usein ja niitä joutuu miettimään kotona, laskee se pitkällä aikavälillä hyvinvointia. Mitä taas tulee positiivisiin tapahtumiin ja onnistumisiin töiden aikana, on näiden reflektoinnilla jälkikäteen jopa positiivisia vaikutuksia jaksamiseen (Sonnentag & Bayer 2005).

Positiivisella työreflektoinnilla vapaa-ajalla on epäsuora positiivinen vaikutus työn merkitykseen, työkavereiden tukeen sekä työhön sitoutumisen (Sonnentag ym 2021, 856). Positiivinen työreflektointi ennen nukkumaanmenoa on myös vaikuttanut positiivisesti yksilön seuraavan aamun olotilaan (Sonnentag ym. 2021, 836). Kuuden kuukauden kestävässä tutkimuksessa on havaittu, että positiivisella työreflektoinnilla vapaa-ajalla oli kasvattava vaikutus proaktiiviseen työkäyttäytymiseen, organisaatiokansalaisuuteen sekä luovuuteen (Sonnentag ym. 2021, 839). Näiden tuoreiden havaintojen jälkeen tulee kyseenalaistaa täyden psykologisen irtautumisen optimaalisuus ja pitäisi tehdä lisää tutkimuksia vapaa-ajan positiivisen työreflektoinnin hyödyistä (Sonnentag ym. 2021, 856).

Muita palautumista edistäviä aktiviteetteja voidaan jakaa esimerkiksi: matalatehoisiin toimintoihin, sosiaalisiin toimintoihin sekä fyysisiin toimintoihin (Kinnunen ym. 2009, 103; Sonnentag ym. 2021, 35).

Matalatehoista toimintaa voi olla esimerkiksi television katselu, musiikin kuuntelu tai sohvalla makoilu. Tutkimustulokset tämän kaltaisista palautumismetodeista ovat vaihtelevia (Kinnunen ym. 2009, 103). Rookin ja Zijlstran tutkimuksen mukaan matalatehoinen

toiminta ei edistänyt palautumista ja saattoi jopa lisätä väsymyksen tunnetta, mikäli se oli psyykkistä (Rook & Zijlstra 2006). Esimerkiksi TV:tä katsellessa yksilö saattaa samalla miettiä työasioita, jolloin palautuminen todennäköisesti vähäistä, sillä yksilö on psyykkisesti kiinni työasioissa (Sonnentag & Bayer 2005). Lisäksi esimerkiksi netin selailu saattaa olla hyödyllistä pienen hetken palautumisen kannalta, mutta nettiselailu kuitenkin antaa jatkuvaa ärsyketulvaa sekä reagointia, joten kyseinen toiminta ei ole esimerkiksi aivotoiminnan kannalta palauttavaa (Päivänsalo 2020, 315).

Sosiaaliset toiminnat nähdään useammassa tutkimuksessa hyvin palauttavana aktiviteettina. Sosialisoitumisessa toteutuukin helposti kaksi palauttavaa tekijää: sosiaalisen tuen saanti sekä ne auttavat hankkimaan muita voimavaroja. Toisaalta on myös tutkimuksia, joissa sosiaalisilla toimilla ei nähty yhteyttä palautumiseen (Kinnunen ym. 2009, 103). Syitä ei palauttavaan sosiaaliseen toimintaan voi olla esimerkiksi puheenaiheet: mikäli ihminen keskustelelee työasioista, on se helposti kuormittava tekijä (Sonnentag & Bayer 2005).

Fyysiset toiminnot sisältävät fyysisiä suorituksia. Liikunta sekä ponnistelut näyttäisivät edistävän palautumista, joka voi kuulostaa ristiriitaiselta. Kuitenkin fysiologisesti liikuntasuorituksen aikana kehoon vapautuu enemmän endorfiineja, joka tuottaa mielihyvää. Samalla myös kehon lämpötila kohoaa, mikä aiheuttaa mielialan kohoamista. Liikunta auttaa myös monia irtautumaan ajatuksen tasolla työasioista sekä murheista, mikä auttaa edistämään palautumista. Myös harjoituksen loppuunsaattaminen tuo pysyvyyden sekä hallittavuuden tunnetta, jonka vuoksi se on tuottanut mielihyvää (Kinnunen ym. 2009, 103–104).

Sonnentagin ja Bayerin tekemän tutkimuksen mukaan jokainen tutkittava hyötyi fyysisestä aktiivisuudesta ja voi paremmin päivinä, kun oli harrastanut liikuntaa (Sonnentag & Bayer 2005).

Vaikka fyysinen aktiivisuus palautumiskeinona nähdään tutkimusten valossa positiivisena asiana, tulee silti huomioida yksilön ajatukset, tunteet sekä kokonaiskuormitus. Mikäli esimerkiksi liikuntasuoritus on liian raskas suhteessa muuhun elämän kuormitukseen, ylläpitää se kehon ylivireyttä ja saattaa toimia palautumisen esteenä (Markkula 2021, 33).

Lisäksi tulee huomioida, että tässä tutkimuksessa painotetaan palautumiskeinoja tietönläisen näkökulmasta. Esimerkiksi matalatehoinen toiminta saattaa olla

palautuskeinona toimiva, mikäli päivän aikana ihminen on psyykkisen rasituksen sijaan kokenut fyysistä rasitusta (Rook & Zijlstra 2006).

Oli palautumiskeino lopulta mikä tahansa, on näiden keinojen takana olevat psykologiset palautumisen mekanismit (esimerkiksi rentoutuminen) kuitenkin suhteellisen samanlaisia (Sonnentag & Fritz 2007). Kaiken kaikkiaan palautumisen ymmärtämisen kannalta on hyvä tuoda esille mitä tapahtuu, kun yksilö palautuu ja mitä aktiviteetteja ihminen voisi tehdä palautuakseen (Sonnentag ym. 2021, 36).

2.5 Uni tärkeänä osana palautumista

Puhuttaessa kokonaisvaltaisesta palautumisesta, nousee uni tärkeäksi avaintekijäksi (Kinnunen ym. 2009, 16).

Uni ei ole passiivinen, vaan aktiivinen prosessi, jonka aikana keho palautuu fysiologisten sekä psykologisten toimintojen kautta (Kinnunen ym. 2009, 127–128).

Yöuni jaetaan yleisesti REM- uneen sekä ei-REM-uneen. REM-unta kutsutaan myös vilkeuneeksi, jolloin ihminen yleensä näkee unia. Ei-REM-uni jaetaan torkevaiheeseen, kevyeseen uneen sekä syvään uneen. Nukkumaan mentäessä yksilö siirtyy torkkeen ja kevyen univaiheen jälkeen syvään uneen. Syvän unen kesto on n. 30–50 minuuttia. Tämän jälkeen uni taas kevenee, jonka jälkeen yksilö siirtyy REM-uneen, joka on jaksona lyhyt. Näin yksilön ensimmäinen unisykli on syntynyt. Unisyklejä toteutuu yön aikana 4–5 kappaletta, riippuen yöunien pituudesta. Sykliä rakenne kuitenkin muuttuu yön aikana ja esimerkiksi syvää unta, joka on ajateltu olevan fysiologisesti kaikista palauttavin vaihe, ei enää kahdessa viimeisessä unisyklissä esiinny. Syvän unen vaihe esiintyy normaalisti alkuyöstä, erityisesti neljän ensimmäisen tunnin aikana (Kinnunen ym. 2009, 128).

Eryteisesti aivot toiminnan elpymiselle uni on hyvin tärkeässä roolissa (Kinnunen ym. 2009, 127–128). Ihmisen nukkuessa aivoista poistuu valvetilassa kertyneitä kuona-aineita, hermokudosvaurioita korjataan sekä energia- ja välittäjäainevarastot täydentyvät (Paavilainen 2020b, 173; Kuikka & Paajanen 2015, 83).

Kunnon yöunet tukevat parhaiten mm. oppitujen asioiden painumista muistiin (Paavilainen 2020b, 174). Eryteisesti alkuyöhön painottuva syvä uni on tärkeää muistin ja tiedonkäsittelyn kontrollin tehokkaalle päiväaikaiselle toiminnalle (Kuikka ym. 2011, 54). Tosin jos tarkastelemme unen ja oppimisen yhteyttä, on tutkimuksissa huomattu, että lyhyetkin

nokkaunet vuorokauden sisällä opiskelusta näyttäisi auttavan oppimisen muistamista. (Paavilainen 2020b, 174).

Oppimisen ja pysyvien muistijälkien muodostamiseen vaikuttaa unen lisäksi valvetilassa tapahtunut tietoinen keskittyminen sekä tahdonalainen oppiminen. Nämä toimet näyttäisivät tehostavan muistamista. Lisäksi uuden tiedon tunnepitoisuus, sen yhteys motiiveihin sekä merkitys tulevalle vaikuttavat opiskeltavan asian konsolidaatioon unen aikana. Tämän ilmiön selittää se, että aivojemme otsalohkot säätelevät päämäärähakuista toimintaa ja yhdessä hippokampuksen kanssa unen aikana valikoivat tärkeitä tietoja konsolidoitavaksi (Paavilainen 2020b, 175).

Unen määrän suhteen on yksilöllisiä eroja, mutta yleisesti aikuisen ihmisen unen tarve on noin 7–9 tuntia vuorokaudessa. Nykyisin kuitenkin neljännes suomalaisista saa unta vain 6,5 tuntia. Tämä määrä on monelle pitkällä aikavälillä liian vähän (Kuikka ym. 2011, 54). Myös unen laadun on nähty olevan yhteydessä yöunien pituuteen. Lyhyemmät unet kertovat heikommasta laadusta. Lyhyet yöunet ja univaje vaikuttavat palautumiseen negatiivisesti. (Kinnunen ym. 2009, 16–17).

Mikäli yöunet jäävät lyhyeksi ja univajetta syntyy tai unirytmii on sekaisin, johtaa tämä aivojen ylläpidon tilaan. Unen puute aiheuttaa muistijärjestelmän häiriöitä sekä luovuuksukapasiteetin alenemista (Müller 2008, 81).

Lisäksi univaje ja väsymys vaikuttavat ihmisen vireystilaan laskevasti, jolloin yksilön energisyys sekä tiedonkäsittelyn tehokkuus laskee. Tämä näkyy mm. vertailujen ja päätösten tekemisen hitautena, tarkistus- ja varmistusmäärien lisääntymisellä, työmuistin varmuuden ja joustavuuden heikkenemisellä sekä ongelmanratkaisukyvyyn laskemisella (Kuikka ym. 2011, 55). Univajeen haitat ovatkin selkeimpiä kognitiivisesti vaativissa tehtävissä (Kuikka & Paajanen 2015, 84).

Mikäli arkena syntyy useampana yönä univajetta, se ei ole korjattavissa viikonloppuna pitkällä yönä (Kuikka ym. 2011, 57). Tutkimuksissa on kuitenkin huomattu, että nuorilla ihmisillä muutaman päivän kestävä lievä univaje ja tästä aiheutunut alentunut kognitiivinen toimintakyky näyttäisi palautuvan 1–2 yössä (Kuikka & Paajanen 2015, 83).

Tulee kuitenkin huomioida, että jos univajetta syntyy yli viikon ajan muutaman tunnin joka yö, vastaisi tämä samaa, kuin yksilö valvoisi kokonaan yksi tai kaksi vuorokautta (Kuikka & Paajanen 2015, 84).

Unen häiriötekijänä on nähty monessa tutkimuksessa stressi. Tutkimukset ovat osoittaneet, että esimerkiksi ylisitoutuminen työhön, työssä esiintyvät suuret vaatimukset, vähäinen työn kontrolli sekä työnpanostuksen ja siitä saatavien palkkioiden epäsuhta ovat stressitekijöitä ja yhteydessä uniongelmiin. Lisäksi tehtyjen tai tulevien työasioiden miettiminen nukkumaan mentäessä kohottaa vireystilaa, jolloin unen saanti voi vaikeutua. Mikäli stressi tällä keinolla heijastuu nukkumiseen, voi tämä vaikeuttaa selviytymistä seuraavasta päivästä (Kinnunen ym. 2009, 131).

Pitkittyneenä stressi voi myös muuttaa unen rakennetta, jolloin syvä uni vähenee, uni on katkonaista ja yksilö saattaa kokea nukahtamisen tai heräämisen vaikeuksia (Kinnunen ym. 2009, 132).

2.6 Suomalaisten psyykkinen kuormittuneisuus näkyy jo tilastoissa

Kelan sairauspäivärahatutkimuksen mukaan vuonna 2020 mielenterveyshäiriöiden perusteella korvattiin eniten sairauspäivärahaa (kela.fi). Vuodesta 2005 erityisesti nuorille naisille ahdistuneisuushäiriöiden takia maksettavat päivärahat ovat jopa viisinkertaistuneet (Blomgren & Perhoniemi 2022). Koronapandemian toinen vuosi nosti mielenterveyden takia maksettavien sairauspäivärahojen määrää (Blomgren & Perhoniemi 2022).

Eläketurvakeskuksen sivuilta selviää, että työkyvyttömyyseläkkeiden syynä mielenterveyden sairaudet ovat olleet selvässä nousussa vuoden 2016 jälkeen. Vuonna 2020 mielenterveydellinen sairaus oli yleisin syy jäädä työkyvyttömyyseläkkeelle. Työkyvyttömyyseläkkeet koskevat myös nuorempaa sukupolvea (etk.fi).

Tilastoista ei pysty näkemään, kuinka monta prosenttia näistä sairauspäiväraha- tai työkyvyttömyyseläkepäätöksistä johtuvat pitkän stressin tai kokonaiskuormituksen aiheuttamasta työuupumuksesta. Tähän voi löytyä useampikin selitys:

Työuupumusta ei pidetä Suomessa sairautena, joten se ei oikeuta sairauspäivärahaan. Tästä syystä diagnoosina saatetaan käyttää esimerkiksi masennusta. Tämä vääristää tilastoja, sillä kaikki työuupuneet eivät välttämättä ole masentuneita (Kinnunen ym. 2005, 39; Hartikainen & Pihlaja & Räisänen & Saariluoma & Päätaalo & Kolonen 2021).

Lisäksi pitkäaikainen stressi voi aiheuttaa myös tuki- ja liikuntaelin sairauksia. Esimerkiksi stressi saattaa aiheuttaa lihasjännitystä, jota esiintyy selässä sekä niska- ja

hartiaseudulla ja estää niiden rentoutumisen. Tämä altistaa kiputiloille sekä väärille liikeradoille (Toppinen-Tanner & Ahola 2012, 147).

Tulee myös huomioida, että moni saattaa kamppailla uupumuksen kanssa yksin. Tietynlainen leima liittyen mielenterveysongelmiin saattaa nostaa kynnystä hakea apua väsymykseen. Yksilö saattaa pelätä mm. työpaikkansa menetystä, tai miten häntä kohdellaan työyhteisössä (Sokka 2017, 66). Näin ollen esimerkiksi työuupumusta käsitteleviin tutkimuksiin saattaa hakea vain lievästä työuupumuksesta kärsivät yksilöt. Työuupumuksen tutkimuskenttää vaivaakin osittain ”terve työntekijä”-vaikutus. (Kinnunen ym. 2005, 45.)

Rajoittavana tekijänä on myös puutteellinen teoreettinen viitekehys työuupumuksen vaikutuksista kongitiivisiin toimintoihin. Syitä tähän voi olla muutamakin: kirjallisuutta aiheeseen liittyen on vähän, eri tutkimustulokset ovat ristiriitaisia sekä työuupumuksen muutokset aivomekanismeihin ovat vielä suhteellisen tuntemattomia (Sokka 2017, 15).

Mielenterveyshäiriöiden kokeminen voi johtua useammasta samanaikaisesta eri tekijästä. Syitä mielenterveysongelmien kasvuun voidaan hakea esimerkiksi työelämän vaativuuden kasvamisesta, työn ja vapaa-ajan yhteen sovittamisesta, mielenterveyshäiriöiden stigman pienenemisestä sekä mielenterveyshäiriöiden muuttuneista tunnistamisesta ja diagnoosikäytännöistä. Lisäksi eritoten nuorilla voi olla takana olla yhteiskunnan luomia suorituspaineita (Blomgren & Perhoniemi 2022). Erityisesti opiskelijoille suorituspaineita voi luoda tarve näyttää erinomaisuutensa. ”Oletettu opiskelija” kuvaan liittyy kuva henkilöstä, joka on vahva, pätevä, itsenäinen, määrätietoinen sekä työnantajien silmissä houkutteleva. Tämä luo nuorelle opiskelijalle painetta, jolloin yksilön voi olla vaikea pysähtyä ja hengittää (Helne 2019).

3 TUTKIMUKSEN TARKOITUS

Tutkimuksella on aina jokin tehtävä tai tarkoitus. Tutkimus voi olla ennustava, kuvaileva, selittävä tai kartoittava. (Hirsjärvi & Remes & Sajavaara 2015, 137,138).

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on olla kartoittava tutkimus, joka etsii uusia näkökulmia Turun ammattikorkeakoulun opiskelijoiden kuormitustekijöistä sekä palautumisesta. Kokonaiskuorman hahmottamisen ollessa tavoitteena, on tutkimuksessa tarkasteltu opiskelijoiden opintojen lisäksi vapaa-aikaa sekä mahdollista ansiotyötä. Kokonaiskuvan avulla pyritään selvittämään laaja-alaisesti kuormitustekijät, jotka laskevat korkeakouluopiskelijoiden jaksamista.

3.1 Tutkimuksen tutkimusmenetelmä

Tutkimuksen menetelmäosiossa kerrotaan, miten tutkimus tehtiin. Tämä luo tutkimuksen kululle punaisen langan, jota lukijan on helppo seurata. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 181).

Tämä tutkimus on laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus. Laadullisessa tutkimuksessa pyritään kuvaamaan jotakin ilmiötä, ymmärtämään tiettyä toimintaa tai antamaan teoreettinen tulkinta jollekin ilmiölle. Näin ollen laadullisessa tutkimuksessa ei pyritä tilastollisiin yleistyksiin, jolloin ratkaisevaa ei ole aineiston koko, vaan tulkintojen kestävyys sekä syvyys. Laadullisessa tutkimuksessa korostuukin tiedonantajien valinnan tärkeys: heillä pitää olla tietoa tutkittavasta ilmiöstä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 98).

Tutkimuksen aineistonkeruussa on hyödynnetty kvantitatiivisia eli määrällisiä sekä kvalitatiivisia eli laadullisia menetelmiä. Tutkimuksessa on teetetty lomakehaastatteluja opinto-ohjaajille sekä strukturoitua kyselyä opiskelijoille. Lomakehaastattelussa sekä kyselyssä kaikilta osallistujista on kysytty kysymykset täsmälleen samalla tavalla. Lomakehaastattelu sekä strukturoidut kysely luokitellaan kvantitatiiviseksi eli määrälliseksi tutkimusmenetelmäksi (Tuomi & Sarajärvi 2018, 87). Kyselyiden tekoon päädyttiin, sillä se on nopea tapa kerätä tietoa. Tietoa on kerätty myös syvähaastattelun sekä osallistuvan havainnoinnin avulla. Syvähaastattelu sekä osallistuva havainnointi luokitellaan kvalitatiiviseksi eli laadullisen tutkimuksen menetelmiksi (Tuomi & Sarajärvi 2018, 84,93).

Tutkimusstrategiana on käytetty tapaustutkimusta (case study). Tapaustutkimuksen tarkoitus on tyypillisesti ilmiöiden kuvailu. Tutkimusstrategialle on yleistä etsiä

yksityiskohtaista sekä intensiivistä tietoa pienestä joukosta. Tyypillisiä kohteita tapaus-tutkimukselle ovat, että kohteena on yhteisö, ryhmä tai yksilö ja että aineistoa kerätään useampaa eri metodia hyödyntämällä: kyselyin, haastatteluin, havainnoinnein sekä dokumentteja tutkien. (Hirsjärvi ym. 2015). Tässä tutkimuksessa aineistoa on kerätty kyselyiden, haastattelun, havainnoinnin sekä henkilökohtaisen tiedonannon avulla. Kohde-ryhmäksi on valittu Turun ammattikorkeakoulun opiskelijat.

3.2 Aineiston analyysi

Tutkimuksen kyselyjen tulokset ovat analysoitu sisällönanalyysin avulla. Tällä keinolla on pyritty saamaan kuva tutkittavasta ilmiöstä yleisessä ja tiivistetyssä muodossa. Laadullisessa tutkimuksessa sisällönanalyysiä käytetään aineiston analyysin välineenä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 117,140).

Aineiston analysoinnissa on lisäksi hyödynnetty triangulaatiota. Triangulaatiossa tutkija yhdistää kahta tai useampaa eri tutkimusmenetelmää tutkiakseen yksittäistä tutkimuskohdetta (Taanila 2005). Ajatuksena on tarkastella tiettyä ongelmaa monesta eri näkökulmasta, jolloin tutkijan kykenee ylittämään omat ennakkoluulonsa aiheeseen liittyen (Tuomi & Sarajärvi 2018, 167). Triangulaation avulla pyrittiin parantamaan tutkimuksen analyysin sekä johtopäätösten validiteettia, etsimällä yhtäläisyyksiä eri tietolähteistä. Triangulaation käyttöön päädyttiin, sillä tutkimus on tehty yhden tutkijan toimesta sekä opiskelijakyselyn vastaajamäärän odotettiin päätyvän suht pieneksi (alle 100 vastaajaa).

4 CASE: OPISKELU AMMATTIKORKEAKOULUSSA

Korkeakoulutuksen tarve työelämässä on nousussa ja korkeakoulututkintoon tähtääkin yhä useampi ihminen. Keväällä 2021 korkeakoulututkintoihin haki yhteensä 247 875 hakijaa, joka oli 19 593 hakijaa enemmän verraten vuoteen 2020 (opetushallitus 2022).

Halu ja tarve yksilöiden korkeakouluttautumiseen näkyy myös opetus- ja kulttuuriministeriön vuoden 2030 tavoitteissa ja toimenpiteissä: tavoitteena on saada vähintään puolet nuorista sekä hakemaan että pääsemään korkeakouluopintoihin (opetus- ja kulttuuriministeriö 2022).

Suosio siis kasvaa, mutta vähän kiinnitetään huomiota siihen, miten opiskelijan arjen kokonaiskuormitus on muuttunut korkeakouluissa vuosikymmenten saatossa. Yhteiskunnan luoma opiskelukulttuuri luo paineita opiskelijalle pärjätä opinnoissaan, jotta valmistumisen jälkeen pärjää työhaussa muiden hakijoiden joukossa. Kuitenkin ansiotyön teko on lisääntynyt opintojen ohella ja yli puolet opiskelijoista on jo kiinni työelämässä ennen valmistumista. Ansiotyön teon yleisyyden vahvistaa myös vuoden 2021 THL:n korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimus KOTT, jonka mukaan 52 % korkeakouluopiskelijoista teki ansiotyötä opintojensa ohella. Vaativan opiskelun sekä ansiotyön tekeminen samanaikaisesti on yksilölle kuormittava tekijä. Mikäli todella kuormittava arki jatkuu koko opiskeluajan, mikä kestää kolmesta vuodesta aina liki viiteen vuoteen, on jaksaminen osalla valmistuneista jo valmiiksi huolestuttavalla tasolla täyspäiväiseen työelämään siirryttäessä. Jo valmiiksi kuormittunut valmistunut opiskelija on riski itsensä lisäksi työnantajalle, varsinkin jos kuormittuneisuuden kuorma ei laske valmistumisen jälkeen. Tästä voi olla seurauksena jo nuorella iällä mielenterveysongelmista johtuva sairausloma tai jopa työkyvyttömyyseläke.

Tämän tutkimuksen tapausosiossa on keskitytty opiskelijoiden kokonaiskuorman hahmottamiseen huomioiden opinnot, mahdollinen ansiotyö sekä vapaa-aika. Opiskelijakyselyssä pyrittiin selvittämään myös mahdollisia palautumista estäviä tekijöitä. Tarkastelussa on hyödynnetty useampaa aineistonkeruumenetelmää, jotta analyysin laatua voitaisiin parantaa. Aineistonkeruumenetelminä kirjallisuuskatsauksen lisäksi on käytetty lo-makehaastattelua opinto-ohjaajille, strukturoitua verkkohaastattelua opiskelijoille sekä yhden opiskelijan syvähaastattelua, osallistuvaa havainnointia ja yli kahdenkymmenen työvuoden omaavaan lehtorin näkemystä opiskeluajan muutoksesta.

4.1 Opinto-ohjaajien kysely ja sen tulokset

Opinto-ohjaajat päädyttiin valitsemaan tämän tutkimuksen asiantuntijoiksi, sillä he omaavat pitkän aikavälin näkemyksen opiskeluajan muutoksesta. Useammalla vastaajista oli yli 20 vuoden pedagoginen kokemus opetusosalta.

Opinto-ohjaajien toimenkuvaan kuuluu neuvoa opiskelijoita esimerkiksi silloin, jos opiskelijan opinnot eivät etene, hänen kokonaistavoitteensa ovat epäselkeät, hän tarvitsee jatkoaikaa opinnoilleen, hänellä on oppimisvaikeuksia tai hänen opintonsa ovat vaarassa keskeytyä (Turun ammattikorkeakoulu 2022). Näin ollen, he näkevät työssään paljon erinäisiä syitä sille, miksi opiskelija kokee vaikeuksia opinnoissaan. Lisäksi kynnys hakea opinto-ohjaajalta neuvoa opintoihin voi olla paljon matalampi verraten ammattiapuun (esimerkiksi kouluterveydenhuollon ammattilaiseen), jolloin heidän puheilleen saattaa suunnata enemmän jaksamisen kanssa painivia oppilaita verraten terveydenhuollon alan ammattilaisiin.

Turun ammattikorkeakoulussa on 12 opinto-ohjaajaa. Heille kaikille lähetettiin työsähköpostiin linkki lomakehaastattelusta sekä pieni saateteksti, missä kerrottiin opinnäytetyön aiheesta. Kyselyn vastausaika oli kaksi viikkoa ja sijoittui aikavälille 11.3-25.3.2022. Kyselyyn tuli vastauksia 6 kappaletta, joten vastausprosentti oli 50 %. Vastanneet opinto-ohjaajat vastaavat eri koulutuslinjoista, jolloin tutkimuksessa on saatu yleiskuvaa Turun ammattikorkeakoulun opiskelijoiden tilanteesta, eikä näkemys kohdistu vain yhteen koulutuslinjaan. Monipuolinen kuva on tärkeä yleiskuvan muodostamiseen, sillä koulutuksilla voi olla alakohtaisia eroja, jotka vaikuttavat esimerkiksi työssäoppimispaikan saantiin, etäopintojen määrään tai ansiotyön tekemiseen opintojen ohella.

Opinto-ohjaajille suunnatut kysymykset koskivat heidän havaitsemiaan muutoksia opiskelijoiden opiskeluajasta pidemmällä aikavälillä. Kysymykset sisälsivät avoimia sekä laaja-alaisia kysymyksiä teemaan liittyen. Tällä keinolla pyrittiin olla ohjaamatta vastaajia tietynlaisiin vastauksiin. Kyselyn kysymykset tutkija on kehittänyt itse, ajatuksena saada pidemmän ajan kuva opiskeluajan muutoksesta alalla työskenteleviltä pitkänlinjan asiantuntijoilta. Tämä osio sisältää yhteenvedon opinto-ohjaajien vastauksista jokaiseen kysymykseen.

Kysymyksestä *"Mikä on ammattisi? Kuinka kauan olet ollut alalla?"* selvisi, että kaikki toimivat tällä hetkellä Turun ammattikorkeakoulussa opinto-ohjaajina ja osa myös

lehtoreina. Vastanneiden asiantuntijoiden keskimääräinen pedagoginen kokemus oli 21 vuotta.

Kysymyksestä *"Mikä on näkemyksesi ammattikorkeakouluopiskelijoiden opiskeluajan muutoksesta työurasi aikana?"* selvisi yhtenäinen näkökanta siitä, että opiskeluajat ovat keskimääräisesti pidentyneet. Tähän vaikuttavina tekijöinä mainittiin mm. työllistyminen omalle alalle ennen valmistumista, siirrot koulutuksesta toiseen, mielenterveysongelmien lisääntyminen sekä opiskelijan oman toiminnanohjauksen tai ajanhallinnan puute opintojen suorittamisen suhteen. Lisäksi covid-19 –pandemian muutoksia tuotiin esille: pandemia on saattanut hankaloittaa esimerkiksi harjoittelupaikkojen saantia tai opinnäytetöiden aloitusta tietyillä opintolinjoilla.

Kysymyksestä *"Näetkö positiivisia vaikutuksia mainitsemissasi muutoksissa? Jos näet, mitä ne ovat?"* selvisi, että positiiviset vaikutukset koskevat paljon opintosuunnitelmien muutoksia. Opintosuunnitelmat ovat ajan saatossa kehittyneet joustavimmiksi ja työelämälähtöisemmäksi sekä vaihtoehtoisia suoritustapoja on enemmän verraten aikaisempiin opintosuunnitelmiin. Opiskelijoilla on mahdollisuus muokata omaa opintosuunnitelmaansa omiin mielenkiinnonkohteisiin sopivammaksi. Lisäksi hyväksilukukäytänteet helpottavat valmistumista. On luotu ns. osuuskuntatyyppisiä keinoja, jolloin opiskelija pystyy suorittamaan opintoja, harjoitteluita sekä opinnäytetöitä helpommin (=learning by doing). Muutoksiin vaikuttavina tekijöinä ovat olleet mm. opiskelijoiden perhe-elämän sekä työelämän haasteet yhdistettynä opiskeluun. Lisäksi monella alalla esimerkiksi harjoittelupaikkojen saanti sekä työllistyminen ovat helpottuneet.

Kysymyksestä *"Näetkö negatiivisia vaikutuksia mainitsemissasi muutoksissa? Jos näet, mitä ne ovat?"* selvisi, että opintosuunnitelman muuttuessa joustavammaksi, on sillä myös varjopuolensa: vaikutus vaikuttaa omaan henkilökohtaiseen opintosuunnitelmaan sekä mahdollisuus suorittaa halutessaan opinnot nopeasti eivät sovi kaikille opiskelijoille. Kaikilla oppilailla ei ole nykyisen opintosuunnitelman vaativaa omaa toiminnanohjausta tai ajankäytön hallintaa, jolloin he voivat pudota kyydistä. Myös, mikäli opiskelija tekee yhtä tai parhaillaan jopa kahta ansiotyötä opintojensa ohella, jää koulu usein kakkoseksi ja opinnot jäävät junnaamaan paikoilleen. Lisäksi selvä yleinen huolenaihe oli opiskelijoiden osaamisen lasku. Tähän vaikuttavina tekijöinä mainittiin mm. opintojaksojen sisältöjen voimakas kevennys, lähiopetuksen väheneminen, ryhmäkokojen kasvu, verkko- sekä kesäopintojen laadun kirjavuus sekä opintojen suorittaminen kiireessä. Nämä muutokset vaikuttavat myös opettajien jaksamiseen. Eräs asiantuntija toi myös esille AMK-tutkintojen yleisen laadun laskun, joka on seurausta em. tekijöistä. Lisäksi tuotiin esille,

miten introvertit ja yksinpuurtajat saattavat kuormittua liikaa kaikesta jakamisen vaatimuksesta. Lisäksi opiskelijat, jotka tarvitsisivat enemmän opettajan läsnäoloa oppimiseen, voivat myös kärsiä kasvavista oppilasryhmistä sekä lähiopetuksen vähenemisestä.

Kyselyn lopussa opinto-ohjaajat saivat antaa vielä vapaan kommentin aiheeseen liittyen. Vapaista kommentteissa toistui, että mikäli opiskelijan ajankäytön hallinta huomioiden opinnot, vapaa-aika sekä työelämä eivät toimi tai jos aika priorisoidaan opintojen kannalta väärin, jäävät opinnot helposti tekemättä. Myös näkökantoja ansiotyöntekoon opintojen ohella tuotiin esille: Opiskelijoiden elämäntyyli sekä rahan käytön tarve on muuttunut ajansaatossa. Opiskeluaikana osa on tottunut ”luksukseen”.

Toisaalta tuotiin myös esille, miten opintososiaalisten tukien nähtiin heikentyneen, jolloin opiskelijan saattaa olla pakollista käydä töissä opintojen ohella toimeentulon turvaamiseksi. Tätä väitettä vahvistaa myös THL:n vuoden 2021 KOTT-tutkimus, jonka mukaan ansiotyötä tekevästä ammattikorkeakoululaisista 71,1 % mainitsi työnteon syyksi palkan, jotta on varaa opiskella (KOTT-tutkimus 2021).

Asiantuntijoiden näkemyksissä oli todella paljon samankaltaisuuksia alasta riippumatta. Trendi opintosuunnitelmien muuttumisesta joustavammaksi, opintojen viivästymisestä sekä opintojen laadun laskemisesta oli nähtävissä kaikkien vastaajien näkemyksissä. Lisäksi työelämässä oleminen jo opintojen aikana on yleistynyt huomattavasti.

4.2 Turun Ammattikorkeakoulun opiskelijoiden kysely ja sen tulokset

Kyselyllä kartoitettiin Turun ammattikorkeakoulun opiskelijoiden kokonaiskuormaa. Vastaajiksi haluttiin tällä hetkellä opintojaan suorittavia opiskelijoita, jotta näkemys olisi ajankohtainen eikä esimerkiksi aika ole päässyt muuttamaan vastaajan tuntemuksia opiskeluaikasta. Lisäksi vallitseva pandemia voi vaikuttaa vastauksiin merkittävästi, kun esimerkiksi opiskelutavat sekä työmarkkinat ovat muuttuneet pandemian myötä.

Kyselyn luomiseen käytettiin apua kahta ennalta laadittua kyselyä. Kuormitustekijöiden tarkasteluun hyödynnettiin koreakouluopiskelijoille luotua SBI-kyselyä. Lyhennelmä SBI tulee sanoista Study Burnout Indicator (Salmela-Aro K). Alkuperäisiä kysymyksiä on muokattu ottamaan huomioon myös mahdollinen ansiotyö. Esimerkiksi alkuperäinen kysymys ”koen hukkuvani opintoihin liittyvään työmäärään” on korvattu kysymyksellä ”koen hukkuvani opiskelun sekä ansiotyön liittyvään työmäärään”. Palautumisaiheisten

kysymysten luontiin on käytetty apuna Sonnentagin ja Fritzin vuonna 2007 luomaa REQ-kyselyä (Recovery Experience Questionnaire). REQ-kysely on suunnattu työelämään, mutta kysymyksiä pystyy käyttämään myös opiskelijan palautumista tarkastellessa.

Kysely oli opiskelijoille auki 12 päivää aikavälillä 13.4.–24.4.2022. Kyselyä levitettiin nettilinkin avulla. Levityskanavina toimivat Turun ammattikorkeakoulun Messi-sivusto sekä Tuudo-sovellus, Turun ammattikorkeakoulu opiskelijakunnan TUO:n instagram, opinäytetyöseminaarin keskusteluosio sekä kolmannen osapuolen toimesta sähköpostilistojen avulla. Levityskanavat pyrittiin valitsemaan niin, että kaikille avoin nettilinkki tavoittaa oikean kohderyhmän, jotta tutkimuksen laatu ei kärsisi. Tutkimuksessa on tiedostettu, että julkiseen nettilinkkiin pystyy vastaamaan kuka vain, mutta nettilinkin käytölle oli vahva peruste: vastaajan anonymisuus. Kysely sisälsi arkaluontoiseksi määriteltyjä kysymyksiä, jolloin oli erityisen tärkeää turvata ja varmistaa vastaajan anonymisuus. Tämän keinon toivottiin myös auttavan vastaajaa olemaan täysin rehellinen vastauksissaan.

Vastauksia kyselyyn tuli yhteensä 77 kappaletta. Saatu määrä oli yleisesti katsoen suppea, mutta kuitenkin odotuksia suurempi. Vastausmäärään vaikuttavana tekijänä oli todennäköisesti vuodenaika: kevään aikana esimerkiksi Messistä tai Tuudosta voidaan olla seuraamassa mahdollisten harjoittelu- tai kesätyöpaikkojen ilmoituksia, jolloin tieto kyselystä on tavoittanut useamman silmäparin.

Kyselyn vastausten analysoinnissa on otettu huomioon vain 72 vastausta. Näiden vastanneiden opiskelumuotona oli päivätoteutus. Muiden opiskelumuotojen otannat olivat niin pieniä (2–3 vastausta/opiskelumuoto), ettei niitä voinut pitää luotettavina. Kyseiset opiskelumuodot eroavat myös niin paljon päivätoteutusmuodosta, että mukaan luettuna ne voisivat vääristää tuloksia. Esimerkiksi tulosten ulkopuolelle jätetyt opiskelumuodot ovat rakennettu niin, että ne mahdollistavat ansiotyön tekemisen opintojen ohella. Tämä näkyi myös kyseisten opiskelumuotoa suorittavien vastauksissa: 100 % monimuoto- tai ylempi AMK opiskelijoista teki ansiotyötä. 60 % heistä teki 20–30 tuntia viikossa sekä 40 % työskenteli kokoaikaisesti. Päivätoteutusmallia taas ei ole suunniteltu tukemaan samanaikaista ansiotyön tekemistä, vaan ensisijaisesti tarkoitus on tehdä opintoja kokopäiväisesti.

4.2.1 Taustatiedot

Taulukko 1. Tutkittavien taustatiedot (ikä, sukupuoli)

	<i>n</i>	<i>%</i>
<i>Ikä</i>		
18–23	33	45.8
24–28	19	26.4
29–33	10	13.9
34 +	10	13.9
Yht.	72	100
<i>Sukupuoli</i>		
Nainen	54	75
Mies	18	25
Muu	0	0
Yht.	72	100

Ikä ja sukupuoli selvitettiin kyselyssä, sillä ne voivat olla vaikuttavia tekijöitä tuloksiin. Esimerkiksi oma toiminnanohjaus yleensä kehittyy ja helpottuu yksilön elämäkokemuksen myötä. Ikä voi vaikuttaa myös koetun opiskelumotivaation kautta opiskeluuntoon. Tämä oli nähtävissä myös tutkimustuloksissa: 34-vuotiailla ja vanhemmilla oli nähtävissä korrelaatio korkeampaan opiskeluuntoon, taitoon keskittyä opintoihin sekä koettu työmäärä koettiin parhaimpana. Vapaa-ajalla irtautuminen ajatusten tasolla työ- sekä kouluvelvoitteista oli muita ikäryhmiä parempaa sekä unen määrään panostettiin keskiarvoa enemmän. Kuitenkin myös + 34-vuotiailla oli havaittavissa ongelmia palautumisessa: vapaa-aikaa ei koettu palauttavana (mediaani 2), eikä 70 % ei tuntenut oloaan aamulla virkeäksi.

4.2.2 Opintoja koskevat kysymykset

Taulukko 2. Opintojen vaihe

	<i>n</i>	<i>%</i>
1. vuosi	16	22.2
2. vuosi	23	31.9
3. vuosi	22	30.6
4. vuosi	9	12.5
5. + vuosi	2	2.8
Yht.	72	100

Kysymys opintojen vaiheesta otettiin kyselyyn, sillä vuosikurssi voi vaikuttaa koettuun opiskelukuormitukseen. Tuloksista ei pysty suoraa päättelemään, onko kukaan vastanneista myöhässä koulun tavoiteajasta. Kysymyksellä voitiin kuitenkin tarkastella mahdollista korrelaatiota opiskeluun, palautumiseen sekä ansiotyön määrän kasvuun.

4. ja 5. + vuoden opiskelijoiden osallistumisprosentti kyselyyn oli pieni. Syynä vähäiseen kohderyhmän osallistumista oli kyselyn levitystavat: jo loppuvaiheilla olevat opiskelijat eivät välttämättä käytä esimerkiksi korkeakoulun tiedotesivustoja (messi, tuudo) aktiivisesti.

Taulukko 3. Tavoiteajassa olevien määrä

	<i>n</i>	<i>%</i>
<i>Koulutuksen määrittämä tavoiteaika</i>		
Tavoiteajassa	56	77.8
Ei tavoiteajassa	16	22.2
Yht.	72	100
<i>Opiskelijan oma tavoiteaika</i>		
Tavoiteajassa	54	75
Ei tavoiteajassa	18	25
Yht.	72	100

Vastaajista yli 20 % eivät olleet kummassakaan tarkastelupuolessa tavoiteajassa. Prosenttiosuus tukee opinto-ohjaajien näkemystä siitä, miten opinnot laahaavat osalla opiskelijoista. Koulun tavoiteajassa jäljessä olevia löytyi jo 1. vuoden opiskelijoista (12,5 %). 2. vuoden opiskelijoista jopa 26 % oli aikataulua jäljessä. 3. vuoden opiskelijoilla prosenttiosuus oli 9,1 %, 4. vuoden opiskelijoilla 44,4 % sekä 5. vuoden opiskelijoilla 100 %. Tulee kuitenkin huomioida, että nykyajan opintojen joustavuuden vuoksi tavoiteajasta tippuminen voi konkretisoitua vasta lähellä ajateltua valmistumisajankohtaa. 20 vuotta alalla ollut lehtori kertoi, miten oppilaat lähellä valmistumisaikaansa ovat häneen yhteydessään kertoen, että heiltä puuttuu enää hänen kurssinsa tuomat opintopisteet. Leh-
torin kuitenkin tarkastellessa kyseisten opiskelijoiden opintosuorituksia, hän pystyy näkemään, että todellisuudessa opintopisteitä puuttuu reilusti enemmän.

Tiedostetulla tavoiteajasta tippumisella nähtiin laskeva vaikutus opiskeluun käytettävään aikaan (taulukko 5) sekä innokkuuteen (taulukko 6).

8 % vastaajan henkilökohtainen tavoiteaikataulu opintojen suhteen näytti olevan koulun tavoiteaikaa vaativampi. Tämä ilmiö voi kieliä pyrkimyksestä suorittaa opinnot nopeasti, minkä opinto-ohjaajat toivat myös esille yleistyneenä muutoksena korkeakouluopinnoissa. Opintojen kiirehtiminen johtaa helposti kuormituksen liialliseen kasvuun ja / tai osaamisen laskuun.

Opintojen kiirehtimisestä kielivää vastausjoukkoa tarkemmin tutkittaessa oli nähtävissä taipumus dynaamisiin sekä suorituskeskeisiin yksilöihin, jotka sitoutuvat tavoitteisiinsa: vastaajat kokivat hukkuvansa opintojen ja ansiotyön tuomaan työmäärään (mediaani 2), vaikka opinnoista koettu innokkuus sekä niihin keskittyminen, jotka olivat ryhmän kesken keskimääräisesti keskitasoa (mediaani 3). Lisäksi 67 % heistä teki ansiotyötä opintojensa ohella. Kunnianhimoinen arki oli nähtävissä palautumishaasteina: Ryhmä koki tunnetta vapaa-ajan riittämättömyydestä (mediaani 2), psykologinen irtautuminen oli haastavaa (mediaani 2) sekä ajatukset olivat negatiivisia 67 % vastaajista. Unen laatu oli huonoa ja 83 % ryhmän vastaajista oli kokenut univaikeuksia. Kunnianhimoiset tavoitteet näkyivät osalla myös koetussa opiskelumenestyksessä: 33 % ryhmän vastaajista koki opiskelumenestyksensä olevan odotuksiaan huonompi. Koettuun opiskelumenestykseen saattaa vaikuttaa arjen liian suuri kokonaiskuorma, jolloin laadukas oppiminen on haastavaa.

Taulukko 4. Opintolainaa nostaneiden määrä

	<i>n</i>	%
Opiskelija on nostanut lainaa	44	61.1
Opiskelija ei ole nostanut lainaa	28	38.9
Yht.	72	100

Vastanneista yli 60 % oli nostanut opintolainaa. Tämä on ymmärrettävää, sillä opintolaina on lainamuotona edullinen sekä se helpottaa huomattavasti opiskelijan taloustilannetta. Kokonaislainamäärästä on mahdollisuus saada myös hyvitys, mikäli opiskelija suorittaa tutkintonsa Kelan määrittämässä määräajassa. Lainan maksuehdot ovat myös houkuttelevat: lainan lyhennys alkaa vasta kaksi vuotta valmistumisen jälkeen, jolloin vasta valmistuneella on hyvin aikaa etsiä töitä ennen lainan lyhentämisen alkua.

Kysymyksellä opintolainasta haluttiin etsiä mahdollista positiivista korrelaatiota koulun tavoiteajassa pysymiseen. Opintolainan nostolla ei kuitenkaan ollut nähtävissä selkeää yhteyttä koulun tavoiteajassa pysymiseen, vaan tulokset olivat yllättäen jopa päinvastaiset. Lainaa nostaneista 73 % oli koulun määrittämässä aikataulussa, kun ei lainaa nostaneista tavoiteajassa oli 85 %. Kelan määrittämä määräaika on kuitenkin koulun tavoiteaikaa pidempi, joten opiskelija voi kuitenkin saada lainan hyvityksen, vaikka valmistuisi koulun määrittämää aikataulua tarkastellessa myöhässä.

Taulukko 5. Käytetty tuntimäärä viikossa opiskeluun

	<i>n</i>	%
0–10 tuntia	17	23.6
10–20 tuntia	12	25
20–30 tuntia	21	29.2
30 + tuntia	16	22.2
Yht.	72	100

Tarkastellessa suositusta suorittaa päivätoteutusmuoto kokoaikaisena opiskelussa sekä huomioidessa suositusaika yhden opintopisteen suorittamiseen, joka on 27 tuntia, käyttää moni aivan liian vähän aikaa opiskeluun. Yleisyys vähäiseen tuntimäärän käyttöön tukee opinto-ohjaajien näkemystä siitä, että opiskelijan ajankäytön hallinta on epäonnistunut tai ajankäytön priorisoinnissa opinnot eivät ole korkealla sijalla. Vähäiseen

tuntimäärää voi vaikuttaa myös pandemian seurauksena tapahtunut etäopetuksen määrän nouseminen. Kun opetus tapahtuu verkossa tai etänä, korostuu opiskelijan oma ajankäytön hallinta sekä motivaatio opintoihin. Mikäli ajanhallinta tai motivaatio on vajavaista, on kynnys olla osallistumatta luennolle tai aloittaa opiskelut kotona matalampi verrattuna aikaan ennen pandemiaa, milloin opiskelijan odotettiin ilmaantuvan kampukselle. Ajallisesti liian pieni panostus vaikuttaa opintojen edistymiseen tai oppimisen laatuun heikentävästi.

Vastausten perusteella vain 22 % käytti opiskeluun kokoaikatyötä lähellä olevaa tuntimäärää. Tarkemmassa tarkastelussa selvisi, että tuntimäärien vähäistä käyttöä (alle 30 tuntia viikossa) esiintyi kaikissa opiskeluvuosissa. Tuloksista löytyi korrelaatio myös opiskelutuntien käytön vähenemiseen, mikäli oppilas oli pudonnut koulun asettamasta aikataulusta: 50 % tavoiteajasta jäljessä olevista käytti opiskeluun vain 0–10 tuntia viikossa, kun tavoiteajassa olevien vastaavan tuntimäärän prosenttiosuus oli 16 %. Kukaan tavoiteajassa jäljessä oleva ei käyttänyt opiskeluun yli 30 tuntia viikossa. Tämän on huolestuttava tekijä, sillä tavoiteajasta pudonneita opiskelijoita löytyi, oli jo 1. sekä 2. vuosikursseilta

Taulukko 6. ”Olen innoissani opiskelusta”- kysymyksen tulokset

<i>Arvo</i>	<i>n</i>	<i>%</i>
0 (=täysin eri mieltä)	0	0
1	14	19.4
2	17	23.6
3	16	22.2
4	16	22.2
5 (=Täysin samaa mieltä)	9	12.5
Yht.	72	100

Tulosten mediaani oli 3. Opiskelijoista vain 12,5 % olivat täysin samaa mieltä siitä, että he ovat innoissaan opiskelusta. Opiskeluinnon puuttumisella oli negatiivinen korrelaatio aikataulussa pysymiseen: arvon 2 tai sitä vähemmän oli vastannut yli 43 % ja heistä 35 % oli myöhässä koulun asettamasta tavoiteajasta. 39 % heistä oli myöhässä myös omasta asettamastaan aikataulusta.

Myös opintoihin käytetty aika oli vähäisempää vähemmän innokkuutta kokevien kesken: arvon 2 tai vähemmän vastanneista 39 % opiskeli viikossa 0–10 tuntia, kun heitä

innokkaimmilla oppilailla vastaava prosenttiosuus oli 12 %. Vastaavasti yli 30 tuntia opiskeluun käyttävien osuus arvon 2 tai vähemmän vastanneiden kesken oli 9 %, kun innokkaimmilla oppilailla vastaavan tuntimäärän prosenttiosuus oli 32 %.

Opiskeluun käytettävän tuntimäärän vähyyden vaikutus innokkuuden laskemiseen tuli esille myös haastattelussa, jossa haastateltava koki hyvänä koetun opiskeluinnon laskevan aloittaessaan 1. vuonna harjoittelun vielä kevätlukukauden ollessa kesken. Syksyllä hän jatkoi harjoittelupaikassaan määräaikaisella työsopimuksella, joka jatkui alkaneen syyslukukauden päälle. Syyslukukaudella opinnot alkoivat tuntumaan jo ahdistavalta työtaakalta sekä rasiitteelta. Haastateltava sai kuitenkin innokkuutensa opintoja kohtaan taikaisin sairauslomansa jälkeen, jolloin hän panosti opintoihinsa taas ajallisesti enemmän.

Arvon 2 tai alle vastanneilla oli myös vaikeus keskittyä opintoihin (mediaani 1) sekä 39 % vastaajan opiskelumenestys oli odotettua huonompi. 52 % heistä teki ansiotyötä opintojensa ohella, joka voi vähentää innokkuuden tunnetta opintoja kohtaan. Myös kokemus riittämättömästä vapaa-ajasta (mediaani 1) sekä vaikeus vaihtaa ajatuksen tasolla vaपालle velvoitteistaan (mediaani 1) voi olla syinä vähäiselle opiskeluinnotle

Innostumiseen saattaa vaikuttaa myös opetustapa. Esimerkiksi ryhmätyöt voivat viedä innostuneisuutta, mikäli työnjako ei jakaannu tasaisesti opiskelijoiden kesken ryhmässä. Varsinkin jos jokainen ryhmään kuulunut saa saman arvosanan, työpanoksesta riippumatta. Osat opettajista saattavat pitää ryhmäarvioinnin tehtävän suorituksen jälkeen, mutta osallistuvassa havainnoinnissa huomattiin, että opiskelijakaverille ei viitsitä antaa huonoa ja todenmukaista arviota, vaikka työpanos olisi ollut heikko tai jopa mitätön verrattuna muihin ryhmäläisiin. Mikäli ryhmässä on henkilöitä, jotka haluavat hyvää koulumenestystä, luo asetelma heille lisää paineita sekä ylimääräistä työtä. Tämä näkökulma tuotiin esille myös kyselyyn vastanneen opiskelijan pohdinnasta, mitkä tekijät kuormittavat turhaan opintoja ja vievät motivaatiota. Toisaalta opiskelijat, jotka koulutuksen alussa ovat olleet epäaktiivisia ryhmissä, saattavat jatkossa joutua ryhmään, jossa kaikilla oppilailla on sama taipumus tekemättömyyteen. Tämä tilanne johtaa ryhmätyön realistiseen arviointiin, jossa työpanoksen määrä näkyy myös numerossa. Tämä voi tulla opiskelijalle yllätyksenä, jonka näkemys omasta panoksesta sekä osaamisesta on voinut hämärtyä aiemmissä ryhmätöissä. Realistinen numero voi laskea jo muutenkin pienen opiskeluinnot omaavaa opiskelijaa. Myös pandemian aiheuttama etäopetuksen määrän kasvu voi vähentää innotun tunnetta. Tähän syynä voi olla yhteisöllisyyden puute tai etäopintojen kokeminen epämielikkäänä.

Taulukko 7. ”Kun opiskelen, unohdan kaiken ympärilläni” – väitteen tulokset

Arvo	<i>n</i>	%
0 (=Täysin eri mieltä)	8	11.1
1	23	31.9
2	16	22.2
3	15	20.8
4	9	12.5
5 (= Täysin samaa mieltä)	1	1.4
Yht.	72	100

Vastausten mediaani oli 2, jonka perusteella suurimmalla osalla opiskelijoista on hankaluuksia keskittyä opintoihinsa. Arvon 2 tai vähemmän vastasi 65 %. Keskittymisen hankaluudet ovat yksi haitallisen stressin oire, joka voi olla seurausta pitkään jatkuneesta stressitilanteesta tai kokonaisuormaan hallinnan epäonnistumisesta. Taustalla voi olla myös univaje, joka vaikuttaa keskittymiseen. Myös ansiotyön teko opintojen ohella tai ulkopuoliset ärsykkeet opiskelun aikana, esimerkiksi sovellusten ilmoitusäänet eri laitteista, voivat häiritä keskittymistä.

Keskittyminen näytti myös hankaloituvan ensimmäisen opiskeluvuoden jälkeen. Selittävä tekijänä voi olla kurssien sisältöjen vaatavuusasteen nouseminen, jolloin opiskelu vaatii enemmän paneutumista. Lisäksi 2. vuonna monien ansiotyönteko yleistyi sekä työhön käytettävä tuntimäärä kasvoi, joka saattaa osalla korreloida opintojen keskittymisvaikeuksiin.

Osallistuvassa havainnoinnissa huomattiin, että ulkoiset tekijät olivat monelle häiritsevä tekijä: luentojen aikana opiskelijat saattoivat tehdä tietokoneilla / älypuhelimilla omia asioita, kuten työasioita, pörssikurssien seuranta, sosiaalisen median selailua, nettikauppojen selailua, viestittelyä tai työasioiden soittelu tai muiden kurssien tehtäviä, jotka veivät keskittymisen opiskeltavasta aiheesta. Lisäksi pandemian alkaessa ja etäluentojen yleistyessä, moni saattoi jättää tulematta luennolle tai kertoa tekevänsä samanaikaisesti töitä luennon ohessa. Osa opiskelijoista oli myös näennäisesti läsnä luennolla, mutta he eivät vastanneet, mikäli heiltä kysyttiin kysymys. Lisäksi esitettiin pyyntöjä talenta luento myöhempää kuuntelua varten, koska varsinaisen luennon aikaan opiskelijalla oli jokin muu meno. Etäluennoilla opiskelijalla on myös pienempi kynnys tehdä esimerkiksi kotitöitä samaan aikaan, joka vaikeuttaa keskittymistä. Kyvyttömyys keskittyä

opintoihin tukee myös opinto-ohjaajien näkemystä siitä, että ansiotyöt tai jokin muu meno arvotetaan opintoja tärkeämmäksi.

Taulukko 7. ”Opintojeni yhteensä sisältämä työmäärän on sopiva”- väitteen tulokset

<i>Arvo</i>	<i>n</i>	<i>%</i>
0 (= Täysin eri mieltä)	4	5.6
1	13	18.1
2	15	20.8
3	18	25
4	20	27.8
5 (= Täysin samaa mieltä)	2	2.8
Yht.	72	100

Vastausten mediaani oli 3. Kun huomioimme opinto-ohjaajien esiin tuoman opintojaksojen sisältöjen kevenemisen, voidaan tulos nähdä huolestuttava. Mediaanin huolestuttavuutta lisää myös haastateltavan lehtorin kertoma konkreettinen esimerkki yleisestä osaamisen laskusta, jonka takia kurssien sisältöä on kevennettävä. Hän on kierrättänyt samoja matemaattisia kurssitehtäviä kahdenkymmenen vuoden ajan ja huomannut, että nykyopiskelijat eivät suoriudu enää tehtävistä, mitkä olivat kaksikymmentä vuotta sitten täysin mahdollisia teetättää oppilailta. Tästä syystä hän on joutunut laskemaan opetuksen vaativuutta, ja tätä kautta opetuksen laatu on heikentynyt.

Selittävä tekijänä tuloksille ja havaitulle osaamisen laskemiselle voi olla riittämätön ajallinen käyttö opintoihin, jolloin opiskelijalla ei ole aikaa uppoutua opiskeluun. Myös itsenäisesti rakennettu HOPS sekä ”väärässä järjestyksessä” edetyt kurssit saattavat lisätä työmäärää. Väärä järjestys saattaa johtua siitä, että esimerkiksi alkuopinnoissa jokin kurssi on jäänyt suorittamatta tai on hyväksi luettu, jolloin opiskelijan mennessä ”jatkokurssille” puuttuu suorittamattoman / hyväksi luetun kurssin tarjoama pohjatieto. Lisäksi usean oppilaan kokemat palautumisen haasteet (taulukko 17) univaikeudet (taulukko 19) sekä virkistymätön olo aamulla (taulukko 20) saattavat vaikuttaa oppimisen vaikeutumiseen. Myös opinto-ohjaajien esille tuoma etäopetuksen yleistymisen sekä ryhmäkokojen kasvu saattavat tuottaa osalle opiskelijoista lisähaasteita oppimisen suhteen. Opintojen väärästä suoritusjärjestyksestä koki haasteita myös haastateltava opiskelija, joka kertoi jatkavansa sairauslomansa jälkeen opintojaan alkuperäisen suunnitelman mukaan, vaikka hänellä oli jäänyt tärkeä kurssi kesken. Uudet kurssit pohjautuivat tähän kesken

jääneeseen kurssiin, joka nosti työtaakkaa entisestään: perustieto oli hankittava omalla ajalla, jolloin meneillään olevien kurssien aiheisiin syventyminen vaikeutui aikataulullisista syistä.

Taulukko 7. Opiskelumenestys verrattuna opiskelijan tavoitteisiin nähden

	<i>n</i>	%
Odotettua parempi	18	25
Odotusten mukainen	34	47.2
Odotettua huonompi	20	27.8
Yht.	72	100

Opiskelumenestys on ollut suuremmalla osalla joko odotusten mukainen tai odotettua parempi. Tulosten perusteella monella on realistinen käsitys omista tavoitteistaan. Kuitenkin liki 28 % oli menestynyt odotettua huonommin. Huonoa opiskelumenestystä kokevista 45 % oli jäljessä koulun tavoiteajasta, jolloin osasyynä koettuun opiskelumenestykseen voi olla aikataulusta johtuva syy. Toisaalta opintojen kiirehtimisellä löydettiin myös korrelaatio huonoksi koettuun opiskelumenestykseen (taulukko 3).

Yllä mainittujen syiden lisäksi on odotettua huonommaksi koettu opiskelumenestys kuitenkin monen tekijän summa. Oppilaasta riippumattomia syitä voivat olla opinto-ohjaajien mainitsemat ryhmäkokojen kasvu sekä etäopetuksen lisääntyminen. Taustalla voivat vaikuttaa myös opiskelijan omat odotukset sekä vaatimukset opintojen suhteen. Odotettua huonompi menestys voi olla yhteydessä esimerkiksi oppilaan pohjaosaamiseen ennen koulutusta (lukio / ammattikoulu / polkuopiskelija), opintojen suoritusjärjestykseen, opintojen panostamiseen ajallisesti, kykyyn uppoutua opiskeluun, oman oppimistyylin tunnistamiseen / tunnistamattomuuteen sekä vääristyneeseen osaamiskokemukseen. Myös pitkään jatkunut ylikuormitustila voi vaikuttaa oppilaan kongitiivisiin kykyihin, jolloin ponnisteluista huolimatta opiskelumenestys voi laskea.

4.2.3 Ansiotyötä koskevat kysymykset

Taulukko 8. Ansiotyötä tekevien osuus vastanneista

	<i>n</i>	<i>%</i>
Tekee ansiotyötä	39	54.2
Ei tee ansiotyötä	33	45.8
Yht.	72	100

Yli puolet vastaajista teki ansiotyötä opintojensa ohella ja ansiotyön tekoa esiintyi kaikissa opiskeluvuosissa. Ansiotyön teolla ei ollut merkittävää eroa, kun asiaa tarkasteltiin lainaa nostaneiden ja nostamattomien opiskelijoiden välillä: opintolainaa nostaneista opiskelijoista 59 % teki ansiotyötä, kun nostamattomilla osuus oli 46 %. Yllättävää olikin, että lainaa nostaneiden keskuudessa ansiotyön teko oli yleisempää. Tämä tulos voi viitata esimerkiksi siihen, että tukien ja lainan lisäksi halutaan tehdä ansiotyötä, jotta voidaan mahdollistaa taloudellisesti mukavampi opiskeluaika, joka tukisi opinto-ohjaajien näkemystä opiskelijoiden muuttuneesta elämäntavasta.

Ansiotyö saattaa olla vaikuttavana tekijänä opintojen venymiseen, osaamisen laskuun tai palautumisen haasteisiin, koska se väistämättä lisää opiskelijan arjen velvollisuuksia sekä kokonaiskuormaa. Ansiotyötä tekevien osuus vaikutti osallistuvan havainnoinnin puolelta yllättävän pieneltä, vaikka se olikin linjassa vuoden 2021 KOTT-tutkimuksen kanssa. Syynä tähän voi olla vuonna 2019 alkanut pandemia, joka on vaikeuttanut työnsaantia esimerkiksi ravintola-alalla tai kaupoissa. Nämä työtehtävät ovat yleisiä opiskelijoiden keskuudessa. Pandemian luoma uusi paine työmarkkinoilla voikin lisätä entisestään opiskelijan painetta suostua esimerkiksi alkuperäistä ajatustaan isompaan tuntisopimukseen, kesätöiden jatkosopimukseen tai tehdä tuntisopimustaan enemmän tunteja. Motiivina epäsuotuisan työsopimuksen suostumiseen voi olla pelko ”työttömäksi” jäämisestä opiskellessa, joka voi näyttää huonolta ansioluettelossa ja lisätä näin painetta ottaa työ opintojen oheen. Lisäksi useissa työpaikkailmoituksissa vaaditaan hakijalta aiempaa työkokemusta, joka lisää entisestään paineen tuntua olla kiinni työelämässä, vaikka opinnot ovat kesken.

Selittäväenä tekijänä ansiotyön teolle voi lisäksi olla myös liian suuret pakolliset asumiskulut, joiden maksamiseen tuet lainoineen eivät riitä. Vaikuttavia tekijöitä asumiskuluihin ovat asunnon sijainti, pinta-ala sekä eritoten Turussa tasaisesti noussut vuokrataso.

Yksin asuvilla vuokra on usein euromääräisesti suurempi kuin esimerkiksi pariskunnilla. Tulee kuitenkin huomioida, että mikäli pariskunta on avoliitossa ja opiskelijan puoliso tienaa yli 2 167 € kuussa (pl. PK-seutu), ei opiskelija ole oikeutettu asumistukeen ja näin ollen saa Kelalta vain mahdollisen opintotuen 259,10 € (Kela 2022). Mikäli avoliitossa asumiskulut puolitetaan tasan, on sillä suuri vaikutus opiskelevan rahatilanteeseen, jonka vuoksi ansiotyön teko on jopa pakollista talouden ylläpitämiseksi, vaikka myös opintolainaa olisi myös nostettu. Poikkeustilanteena pandemia on myös saattanut vaikuttaa asuntojen kokoon suurentavasti: etätöiden ja -opiskelujen lisääntyessä monet haluavat kotiinsa lisää tilaa esimerkiksi erillisen työhuoneen. Syynä ansiotyön tekemiseen tukien ja lainan lisäksi voi myös olla opinto-ohjaajien näkemys opiskelijoiden muuttuneesta elämäntavasta. Havainnollistavassa osallistumisessa huomattiin myös ilmiö ”lukkusesta” opiskeluaikana, tai mahdollisesta oman taloudenhallinnon osaamattomuudesta: opiskelijat käyttivät rahaansa esimerkiksi kalliiseen elektroniikkaan, uusiin vaatteisiin, juhlimiseen, matkailuun tai ulkona syömiseen. Osa opiskelijoista hyödynsi lainan mahdollistamaa edullista velkavipua ja sijoitti osan tai suurimman osan opintolainastaan esimerkiksi osakkeisiin. Lisäksi monet halusivat asua lähellä koulua tai keskustaa, joka oli nostattava tekijä vuokramenoihin.

Taulukko 9. Käytetty tuntimäärä viikossa ansiotyöhön

	<i>n</i>	%
0–10 tuntia	12	30.8
10–20 tuntia	10	25.6
20–30 tuntia	9	23.1
30 + tuntia	3	7.7
Opiskelija työskentelee kokoaikaisesti	5	12.8
Yht.	39	100

Ansiotyöhön käytetyissä tuntimäärissä selvisi, että käytetyt tuntimäärät eivät ole sidoksissa opintojen vaiheeseen, paitsi poikkeuksena 1. opiskeluvuosi: kukaan vastanneista ei tehnyt yli 20 tuntia ansiotyötä opintojensa ohella. Tuntimäärään saattaa vaikuttaa pandemian vähentämät tarpeet työntekijöistä tietyillä palvelualoilla sekä opiskelijan opintojen vaihe. 2. vuodesta eteenpäin opiskelijalla on parempi valmius esimerkiksi oman alan töihin, joka lisää mahdollisuuksia työllistyä.

Kyselyssä ei kysytty tarkentavasti, kuinka paljon opiskelijalla menee kokonaisuudessaan aikaa ansiotyöhön, kun huomioidaan itse työn teon lisäksi valmistautuminen työvuoroon sekä mahdolliset työmatkat. Näin ollen vastatut tuntimäärät eivät välttämättä vastaa todellista ansiotyön teon aiheuttamaa viikkotuntimäärää, jolloin ansiotyön viemää aikaa esimerkiksi opinnosta on vaikea arvioida. Esimerkiksi viiden tunnin työvuoro voikin viedä kokonaisen päivän, riippuen työvuoron sijoittumisesta päivään (aamu- / ilta- / välivuoro). Myös töihin valmistautuminen tai työmatkat voivat viedä päivästä aikaa minuuteista tunteihin. Myös yksilölliset erot opiskelijan kyvystä tai kyvyttömyydestä keskittyä opintoihin esimerkiksi ennen tai jälkeen työpäivän vaikuttavat opintojen tekemiseen työpäivinä.

Haastateltava opiskelija toi esille, miten hänen tehdessä ansiotyötä opintojensa ohella, vei viiden-kuuden tunnin työvuoro todellisuudessa yhden vuorokauden opinnoilta. Työvuoron lisäksi vuoroon laittautuminen sekä työmatkat veivät aikaa noin kaksi tuntia. Lisäksi hänellä oli ennen työvuoroa vaikeus keskittyä opintoihin, jolloin opinnot harvoin etenivät työpäivinä.

Taulukoissa 10 ja 11 on otettu huomioon ainoastaan opiskelijat, jotka vastasivat ”kyllä” kysymykseen ”Teetkö ansiotyötä opintojesi ohella?”. Vastaajia oli 39 kpl.

Taulukko 10. Ansiotyön työmäärän vaikutus opintojen etenemiseen

Arvo	<i>n</i>	%
0 (= vaikuttaa merkittävästi)	3	7.7
1	9	23.1
2	6	15.4
3	4	10.3
4	8	20.5
5 (= Ei vaikuta mitenkään)	9	23.1
Yht.	39	100

Vastausten mediaani oli 3. Arvon 2 tai vähemmän vastasi kuitenkin jopa 46 % vastaajista. Heistä 50 % teki ansiotyötä yli 30 tuntia viikossa ja 72 % oli sitä mieltä, että ansiotyönteko vaikutti opintoihin negatiivisesti. 22 % arvon 2 tai vähemmän vastanneista teki ansiotyötä yli 30 tuntia viikossa nähden ansiotyön vaikutuksen opintoihin positiivisena, jolloin taustalla saattaa olla opinto-ohjaajien esille tuoma ”learning by doing”, jolloin opiskelija edistää opintojaan työelämässä esimerkiksi harjoittelun kautta. Arvon 2 tai

vähemmän vastanneista näkyi kuormituksen merkkejä: kokonaistyömäärä tuntui hukuttavalta (mediaani 2), psykologinen irtautuminen oli haastavaa (mediaani 1) sekä vapaa-aikaa ei koettu palauttavana (mediaani 2). 72 % vastaajista ei myöskään kokenut oloaan aamulla virkeäksi.

3 tai enemmän vastasi 54 % vastaajista. Heistä 38 % näki ansiotyön vaikutuksen opintoihin positiivisena ja 10 % negatiivisena. Jopa arvon 5 (=ei vaikuta mitenkään) vastanneista 33 % näki työn vaikutuksen opintoihin positiivisena, jolloin vastattu arvo on ristiriitainen. Arvon 3 tai enemmän olivat koulun tavoiteajassa, joka voi olla yksi syy, miksei ansiotyön nähdä vaikuttavan opintoihin merkittävästi.

Taulukko 11. Miten ansiotyö vaikuttaa vastaajan opintoihin

	<i>n</i>	%
Positiivinen	9	23.1
Negatiivinen	15	38.5
Ansiotyö ei vaikuta opintoihin	15	38.5
Yht.	39	100

Yleisempää oli ansiotyön neutraali tai negatiivinen vaikutus opintoihin.

Positiivinen vaikutus voi olla yhteydessä opintojen edistämiseen työelämän kautta. Kuitenkin positiivisen vastauksen antajista oli nähtävissä liiallista kokonaiskuormaa: keskittyminen opintoihin oli hankalaa (mediaani 2), psykologinen irtautuminen oli heikkoa (mediaani 1) ja ajatukset olivat 67 % negatiivisia. Lisäksi vapaa-aikaa ei koettu palauttavana (mediaani 1). Vastaajaryhmästä 44 % nukkui alle 7 tuntia yössä, 67 % koki uni-ongelmia eikä 89 % tuntenut oloaan virkeäksi aamulla. Opinnot kuitenkin koettiin keskimäärin innostaviksi ja opintojen työmäärä sopivaksi (mediaani 3), jolloin ansiotyön tekeminen ei välttämättä näy yksilön opinnoissa, vaikka arjen kokonaiskuorma on liian suuri.

Taulukko 12. ””Koen hukkuvani opiskelun ja/tai ansiotyön liittyvään työmäärään”– väitteen tulokset

<i>Arvo</i>	<i>n</i>	%
0 (= <i>Kuvaa täysin</i>)	10	13.9
1	15	20.8

2	9	12.5
3	15	20.8
4	12	16.7
5 (= Ei kuvaa ollenkaan)	11	15.3
Yht.	72	100

Tulosten mediaani oli 3. Kuitenkin yli 46 % vastasi arvon 2 tai alle. Tulos on huolestuttava ja kertoo monen opiskelijan vaikeuksista selvitä arjen vastuiden kokonaisuormasta.

Arvon 2 tai alle vastanneista 53 % teki ansiotyötä opintojensa ohella. Kyseisessä ryhmässä vapaa-ajan palautuminen koettiin heikkona (mediaani 2). Syynä palautumattomuudelle voi olla liian suuri arjen kokonaisuorma, joka heijastuu vaikeuteen irtautua psykologisesti opiskelu- sekä työvelvoitteistaan (mediaani 2) ja negatiivisiin ajatuksiin velvoitteista vapaa-ajalla (56 %).

4.2.4 Ruutuaikaa koskevat kysymykset

Opiskelijoilta kysyttiin myös päivittäisen ruutuaajan viemää aikaa. 48 % vastaajista käytti ruutuaikaa päivässä 9 tuntia. 9 tuntia oli myös ruutuaajan tuntimääräisen käytön mediaani. Maksimissaan ruutuaikaa kulutettiin päivässä 16 tuntia ja vähimmillään 2 tuntia. Tarkastellessa opiskelijoita, jotka käyttivät ruutuaikaa alle kuusi tuntia päivässä, oli nähtävissä mahdollinen oman ruutuaajan määrän virhearviointi. Kaikki heistä käyttivät aktiivisesti eri sovelluksia älylaitteillaan sekä osa opiskeli yli 30 tuntia viikossa. Opiskelu kasvattaa helposti ruutuaikaa, sillä nykyään opiskelu tehdään suurimmaksi osaksi tietokoneella. Ruutuaajan hahmottamiseen voi vaikuttaa myös nykyisen ruutuaajan lyhyt sekä osittain huomaamatonkin käyttö useamman kerran päivän aikana. Esimerkiksi puhelimen sovelluksia voidaan myös käyttää vain pienissä, esimerkiksi 5 minuutin, pätkissä pitkin päivää, jolloin kokonaistuntimäärää on hankala hahmottaa.

4.2.5 Vapaa-aikaa koskevat kysymykset

Taulukko 13. Käytetty tuntimäärä viikossa vapaa-aikaan (uniaika ei ole vapaa-aikaa)

	<i>n</i>	%
0–10 tuntia	14	19.5
10–20 tuntia	26	36.1
20–30 tuntia	15	20.8
30 + tuntia	17	23.6
Yht.	72	100

Vapaa-ajan määrä oli suurella osalla opiskelijoista rajallista, joka oli odotettavissa. Huolestuttavaa oli eritoten opiskelijat, jolla oli vapaa-aikaa 10 tuntia tai alle viikossa. Näin vähäisellä määrällä on nähty olevan haitallinen vaikutus palautumiseen. 10 tuntia tai alle vapaa-aikaa omaavista opiskelijoista 70 % työskenteli opintojen ohella, joka saattaa olla osasyynä vapaa-ajan vähäisyyteen. Vapaa-ajan vähäisyyteen voi vaikuttaa myös esimerkiksi opintojen/ansiotyön tekemisen aikataulutus, lukukauden suoritettavien opintopisteiden määrä tai kotityöt, joiden määrää ei tutkimuksessa selvitetty.

Kohderyhmään valittaessa oli oletus, että vapaa-aika on monella vastaajalla hyvinkin rajattu määrä. Tällaisessa tilanteessa korostuu vapaa-ajan valitut aktiviteetit palautumisen kannalta, joita tarkastelemme seuraavassa kysymyksessä.

Taulukko 14. Vapaa-ajan aktiviteetit

	<i>n</i>	%
Sosiaalinen media	55	76.4
Sosialisoituminen (tosi-/virtuaalielämä)	50	69.4
TV:n katselu / musiikin kuuntelu	60	83.3
Hikiliikunta	43	59.7
Luonnossa rauhallinen aktiviteetti	32	44.4
Omien taitojen kehitys	28	38.9
Vain oleminen / rentoutuminen	16	22.2
Yht.	72	100

Tuloksista pystyy näkemään, että kolmasosa vastaajista teki kaikkea muuta vapaa-ajallansa paitsi, käytti aikaa vain olemiseen ja rentoutumiseen. Tulosten perusteella vapaaajalla tehtiin monipuolisesti erilaisia aktiviteetteja. Tulokset saattavat kertoa usean aktiviteetin tekemisestä samanaikaisesti, jolloin vapaa-ajastakin voi tulla kuormittavaa. Myös tutkimuksissa esille tulleet haasteet irtautua psykologisesti opiskelu- sekä työvelvoitteista saattava estää palautumisen, vaikka yksilön tekemä aktiviteetti olisi jopa tutkimusten valossa palauttava. Tulee myös huomioida, että mikäli yksilö on ylivirittyneessä tilassa liiallisesta kokonaiskuormasta, tulee vapaa-ajan aktiviteetit valita sekä sijoittaa päivään tarkasti. Esimerkiksi hikiliikunnan on nähty monissa tutkimuksissa olevan erityisesti tietotyöläisille hyvä palautumisen keinona. Tulee kuitenkin muistaa, että ylivirittyneessä tilassa opiskelijan tekemä hikiliikunta saattaa myös kääntyä vain kuormittavaksi tekijäksi palauttavan sijaan, koska se nostaa jo korkealla olevaa vireystasoa entisestään ja voi näin häiritä yöunien laatua. Myös liikuntasuorituksen, tai muun vireystilaa nostattavan aktiviteetin, ajoittaminen liian lähellä nukkuma-aikaa voi olla haitallista unen laadulle. Haastateltava kertoi, että ennen sairauslomaansa hänen vapaa-aikansa kului raskaan liikunnan, netin selailun, sosiaalisen median, musiikin kuuntelun sekä kotitöiden parissa. Hän oli väsynyt, mutta koki ”vain olemisen” hankalana sekä ahdistavana. Haastateltavan tarinassa on havaittavissa kaksi tunnistettua stressin oiretta: vaikeus pysähtyä sekä ahdistuneisuus. Mikäli opiskelija ei tunnista näitä stressin oireiksi, voi hän vain lisätä vapaaajallaan tekemisen volyyymia, joka lisää entisestään kuormitusta.

Taulukko 15. ”Pystyn itse päättämään vapaa-aikani aikataulun ja mitä silloin teen”-väitteen tulokset

<i>Arvo</i>	<i>n</i>	<i>%</i>
0 (= täysin eri mieltä)	2	2.8
1	11	15.3
2	7	9.7
3	19	26.4
4	25	34.7
5 (= täysin samaa mieltä)	8	11.1
Yht.	72	100

Tulosten mediaani oli 3. Arvon 2 tai vähemmän vastasi vain 28 % vastaajista. Vapaa-ajan vähäiseen kontrolliin saattaa vaikuttaa esimerkiksi perhe, jota tutkimuksessa ei kuitenkaan otettu huomioon. Vapaa-ajan hyvä kontrolli ei suoraa korreloinut hyvän palautumisen kanssa. Vapaa-ajalla korostuukin oma toiminnanohjauksen tärkeys, jotta laadukasta palautumista tapahtuu riittävästi.

Taulukko 15. ”Vapaa-ajalla pystyn irtautumaan ajatuksentasolla töistä sekä koulusta”-väitteen tulokset

Arvo	<i>n</i>	%
0 (= täysin eri mieltä)	9	12.5
1	24	33.3
2	15	20.8
3	11	15.3
4	10	13.9
5 (= täysin samaa mieltä)	3	4.2
Yht.	72	100

Tulosten mediaani oli 2 ja psykologisesti irtautuminen näytti olevan monelle haastavaa. Arvon 2 tai vähemmän vastasi yli 66 %. Täysin samaa mieltä väitteen kanssa oli vain 4 % vastaajista. Mitä paremmin yksilö pystyi irtautumaan ajatusten tasolla velvoitteista, sen palauttavampana hän koki vapaa-aikansa. Psykologisen irtautumisen hankaluuteen voi vaikuttaa esimerkiksi opiskeluun/työhön liittyvien viestin lukeminen / niihin vastaaminen, liian suuri työmäärä tai aikapaineet tai tieto tekemättömistä tehtävistä. Myös mikäli ylikuormitustila on kroonistunut, voi huoli omasta jaksamisestaan hankaloittaa psykologista irtautumista tulevan päivän velvoitteista.

Taulukko 16. ”Mikäli mietin opiskelu- tai työasioita vapaa-ajallani, ovat ajatukset pääsääntöisesti” – kysymyksen tulokset

	<i>n</i>	%
Positiivisia ajatuksia	9	8.3
Negatiivisia ajatuksia	24	55.6
Neutraaleja ajatuksia	15	36.1
Yht.	72	100

Ajatusten laatua liittyen opintoihin sekä ansiotyöhön kysyttiin, sillä positiivinen ajattelu vapaa-ajalla ei välttämättä ole yksilölle haitaksi ja saattaa jopa edistää yksilön jaksamista. Kuitenkin negatiivissävytteisiä ajatuksia esiintyi yli puolella vastaajista, joka voi hankaloittaa tai estää palautumisen vapaa-ajalla. Negatiivinen ajattelu voi häiritä yksilön oloa hereillä ollessa, mutta voi vaikuttaa myös unen laatuun heikentävästi.

50 % positiivisesti ajattelihoista oli yli 34-vuotiaita. Vanhempi ikä voi näin ollen auttaa suhtautumaan velvoitteisiin vähemmän kuormittavasti. Positiivisella ajattelulla oli myös myönteinen vaikutus opintoihin: 50 % positiivisesti ajattelevilla koulumenestys oli yksilön odotuksia parempi. Lisäksi opiskeluinto koettiin erinomaisena (mediaani 5), riippumatta siitä, tekikö ansiotyötä opintojen ohella vai ei. Keskittyminen ainoastaan opintoihin ilman ansiotyötä korreloi lisäksi parempaan keskittymiskykyyn opiskellessa (mediaani 4 vs 3) sekä opiskelun työmäärän kohtuullisena pitämiseen (mediaani 5 vs 4). Myös vapaa-aika koettiin palauttavana (4 vs 3). Positiivisesti työvelvoitteistaan ajattelevat nukkuivat yli 7 tuntia yössä.

Taulukko 17. ”Koen vapaa-ajan riittävän palauttavana”- väitteen tulokset

<i>Arvo</i>	<i>n</i>	<i>%</i>
0 (= täysin eri mieltä)	11	15.3
1	18	25.0
2	22	30.6
3	7	9.7
4	10	13.9
5 (= täysin samaa mieltä)	4	5.6
Yht.	72	100

Tulosten mediaani oli 2. Kokemus vapaa-ajan riittämättömästä palautumisesta voi joutua jo edellä mainituista syistä: vapaa-aikaa on liian vähän, työmäärä tai aikapaineet ovat liian suuret, vapaa-ajan aktiviteetit kuormittavat / eivät ole palauttavia tai yksilöllä on hankaluuksia ajatustentasolla ”vaihtaa vapaalle”. Myös kroonistunut ylikuormitustila tai uupumus voi estää palautumisen vapaa-ajalla.

Tulokset vahvistivat mahdollisia syitä: 83 % arvon 2 tai vähemmän vastanneista teki ansiotyötä opintojen ohella, joka nostaa työmäärää sekä rajoittaa vapaa-aikaa. Mahdollisen

ansiotyön koettiin vaikuttavan merkittävästi opintoihin (mediaani 1) ja vaikutus oli 100 % negatiivinen. Opintojen sisältämä työmäärä koettiin korkeana (mediaani 2), sekä keskittymisen hankalana (mediaani 2). Myös 39 % oli tyytymättömiä omaan opiskelumenes-tykseensä. Vapaa-ajalla psykologinen irtautuminen velvollisuuksista oli hankalaa (medi-
aani 1) ja 72 % palautumisen vaikeuksia kokevista ajattelivat negatiivisesti työvelvoitteis-
taan vapaa-ajalla. Koettu riittämättömyys palautumisesta oli nähtävissä myös unen laa-
dussa: vaikka 61 % nukkui yli 7 tuntia, koki kuitenkin 72 % univaikeuksia sekä 78 % ei
tuntenut oloaan aamulla virkeäksi.

Taulukko 18. Vastaajien keskimääräinen unimäärä arkena

	<i>n</i>	%
Alle 7 tuntia	25	34.7
Yli 7 tuntia	47	65.3
Yht.	72	100

Yli kolmasosa vastaajista nukkuu alle seitsemän tuntia yössä, joka on tutkimusten mu-
kaan valtaosalle liian vähän. Yönien pituus on opiskelijalle erittäin tärkeää, sillä uni on
erityisesti aivoille tärkeää. Kuitenkin valtaosa nukkui yli 7 tuntia, mutta jatkokysymyksistä
selvisi (taulukko 19 ja 20), että unen laatu oli monella pituudesta huolimatta heikkoa.

Taulukko 19. Lähiaikoina uniongelmia kokeneiden osuus

	<i>n</i>	%
Kokenut uniongelmia	48	66.7
Ei ole kokenut uniongelmia	24	33.3
Yht.	72	100

Vaikka vastaajista yli 65 % nukkui määrällisesti yli 7 tuntia, oli yli 66 % vastaajista koke-
nut uniongelmia. Unen häiriötekijänä on nähty monessa tutkimuksessa stressi. Myös
liian vaativa arki voi laittaa kehon ylivirittyneeseen tilaan, jolloin yönien laatu kärsii. Uni-
ongelmat häiritsevät unen laatua, jolloin palautuminen on uhattuna, vaikka unta tulisi
määrää tarkastellessa tarpeeksi.

Taulukko 20. ”Tunnetko aamulla olosi virkeäksi” – kysymyksen tulokset

	<i>n</i>	<i>%</i>
Kyllä	20	27.8
En	52	72.2
Yht.	72	100

Yli 72 % vastaajista ei tunne oloansa virkeäksi aamulla. Mikäli olo ei ole aamulla virkeä, ei yksilö todennäköisesti ole palautunut riittävästi yön aikana ja unen pituus ja/tai laatu ei ole ollut riittävää.

Palauttamaton uni voi kertoa stressistä. Stressi voi johtua liian suuresta kokonaiskuormasta. Unta voi häiritä myös ilta-aikaan tehdyt velvoitteet tai vapaa-ajan vireystilaa nostattavat aktiviteetit. Mikäli yksilö esimerkiksi tekee vireystilaa nostattavaa liikuntaa lähellä nukkumaanmenoaikaa, voi ylivirittynyt tila jäädä pitkäksi aikaa päälle, jolloin unen laatu kärsii. Myös negatiiviset ajatukset nukkumaan mentäessä voivat heikentää yöunen laatua. Päivän aloittaminen jo valmiiksi alipalautuneena vaatii paljon enemmän ponnisteluja. Väsymys aiheuttaa helposti alivirittyneen tilan, jolloin muun muassa tiedonkäsittelyn tehokkuus laskee, joka vaikuttaa erityisesti kongitiivisesti vaativiin tehtäviin negatiivisesti (katso lisää luvusta 2.5 uni tärkeänä osana palautumista).

4.2.6 Turun AMK:n toimintaan liittyvät kysymykset

Taulukko 21. ”Kaipaisin Turun AMK:n puolelta enemmän tukea/keinoja arjen suunnitteluun jaksamisen turvaamiseksi” väitteen tulokset

	<i>n</i>	<i>%</i>
Kyllä	21	29.2
En	51	70.8
Yht.	72	100

Liki 30 % vastanneista kaipaisi jonkinlaisia keinoja tai tukea arkensa suunnitteluun opintojensa aikana. Mikä oli huolestuttavaa, oli ”kyllä” vastanneiden selkeä yhdistävä tekijä haitallisen ylikuormittumisen oireet, jonka pystyi näkemään vastanneiden muista tuloksista. Vaikka 71 % oli koulun asettamassa aikataulussa, yli 60 % heistä koki

opiskelumenestyksensä olleen huonompi verraten hänen omiin tavoitteisiinsa. Kuormitustekijöitä tarkastellessa, oli vastaajilla haasteita kokonaiskuormansa hallinnassa. Opiskeluinto oli kohtalaisella tasolla (mediaani 3). Kuitenkin keskittymisessä oli selkeästi haasteita (mediaani 1) ja työkuorma koettiin suureksi (mediaani 2). Ansiotyön koettiin vaikuttavan opintoihin merkittävästi (mediaani 2) ja 64 % vastaajista näki vaikutuksen negatiivisena. Moni tuntui hukkuvan opintojen sekä ansiotyön tuottamaan työkuormaan (mediaani 2). Vapaa-ajalla vastaajilla oli vaikeuksia irtautua psykologisesti opiskelusekä työvelvoitteista (mediaani 1). Lisäksi ajatukset olivat 71 % negatiivissävytteisiä, ja vain 29 % ajatukset olivat neutraaleja. Vapaa-aikaa ei koettu palauttavaksi (mediaani 1). Vaikka 43 % vastanneista nukkui yli 7 tuntia yössä, koki heistä 81 % jonkinlaisia univaikeuksia eikä 90 % tuntenut oloaan aamulla virkeäksi. Lisäksi 13 vastaajista oli avannut avoimen kommentin avulla, millaisia keinoja he konkreettisesti kaipaisivat.

Avoimet vastaukset vahvistivat tutkimuksessa esiin tulleita haasteita: ansiotyön sekä opintojen luoma yhteiskuorma nähtiin kuormittavana. Eräällä opiskelijalla ei tämän takia ole ollut neljään vuoteen lomaa. Lisäksi useampi toivoi toiminnanohjaukseen sekä aika-
taulutukseen tukea. Pandemian tuoma etäopetuksen yleistyminen oli lisännyt opiskelijoiden yksinäisyyden tunnetta. Kun tarkastellaan opiskelijoiden näkökulmasta opetuksen laatua, oli havaittavissa kirjavuutta siitä, miten opintojen vaikeusaste sekä laatu koetaan: osa toi esille opintojaksojen sisältöjen heikon laadun, kun taas toiset näkivät sisällöt liian vaativina. Syynä koetulle heikolle laadulle voi olla kurssien kevennetty sisältö. Mikäli opiskelija puolestaan kokee kurssien sisällön liian haastavana, voi tähän vaikuttaa opiskelijan aiempi opiskeluhistoria, oman oppimistavan tunnistamattomuus sekä elämän muu kuormitus, joka heijastuu opintoihin.

5 POHDINTA

Opiskelijakyselyn tulokset vahvistavat tämän tutkimuksen aiheen tärkeyttä ja ajankohtaisuutta. Ennen tutkimuksessa teetetyn kyselyn tuloksia opiskelijoiden jaksamisen haasteita oli odotettavissa, sillä tutkimuksessa käytetty kirjallisuuskatsaus sekä tutkitut tilastot vahvistivat tätä ennako-olettamusta. Kuitenkin tämän tutkimuksen tuloksissa koettujen jaksamishaasteiden yleisyys sekä niistä johtuva oireilu yllätti tutkijankin. Jaksamisen haasteet olivat yleinen ongelma, eivätkä ne olleet yhdistettävissä ikään, sukupuoleen tai opintojen vaiheeseen.

Tutkimuksen analyysia tarkastelemalla pystyy toteamaan, että yksittäistä syytä jaksamisen vaikeuksille on mahdotonta sanoa ja syyt ovat hyvin moninaiset. Kuitenkin tutkimuksen avulla pystyttiin hahmottamaan muutamia selittäviä tekijöitä, jotka kuormittivat useampaa opiskelijaa opintojen aikana.

Opiskeluun liittyvä ajanhallinta oli monelle haastavaa ja opintoihin käytettiin liian vähän aikaa. Ajankäytön vähäisyys oli yhdistettävissä vaikeuteen pysyä opintojen aikataulussa sekä opintoinnon laskemiseen. Yleinen epäonnistunut ajanhallinta opinnoissa on vaikuttanut ajansaatossa yleisesti osaamisen laskuun, jonka seurauksena kurssien sisältöä sekä vaatavuutta on pitänyt laskea. Riman laskemisen kautta useampi opiskelija saa tänä päivänä opinnot suoritettua läpi, mutta osaamisen lasku voi hankaloittaa opiskelijan siirtymistä työelämään, sekä työelämässä jaksamista. Korkeakouluopiskelun aikana opiskelijan tulisi kurssisisältöjen lisäksi oppia kyky näkemään asiakokonaisuuksia laaja-alaisesti sekä tehostaa henkilökohtaisia oppimistaitojaan. Mikäli opinnot suoritetaan läpi, voi näiden taitojen oppiminen jäädä vajavaiseksi. Kyseisten taitojen vajavaisuus heijastuu negatiivisesti työelämässä jaksamiseen.

Ansiotyötä teki yli puolet vastanneista ja vaikutus opintojen etenemiseen koettiin pääsääntöisesti joko neutraalina tai negatiivisena. Ansiotyön positiivinen vaikutus opintojen etenemisen oli harvinaista. Syynä työntekoon voi olla opiskelijan heikot taloudenhallintataidot ja näistä johtuvat liian suuret menot opintolainan hyödyntämisestä huolimatta. Myös opiskelijoiden sekä työnantajien luoma haitallinen kulttuuri voi olla ansiotyönteon takana. Kulttuuri luo epävarmuutta työllistymisestä valmistumisen jälkeen ilman riittävää työkokemusta. Lisäksi opintojen teko ilman ansiotyön tekemistä ohella voidaan nähdä jopa laiskan yksilön merkinä. Olisikin tärkeää opettaa nuorille parempaa taloudenhallintaa sekä saada kulttuurimuutos koskien ansiotyötä korkeakoulupintojen ohella.

Kulttuurinmuutoksen pitäisi tapahtua sekä opiskelijoiden puheiden keskuudessa että työnantajien keskuudessa. Korkeakouluopinnoista pitäisi alkaa puhumaan opiskelun sijaan enemmän työnä ja opintomenestys tulisi huomioida työnhakuprosessissa: mitä tutkintotodistus sisältää, mikä on opintoihin käytetty suoritus aika sekä mitä saadut numerot kertovat mahdollisesti hakijasta. Tietenkään numerot tai suoritus aika eivät suoranaisesti kerro hakijasta kaikkea, mutta voivat kertoa esimerkiksi valmistuneen omasta toiminnanohjauksesta, ajanhallinnasta sekä oppimistaidosta, jotka ovat tärkeitä ominaisuuksia nykyajan työelämässä.

Vapaa-aikaa opiskelijoilla oli ajallisesti rajallinen määrä, joka voi itsessään olla jo uhka riittävälle palautumiselle. Yleisesti oli kuitenkin havaittavissa vapaa-ajan huonoksi koettu laatu, joka ei ollut sidonnainen vapaa-ajan määrään. Huonon laadun tarkempien taustatekijöiden selvittäminen vaatisi lisätutkimuksia esimerkiksi vapaa-ajan aktiviteetteihin käytettävästä ajasta sekä vireystilaa nostavien aktiviteettien sijoittamisesta vapaa-aikaan. Myös psykologinen irtautuminen koettiin hankalana. Psykologinen irtautuminen voi olla opiskelijasta hankalaa, mikäli hän kokee stressiä tai hänellä on liian isot työ- ja aikapaineet. Ratkaisuna tähän olisi opiskelijan arjen kokonaisuorman laskeminen ja/tai oman ajanhallinnan parantaminen, jolloin hän kokee pystyvänsä selviytymään hyvin arjen velvollisuuksistaan. Juurisyitä kuitenkin pitäisi tutkia enemmän luotettavampia tuloksia varten. Opiskelijoista yli puolet kokivat myös univaikeuksia, joka oli huolestuttava löydös. Mikäli opiskelija kokee palautumisen heikkona sekä hänellä on univelkaa, on näillä tekijöillä selkeä heikentävä kyky kognitiivisiin taitoihin, jotka ovat välttämättömiä eritoten oppimisessa.

Yhteenvetona pystyy toteamaan, että kokonaisuormitus on monella opiskelijalla liian suuri ja jaksamisongelmien juurisyöt koskevat opiskelutaakan lisäksi vapaa-aikaa sekä ansiotyötä. Ei siis auta, että opintoihin aletaan panostamaan vain enemmän aikaa, vaan on tärkeää löytää tasapaino arkeen kuormitustekijöiden sekä palautumisen kesken. Tasapainon kautta pystytään turvaamaan riittävä palautuminen, jolloin opiskelijan oppiminenkin parantuu.

Tulokset ovat kaiken kaikkiaan huolestuttavia ja vahvistavat näkemystä siitä, että korkeakouluopiskelijoiden koko arjen toiminnanohjaukseen pitäisi kiinnittää enemmän huomiota sekä tutkimuksia. Tulisi myös huomioida, että kuormittunut opiskelija on myös opettajille tai mahdolliselle tulevalle työnantajalle kuormittava tekijä. Kyse on laaja-alaisesta ongelmasta.

Jotta opiskelijoiden jaksamista voidaan parantaa, on tärkeää alkaa puhumaan aiheesta, jolloin opiskelijoiden kokemat jaksamisenhaasteet eivät olisi enää tabu. Tätä kautta opiskelijan kynnys hakea tarpeeksi varhaisessa vaiheessa apua kokiessaan jaksamisen haasteita mahdollisesti laskisi. Myös työelämäpainotteista opiskelukulttuuria pitäisi alkaa muuttamaan: paineet hakea ansiotyöhön opintojen ohella pitäisi poistaa. Opiskelu pitäisi nähdä taas kokoaikaisena työnä sekä sijoituksena itseensä. Näin opiskelu nähdäänkin monessa muussa eri maassa.

Keskustelun lisäksi tarvitaan myös konkreettisia keinoja nuorten jaksamisen tueksi. Ammattikorkeakoulussa opiskelee täysi-ikäisiä ihmisiä, mutta se ei kuitenkaan tarkoita sitä, että heidän oma toiminnanohjauksensa olisi riittävällä tasolla korkeakouluopintoihin. Tästä kertovat opinto-ohjaajien näkemykset, opiskelijakyselyn tulokset sekä kyselyssä anonymina kerrotut kokemukset. Ammattikorkeakoulun tulisikin opastaa nuoria opiskelijoita myös suunnittelemaan omaa toiminnanohjaustaan painottaen ajankäyttöä sekä priorisointia. Pitäisi tuoda esille myös hyväksi lukujen sekä itsenäisen opiskelutahdin mahdolliset negatiiviset vaikutukset oppimiseen opintojen edetessä. Opastus olisi tärkeä aloittaa heti 1. vuoden opiskelijoille. Voitaisiin tuoda esille oppimistaitoja: mitä oppiminen itse asiassa vaatii? Opiskelijoiden oivaltamista toiminnanohjauksen suhteen voitaisiin varmistaa esimerkiksi seuraavanlaisella tehtävällä: Opiskelija kirjoittaa omasta ajankäytöstään viikon ajan. Vasta tämän jälkeen voitaisiin tuoda esille ”tyhjän ajan” tärkeys ja tarkastella sitä yhdessä luokan kanssa. Tämä voisi herättää oivalluksia opiskelijoiden keskuudessa. Toistamalla harjoite esimerkiksi joka vuoden alussa, voisi myös ryhmäpaineella vaikuttaa järkevämpään aikataulusuunnitteluun. Myös ihmisen fysiologian perusteet stressin hallintaan sekä palautumisen turvaamiseksi kuuluisivat kaikille opetusaloille. Jaksamiseen liittyvä opetus voitaisiin liittää osaksi esimerkiksi korkeakoulu- sekä työelämäntaidot-kursseja.

Korkeakouluopiskelijoiden jaksaminen on vaativa, mutta tärkeä aihe. Vähemmän kuormittavasta opiskeluajasta hyötyisivät niin korkeakouluopiskelijat jaksamisen, oppimisen ja opiskeluajan suhteen kuin myös korkeakoulun opettajat, tulevat työnantajat sekä laajemmin koko yhteiskunta. Pidemmällä aikavälillä myös ammattikorkeakouluopiskelijoiden osaaminen saataisiin taas noususuuntaiseksi. Tutkijan mielestä tämä kuitenkin vaatisi jo kulttuurimuutosta lähemmäksi täysipäiväistä opiskelua, etteivät muut velvollisuudet haittaisi liikaa opintoihin käytettävää aikaa eikä keskittymiskapasiteettia.

LÄHTEET

- Arajärvi P., Thesleff P. 2020. Suorituskyvyn psykologia. 1. painos. Lahti. VK-kustannus Oy
- Blomgren J., Perhoniemi R. 2021. Masennus- ja ahdistuneisuushäiriöt aiheuttavat eniten mielen-terveysperusteisia sairauspäivärahoja. Kelan tutkimusblogi. viitattu 4.1.2022, <https://tutkimusblogi.kela.fi/arkisto/5949>
- Blomgren J., Perhoniemi R. 2022. Mielenterveyden häiriöihin perustuvien sairauspäivärahojen määrä kasvaa taas. Kelan tutkimusblogi. Viitattu 21.5.2022. <https://tutkimusblogi.kela.fi/arkisto/6636>
- Deligkarisa P., Panagopoulou E., MontgomerybAnthony J., Masoura E. 2014. Job burnout and cognitive functioning: A systematic review, work and stress 2014, Vol. 28, No. 2, 107–123, <http://dx.doi.org/10.1080/02678373.2014.909545>
- Eläketurvakeskus. työkyvyttömyyseläkkeiden syitä, viitattu 4.1.2022 <https://www.etk.fi/ajankoh- taista/mielenterveyden-sairaudet-yleisin-tyokyvyttömyyselakkeelle-siirtymisen-syy/>
- Haug E., Sand O., Sjaastadt Ø., Toverud K. 2012. Ihmisen fysiologia. Suom. Sillman K. Helsinki. Sanoma pro.
- Hartikainen, K., Pihlaja, M., Räisänen, S., Bordi, L., Saariluoma, P., Päätaalo, K. & Kolonen, M. 2021. Työuupumus – onko aivot unohtettu? Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti 2021: 58(1), s. 89–94.)
- Heiskanen T., Syvänen S., Rissanen T. 2019. Mihin työelämä on menossa, tutkimuksen näkökul- mia, Kinnunen U.: työstressi ja siitä palautuminen, 218–224. Tampere. Tampere university press.
- Helne T. 2019. Nuorten ”normaali” paine johtuu yhteiskunnasta” Kelan tutkimusblogi. Viitattu 21.5.2022. <https://tutkimusblogi.kela.fi/arkisto/5065>
- Hirsjärvi S., Remes P., Sajavaara P. 2015. Tutki ja kirjoita. 20. painos. Porvoo. Bookwell oy.
- Kalliopuuska M., 2005. Psykologian sanasto. Helsinki. Otava.
- Kela.fi. Sairaspoissaolojen tutkimus. Kela.fi > Tietoa kelasta -> Tutkimus -> tietopaketit -> sai- rauspoissaolot. viitattu 4.1.2022, <https://www.kela.fi/sairaspoissaolojen-tutkimus>
- Kela.fi. Tietoa opintolainasta. Kela.fi > henkilöasiakkaat -> opiskelijat -> opintotuki -> opintolaina -> usein kysyttyä. Viitattu 18.1.2022 <https://www.kela.fi/opintolana-usein-kysyttya#kannattaako-opintolainaa-nostaa->
- Kela.fi. Tietoa opintotuesta. Kela.fi -> henkilöasiakkaat -> opiskelijat -> opintotuki -> opintoraha. Viitattu 10.5.2022 <https://www.kela.fi/opintotuki-opintoraha>
- Kela.fi. Asumistuen ylärajat. Kela.fi -> henkilöasiakkaat -> asumisen tuet -> yleinen asumistuki -> tulojen vaikutus -> tulojen ylärajat. Viitattu 10.5.2022 <https://www.kela.fi/tulojen-ylarajat>
- Kinnunen U., Feldt T., Mauno S. 2005. Työ leipälajina, työhyvinvoinnin psykologiset perusteet. Keuruu: Otavan kirjapaino OY.
- Kinnunen U., Feldt T., Korpela K., Mauno S., Sianoja M. 2017. Uupumusasteisen väsymyksen pysyvyys kahden vuoden aikana: yhteydet työstä palautumiseen vapaa-ajalla, Psykologia, 52 (4), 293–306.
- Kinnunen U., Mauno S. 2009. Irtiottoja työstä: työkuormituksesta palautumisen psykologia. Tam- pere. Tampereen yliopistopaino Oy, Juvenes-Print.

KOTT-tutkimustuloksia vuodelta 2021, viitattu 18.1.2022, <https://www.terveytemme.fi/kott/tulokset/index.html>

Kuikka P., Paajanen T. 2015. työstä ja tarkkaavaisuudesta, @kirjoittajat ja työterveyslaitos 2015, Juvenes print- Suomen yliopistopaino Oy

Kuikka p., Pulliainen V., Hänninen R. 1994. 3. painos. neuropsykologian perusteet. Juva. WSOY:n graafiset laitokset.

Kuikka P., Akila R., Pulliainen V., Salo J. 2011. Miksi muisti pätkii, @Tekijät ja työterveyslaitos. Helsinki. Tammerprint Oy.

Lääkärilehti, viitattu 9.2.2022 <https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/alkuperaistutkimukset/tyouupumus-suomessa-terveys-2000-tutkimuksen-tuloksia/#reference-1>

Markuksela H. 2021. Suorituskyvyn salaisuus. Helsinki. Tammi.

Müller K. 2008. 4. uudistettu painos. Aivokutinaa, @työterveyslaitos ja kirjoittaja. Vammalan kirjapaino Oy.

Myrtek M., Weber D., Brügger G., Müller W. 1996. Occupational stress and strain of female students: results of physiological, behavioral, and psychological monitoring, Biological Psychology, Volume 42, Issue 3, 5 February 1996, Pages 379–391

Opetus- ja kulttuuriministeriö. koulutusselonteko korkeakoulut. okm.fi > hankkeet ja säädösvalmistelu > koulutuselonteko > koulutuksen ja tutkimuksen tavoitteet ja toimenpiteet > 3.3. korkeakoulut. viitattu 31.1.2022 <https://okm.fi/koulutuselonteko/korkeakoulut>

Opetushallitus tilastotietoa koulutukseen hakemisesta -> korkeakouluhakujen päivittyvä raportti, viitattu 25.1.2022 (<https://vipunen.fi/fi-fi/layouts/15/xlviewer.aspx?id=fi-fi/Raportit/Haku%20ja%20valinta%20-%20korkeakoulu%20-%20live.xlsb>)

Paavilainen P. 2020. 2. uudistettu painos. Toimivat aivot: kognitiivisen neurotieteen perusteita. Keuruu. Otavan kirjapaino Oy (a)

Paavilainen P. 2020. Kuinka ajatukset syntyvät: aivotutkimuksen ajankohtaisia kysymyksiä. Tallinna.Tallinna Raamatutrukikoja OÜ (b)

Päiväsalo T. 2020. Oppimiskoodi: kuinka oppiminen onnistuu Keuruu. Otavan kirjapaino Oy.

Rook, J., & Zijlstra, F. R. H. 2006. The contribution of various types of activities to recovery. European Journal of Work and Organizational Psychology, 15, 218–240. s. 220, DOI: 10.1080/13594320500513962

Salmela-Aro K., Opiskelu-uupumusmittari SBI-9 yliopisto- ja ammattikorkeakouluopiskelijoille. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 46. Helsinki: Kehitys Oy

Sokka L. 2017. Burnout in the brain at work. Väitöskirja Helsingin yliopisto. Viitattu 10.5.2022. https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/224449/115465_Burnout_in_the_brain_at_work_A.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Sonnentag S. 2003. Recovery, Work Engagement, and Proactive Behavior: A New Look at the Interface Between Nonwork and Work, Journal of Applied Psychology 2003, Vol. 88, No. 3, 518–528. DOI: 10.1037/0021-9010.88.3.518

Sonnentag S., Bayer U. 2005. Switching Off Mentally: Predictors and Consequences of Psychological Detachment from Work During Off-Job Time, November 2005, Journal of Occupational Health Psychology 10(4):393-414. DOI: 10.1037/1076-8998.10.4.393

Sonnentag S., Fred R. H. 2006 Job characteristics and off-job activities as predictors of need for recovery, well-being, and fatigue, *Journal of Applied Psychology* 91 (2006), 2, pp. 330-350. DOI: 10.1037/0021-9010.91.2.330

Sonnentag S., Fritz C. 2007. The Recovery Experience Questionnaire: Development and Validation of a Measure for Assessing Recuperation and Unwinding from Work, *Journal of Occupational Health Psychology* · August 2007, DOI: 10.1037/1076-8998.12.3.204

Sonnentag S., Krueger U. 2016. Psychological detachment from work during off-job time: The role of job stressors, job involvement, and recovery-related self-efficacy, *European Journal of Work and Organizational Psychology* 15, 2016, 2, pp. 197-217. DOI: 10.1080/13594320500513939

Sonnentag S., Tian A., Cao J., Grushina S. 2021. Positive work reflection during the evening and next-day work engagement: Testing mediating mechanisms and cyclical processes, *Journal of Occupational and Organizational Psychology* (2021), 94, 836–865. DOI:10.1111/joop.12362

Taanila A., Triangulaatio tutkimusmenetelmänä, Oulun Yliopisto, Viitattu 9.5.2022. <https://docplayer.fi/20752365-Triangulaatio-tutkimusmenetelmana.html>.

Toppinen-Tanner S., Ahola K. 2012. Kaikki stressistä, @työterveyslaitos ja kirjoittajat 2012. Tallinna. Tallinna Raamattutrukkoja OÜ.

Tuomi J., Sarajärvi A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Ensimmäinen painos ilmestyi vuonna 2002. Helsinki. Kustannusosakeyhtiö Tammi

Terveyskirjasto, stressin määritelmä, LT, yksityislääkäri Antti S. Mattila, viitattu 26.1.2022 <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00976>

Turun ammattikorkeakoulu -> Turun AMK -> kampukset- opinto-ohjaajat, viitattu 28.4.2022 <https://www.turkuamk.fi/fi/turun-amk/yksikot-ja-kampukset/opintoohjaajat/>

Turun ammattikokeakoulu -> Tutkinnot ja opiskelu -> Opiskelu -> Opiskelu ammattikorkeakoulussa, viitattu 29.4.2022 <https://www.turkuamk.fi/fi/tutkinnot-ja-opiskelu/opiskelu-turun-amkssa/opiskelu-ammattikorkeakoulussa/#AMKopinnot>

Vartiovaara I. 2004. 1. painos. Voimaa eustressistä. Jyväskylä. Gummerus kirjapaino Oy.

Zijlstra F., Sonnentag S. 2006. After work is done: Psychological perspectives on recovery from work, *European journal of work and organizational psychology*, 2006, 15 (2), 129-138. DOI: 10.1080/13594320500513855

6 LIITTEET

6.1 Liite 1: Opinto-ohjaajien kyselylomake

1. Mikä on ammattisi? Kuinka kauan olet ollut alalla?
2. Mikä on näkemyksesi ammattikorkeakouluopiskelijoiden opiskeluajan muutoksesta työurasi aikana?
3. Näetkö positiivisia vaikutuksia mainitsemissasi muutoksissa? Jos näet, mitä ne ovat?
4. Näetkö negatiivisia vaikutuksia mainitsemissasi muutoksissa? Jos näet, mitä ne ovat?
5. Mikäli haluat antaa vielä vapaan kommentin aiheeseen liittyen, voit laittaa sen tähän:

6.2 Liite 2: opiskelijatutkimuksen kyselylomake

1. Ikä

1. 18–23
2. 24–28
3. 29–33
4. 34 +

2. Sukupuoli:

1. Mies
2. Nainen
3. Muu

3. Opiskelumuoto

1. Ammattikorkeakoulututkinto, päivätoteutus
2. Ammattikorkeakoulututkinto, monimuoto
3. Ylempi ammattikorkeakoulututkinto
4. Ammatillinen opettajakorkeakoulutus

4. Opintojen vaihe:

1. 1. vuosi
2. 2. vuosi
3. 3. vuosi
4. 4. vuosi
5. 5+ vuosi

5. Oletko opinnoissasi koulun asettaman tavoiteajan aikataulussa?

1. Kyllä
2. En

6. Oletko opinnoissasi oman asettamasi tavoiteajan aikataulussa?

1. Kyllä
2. En

7. Oletko nostanut opintolainaa?

1. Kyllä
2. En

8. Kuinka monta tuntia keskimäärin opiskelet viikossa (tuntimäärät sisältävät sekä lähiopetuksen, ryhmätöskentelyn että itsenäisen opiskelun)?

1. 0–10

2. 10–20
3. 20–30
4. 30 +

9. Olen innoissani opiskelusta

Täysin eri mieltä 0 1 2 3 4 5 Täysin samaa mieltä

10. Kun työskentelen opintojen parissa, unohdan kaiken ympärilläni

Täysin eri mieltä 0 1 2 3 4 5 Täysin samaa mieltä

11. Opintojeni yhteensä sisältämä työmäärän on sopiva, eikä esimerkiksi ulkoa muistettavia asioita tuntuu olevan liikaa

Täysin eri mieltä 0 1 2 3 4 5 Täysin samaa mieltä

12. Opiskelumenestyksesi omiin tavoitteisiin verrattuna on ollut

1. Odotettua parempi
2. Odotusten mukainen
3. Odotettua heikompi

13. Teetkö ansiotyötä opintojen ohella?

1. Kyllä
2. En

14. Mikäli teet ansiotyötä opintojesi ohella, arvioi keskimääräinen tuntimäärä viikossa

1. 0–10 tuntia
2. 10–20 tuntia
3. 20–30 tuntia
4. 30+ tuntia
5. Työskentelen kokoaikaisesti

15. Kuinka paljon tekemäsi työmäärä vaikuttaa opintojesi etenemiseen:

Vaikuttaa merkittävästi 0 1 2 3 4 5 Ei vaikuta ollenkaan

16. Miten näet ansioityön tekemisen vaikuttavan opintojesi etenemiseen?

1. Positiivisesti
2. Negatiivisesti
3. Ansiotyön tekeminen ei vaikuta opintoihini

17. Miten seuraava lause kuvaa tilannettasi tällä hetkellä: "Koen hukkuvani opiskelun sekä ansiotyön liittyvään työmäärään"

Kuvaa täysin 0 1 2 3 4 5 Ei kuvaa ollenkaan

18. Kuinka monta tuntia keskimäärin käytät ruutuaikaa (puhelin, tabletti, tietokone, televisio ym.) vuorokaudessa (huomioiden opiskelu-/työaika + vapaa-aika)?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

tuntia/vuorokausi

19. Rastita ne sovellukset, mitä käytät puhelimesi (voit valita useamman)

1. WhatsApp
2. Instagram
3. Facebook
4. TikTok
5. Youtube
6. Teams
7. Google Meet
8. Outlook
9. Joku muu, mikä?

20. Kuinka monta tuntia vapaa-aikaa sinulla on viikossa (vapaa-aikaan ei lasketa nukuma-aikaa)

1. 0–10
2. 10–20
3. 20–30
4. 30+

21. Kuinka monta tuntia vapaa-aikaa sinulla on viikossa (vapaa-aikaan ei lasketa nukuma-aikaa)

1. 0–10 tuntia
2. 10–20 tuntia
3. 20–30 tuntia
4. 30+ tuntia

22. Vapaa-ajalla minä (voit valita useamman):

1. Vietän aikaa sosiaalisen median parissa
2. Sosialisoidun kaverien / saman henkisten kanssa (tosielämässä tai virtuaalielämässä)
3. Katson televisiota / kuuntelen musiikkia
4. Teen hikiliikuntaa esim. juoksu, crossfit, sali, paini
5. Liikun luonnossa rauhallisesti esim. rauhallinen kävely metsässä, pilkkiminen, sienestys
6. Kehitän taitojani esim. lukeminen, vapaaehtoinen opiskelu
7. Keskityn vain olemiseen ja rentoudun esim. hengitysharjoitukset, meditointi

23. Pystyn itse päättämään vapaa-aikani aikataulun ja mitä silloin teen

Täysin eri mieltä 0 1 2 3 4 5 Täysin samaa mieltä

24. Vapaalla pystyn irtautumaan ajatuksen tasolla töistä sekä koulusta

Täysin eri mieltä 0 1 2 3 4 5 Täysin samaa mieltä

25. Mikäli mietin opiskelu- tai työasioita vapaa-ajallani ovat ajatukset pääsääntöisesti

1. positiivisia ajatuksia
2. negatiivisia ajatuksia
3. neutraaleja ajatuksia

26. Koen vapaa-aikani riittävän palauttavana

Täysin eri mieltä 0 1 2 3 4 5 Täysin samaa mieltä

27. Kun mietit unimääräsi ARKENA, onko se keskimäärin:

1. alle 7 h
2. yli 7 h

28. Oletko lähiaikoina kokenut unessasi ongelmia (esim. vaikeus nukahtaa, yöllä heräily, väsynyt olo aamulla)

1. Kyllä
2. En

29. Tunnetko olosi aamulla virkeäksi?

1. Kyllä
2. En

30. Kaipaisin Turun AMK:n puolelta enemmän tukea/keinoja arjen suunnitteluun jaksamisen turvaamiseksi?

1. Kyllä
2. En

31. Mikäli vastasit kyllä, mitä tukea/keinoja kaipaisit?