

OPISKELUAIKAISEN TYÖSSÄKÄYNNIN YHTEYS
KORKEAKOULUOPISKELIJAN HYVINVOINTIIN

Turun yliopiston laatujärjestelmän mukaisesti
tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu
Turnitin OriginalityCheck -järjestelmällä.

Sosiologia
Turun yliopisto
Pro gradu -tutkielma
Julia Toivonen
Elokuu 2014
Turku

TURUN YLIOPISTO

Sosiologian laitos / yhteiskuntatieteellinen tiedekunta

TOIVONEN, JULIA: Opiskeluaikaisen työssäkäynnin yhteys korkeakouluopiskelijan hyvinvointiin

Pro gradu -tutkielma, 68 s., 5 liites.

Sosiologia

Elokuu 2014

Tutkielmani aiheena on korkeakouluopiskelijoiden lukukauden aikaisen työssäkäynnin yhteys hyvinvointiin. Ensimmäisessä tutkimuskysymyksessäni jaottelen työajan, vapaa-ajan ja opiskeluajan erikseen tarkastelun kohteeksi, jotta saan selville eri ajankäyttötapojen yhteyden psyykkiseen oireiluun. Tämän asetelman avulla voin paremmin nostaa esille työajan merkitystä yhtenä selittävänä tekijänä vapaa-ajan ja opiskeluajan rinnalla. Koska hyvinvointiin vaikuttavat muutkin tekijät kuin ajankäyttötavat, toisessa tutkimuskysymyksessäni otan huomioon demografiset ja koulutustekijät, tulot ja työllistymisasenteen sekä näiden yhteyden psyykkiseen oireiluun työssäkäynnin rinnalla.

Tutkielmani antaa uudenlaisen näkökulman opiskelijoiden työssäkäyntiä koskevaan keskusteluun ja hahmottaa, minkälainen merkitys työllä, vapaa-ajalla ja opiskeluajalla on opiskelijoiden hyvinvointiin.

Kohdejoukkona ovat Suomen ammattikorkeakoulujen ja yliopistojen opiskelijat, joista kyselyyn vastasi 3011 henkilöä. Aineistonani on valmis Eurostudent 2010, joka on osa yhteiseurooppalaista Eurostudent IV -tutkimushanketta. Tutkimusmetodeina käytän logistista regressiota ja tulokset esitetään marginaaliefekteinä.

Keskeisimmät tulokset ovat, että työssäkäyvillä opiskelijoilla on pienempi todennäköisyys psyykkiseen oireiluun kuin työtä tekemättömillä opiskelijoilla. Vapaa-ajalla on hyvin heikko, mutta kuitenkin merkitsevä, positiivinen yhteys psyykkiseen oireiluun. Opiskeluajalla ei ole yhteyttä psyykkiseen oireiluun. Toisen tutkimuskysymyksen muuttujista nousee selkeästi esille perheellisyyden ja positiivisen työllistymisasenteen yhteys psyykkiseen hyvinvointiin.

Tulosten selityksenä on, että työssäkäynnillä on muitakin myönteisiä vaikutuksia opiskelijan hyvinvointiin kuin pelkästään toimeentulon paraneminen. Työssäkäyvät opiskelijat mahdollisesti kehittävät elämänhallintakeinoja, joita kuvastavat myös perheellisyys ja positiivinen työllistymisasenne. Perheellisyys turvaa sosiaaliset suhteet, jotka tukevat hyvinvointia, ja myönteinen suhtautuminen tulevaisuuteen toimii suojaavana tekijänä epävarmuutta vastaan. Toisaalta kyseessä voi olla, että työssäkäyvät opiskelijat ovat alkujaan terveempiä, mikä osittain selittäisi vapaa-ajan yhteyden psyykkiseen oireiluun. Psyykkisesti oireilevat mahdollisesti tarvitsevat enemmän vapaa-aikaa.

Asiasanat: hyvinvointi, korkeakouluopiskelijat, opiskeluaika, psyykkinen oireilu, työaika, työssäkäynti, vapaa-aika

SISÄLLYS

1. JOHDANTO	1
2. TAUSTAA.....	5
2.1. Korkeakouluopiskelijat.....	5
2.2. Epävarmuus tulevaisuudesta	6
3. AJANKÄYTTÖ JA SEN VAIKUTUS HYVINVOINTIIN	10
3.1. Ajankäyttö käsitteenä	10
3.2. Hyvinvoinnin määrittelyä.....	12
3.3. Opiskeluajankäytön kahdet kasvot.....	14
3.4. Opiskelijan vapaa-aika	21
3.5. Opiskelu-aika	24
3.6. Psykkinen oireilu	27
4. TUTKIMUKSEN TAVOITE, AINEISTO JA MENETELMÄT	28
4.1. Tutkimuskysymykset.....	28
4.2. Aineiston esittely ja tutkittavat.....	30
4.3. Tilastolliset menetelmät ja muuttujat	33
4.4. Validiteetti, reliabiliteetti ja eettisyys.....	41
5. TULOKSET	44
5.1. Opiskelijoiden erilaiset ajankäyttötavat	44
5.2. Sukupuoli, perheellisyys ja elämänvaihe	48
5.3. Yliopisto- ja ammattikorkeakouluopiskelijat ja opintoalat.....	54
5.4. Käytettävissä olevat tulot ja tulevaisuuden työllistymisasenne.....	56
6. JOHTOPÄÄTÖKSET.....	61
KIRJALLISUUS	
LIITTEET.....	
Liite 1. Ristiintaulukot selittävien ja selitettävän yhteydestä.....	
Liite 2. Muuttujien jakaumataulukot.....	
Liite 3. Interaktiotaulukko	

1. JOHDANTO

Opintojen aikainen työssäkäynti hyötyineen ja haittoineen on ollut tutkimusten kohteena jo pitkään. Etenkin viime vuosina kysymys työurien pidentämisestä on nostanut opiskelijoiden työssäkäynnin tarkastelun kohteeksi. Korkeakouluopiskelijoilta toivotaan nopeampaa valmistumista ja sitä kautta pidempää työuraa. Työssäkäynti opintojen aikana hidastaa valmistumista, minkä vuoksi siihen on kiinnitetty huomiota. Suomalaisia korkeakouluopiskelijoita on vertailtu muiden Euroopan maiden opiskelijoihin, jolloin vertailuissa havaittujen tulosten seurauksena on huomautettu Suomen liian vanhoista vastavalmistuneista.

Suoraa vertailua Suomen ja muiden maiden opiskelijoihin ei pitäisi tehdä, koska tutkintojen sisällöt ja koulutuskäytännöt poikkeavat maasta toiseen. Opiskeluaikoihin vaikuttaa lisäksi vielä asumismuoto, perhetilanne, opintojen rahoitus ja työmarkkinoiden toiminta. (Aho, Hynninen, Karhunen & Vanttaja 2012, 105.) Opiskelijat käyvät töissä siitä saatavien tulojen takia, mutta myös turvatakseen valmistumisen jälkeisen työllistymisensä. Korkeakoulutus ei turvaa enää varmaa työpaikkaa, joten opiskelijat yrittävät löytää muita keinoja työuransa turvaamiseksi. Työkokemuksesta on tullut valttikortti valmistumisen jälkeisen työpaikan löytymiseksi.

Kuitenkin meillä kaikilla on käytössä ainoastaan 24 tuntia vuorokaudessa. Opiskelijan pitää käyttää opintoihin tietty määrä aikaa, jotta saa opintonsa suoritetuksi, ja työssäkäynti ottaa oman aikansa. Kahden aikaa vievän velvollisuuden kanssa eläminen johtaa siihen tilanteeseen, että jostain pitää tinkiä. Elina Havu kirjoittaa Akavan nettisivuilla artikkelissaan ”Opiskelijalla on myös oikeus lomaan ja lepoon”, miten opiskelija saattaa saada ensimmäisen kunnollisen palkallisen lomansa vasta kahdeksan vuoden opiskelun jälkeen työelämässä. Havu ilmaisee huolensa opiskelijoiden jaksamisesta ja siitä, miten korkeakouluopiskelijat voivat olla loppuun palaneita jo mennessään työelämää. Tämä aiheuttaa huolta työssä jaksamisesta ja sen vaikutuksesta työkyvyttömyyseläkkeiden määrään. (Havu 2012.)

Tutkimukseni sijoittuu sosiologisessa tutkimuksessa hyvinvoinnin ja ajankäytön tutkimuskenttään. Sosiologisen hyvinvointitutkimuksen klassikkoihin kuuluu Erik Allardtin (1976) tapa määritellä hyvinvointi tarvekäsitteen kautta. Ajankäytön tutkimuksen uranuurtajina ovat Jonathan Gershuny (2000), John P. Robinson ja Geoffrey Godbey (1997), joiden tutkimukset ajankäytöstä teoreettisessa valossa ovat oman tutkimukseni perustana. Hyvinvointi ja aika kietoutuvat toisiinsa, koska jos kaiken ajan käyttää työhön tai opiskeluun eikä pidä huolta tarpeittensa tyydyttämisestä, hyvinvointi kärsii.

Aikaisemmissa korkeakouluopiskelijoista tehdyissä tutkimuksissa on kattavasti tarkasteltu opiskelijoiden työssäkäyntiä, sen syitä ja vaikutuksia opintoihin ja muuhun elämään. Muun muassa Minna Viuhko (2006), Elina Lavikainen (2012) ja Teemu Kempainen (2011) ovat tutkineet suomalaisten korkeakouluopiskelijoiden työssäkäyntiä ja Kristina Kunttu ja Tommi Pesonen (2012) sekä Katariina Salmela-Aro (2009) opiskelijoiden terveyttä. Kansainvälisesti opiskelijoiden työn ja opiskelun yhdistämistä ovat tutkineet esimerkiksi Susan Curtis (2007), Catherine Watts ja Angela Pickering (2000) sekä Valerie Holmes (2008). Etenkin Isossa-Britanniassa korkeakouluopiskelijoista on kirjoitettu viime aikoina suhteellisen paljon. Syynä tähän on korkeakoulu-uudistus, jonka seurauksena Britanniaan otettiin yhdysvaltalainen korkeakoulumalli. Opiskelijoilla ja vanhemmillä ei ole ollut aikaa sopeutua uuteen rahoitusuudistukseen, mikä on näkynyt opiskelijoiden ahdinkona ja työssäkäynnin pakkona opintokulujen kattamiseksi (ks. Curtis 2007).

Enimmäkseen Suomessa on tutkittu työssäkäynnin syitä, ajankäyttöä, kuormittavuutta ja vaikutuksia opintoihin. Opintojen aikaisesta työnteosta on vaikeaa muodostaa mitään yleistä ja kaiken kattavaa näkemystä, koska työllä on sekä opiskelijaa hyödyttäviä että vahingoittavia ominaisuuksia. Työ kuormittaa mutta myös kasvattaa. Lisäksi on kiistelty siitä, onko työllä niin suurta merkitystä tulevaisuuden uraan kuin on arveltu. Mediassakin esille tullut Saloniemen, Salosen, Lipiäisen, Nummisen ja Virtasen (2013) tutkimus antaa näkemyksen siitä, että opiskeluaikainen työnteke ei ole uran kannalta pakollista. Heidän mukaansa työn hyöty on suhteellisen pieni ja vahvaan työuraan on monia erilaisia polkuja, eikä työ ole ainut vaihtoehto hyvän työuran saavuttamiseksi. Ahon, Hynnisen, Karhusen ja Vanttajan (2012) tutkimus taas painottaa työn tärkeyttä ja näyttää työn tärkeyden siinä asiassa, joka useampia opiskelijoitakin

kiinnostaa, eli palkassa. Tutkimuksen mukaan työtä tehneillä opiskelijoilla on parempi palkka kuin niillä, jotka ovat opintojensa aikana keskittyneet arvosanoihin.

Lähempänä omaa aihettani on Elina Laaksonen (2005) tekemä tutkimus yliopisto-opiskelijoiden psyykkisestä oireilusta ja siihen yhteydessä olevista tekijöistä. Tutkimus keskittyi selvittämään demografisten ja opiskeluun liittyvien tekijöiden, toimeentulon ja sosiaalisten suhteiden yhteyttä psyykkiseen oireiluun. Lisäksi Laaksonen nostaa tarkemmin esille miesten ja naisten eroavaisuuden.

Omassa pro gradu -työssäni mielenkiintoni kohteena on juuri ajankäytön yhteys opiskelijan terveyteen. Tutkin, minkälainen yhteys työhön, opiskeluun ja vapaa-aikaan käytetyllä ajalla on psyykkiseen oireiluun. Vapaa-aika ja opiskeluaika toimivat työajan rinnalla opiskelijan psyykkistä hyvinvointia selittävinä muuttujina ja psyykinen oireilu toimii selitettävä muuttujana. Alustavana ajatuksenani on, että työ- ja opiskeluaajan lisääntyminen lisää psyykkistä oireilua mutta vapaa-ajan vähentää. Vapaa-aikana opiskelija voi palautua, tehdä itselleen mielekkäitä asioita ja ylläpitää sosiaalisia suhteita, mitkä ovat terveyden kannalta keskeisiä asioita. Vapaa-ajan puute voi johtaa ylikuormittumiseen ja uupumiseen. Työllä on monenlaisia vaikutuksia opiskelijan hyvinvointiin, eikä sitä voi luokitella suoraan opiskelijaa uuvuttaviin tekijöihin, mikä tekee tutkimusasetelmasta mielenkiintoisen. Työ tarjoaa toimeentulon, helpottaa epävarmaa tulevaisuutta, kehittää taitoja ja osaamista ja luo sosiaalisia verkostoja. Toisaalta työ aiheuttaa kiirettä ja opiskelijan pitää työn vuoksi tinkiä omasta vapaa-ajastaan, jolloin työ vie aikaa pois opinnoilta ja sosiaalisista suhteista. Opiskeluaika on stressin ja huolien sävyttämä elämänvaihe, mutta opiskelu tarjoaa myös mahdollisuuden kasvaa ihmisenä. Opiskeluaikana voi luoda oman identiteettinsä ja lukea itselleen mielekkäitä asioita. Tutkimusasetelmani avulla hahmotan näiden karkeasti jaoteltujen eri ajankäyttötapojen yhteyttä psyykkiseen oireiluun.

Toisena tutkimuskysymyksenäni on muiden tekijöiden yhteys psyykkiseen oireiluun, koska hyvinvointiin vaikuttavat muutkin tekijät kuin ajankäyttötavat. Näitä muita tekijöitä ovat demografiset tekijät kuten sukupuoli, ikä ja perheellisyys, koulutus, joka on jaoteltu ammattikorkeakouluun ja yliopistoon sekä opintoaloihin, sekä epävarmuustekijät, kuten tulot ja tulevaisuuden työllistymisasenne.

Sukupuolten välillä on aikaisemmissakin tutkimuksissa löytynyt eroavaisuuksia (ks. esim. Kunttu & Pesonen 2012, 44–45). Ikä liittyy tutkimuksessani enemmän elämänvaiheeseen kuin fyysiseen ikään, koska esimerkiksi korkeakouluopiskelijoista 20-vuotiailla on erilainen elämäntilanne kuin 45-vuotiailla. Nuorten elämänvaiheeseen luokitellaan koulutus ja pienituloisuus, kun taas keski-ikään rinnastetaan perhe-elämä, työssäkäynti ja mahdollinen asuntolaina. Opintoalojen välillä on löytynyt eroja terveyden suhteen esimerkiksi Kuntun ja Pesosen tutkimuksessa (2012, 44–45). Yksi syy käydä töissä on paremman elintason turvaaminen, joten on luonnollista lisätä asetelmaan tulojen yhteys. Toinen syy käydä töissä on oman valmistumisen jälkeisen työllisyyden turvaaminen. Sen vuoksi muodostin faktorianalyysillä tulevaisuuden työllistymisasennemuuttujan, joka mittaa opiskelijoiden asennetta omasta työllistymisnäköymästä.

Toisaalta työaika, opiskeluaikaa ja vapaa-aikaa on haasteellista erotella toisistaan, koska monesti ne sekoittuvat keskenään. Opiskelijat saattavat hyvinkin keskustella opintoihin liittyvistä asioista vapaa-ajallaan. Työajalla taas, työnantajasta ja työn luonteesta riippuen, opiskelija saattaa käyttää esimerkiksi sosiaalisen median ohjelmia, mikä voidaan nähdä vapaa-aikaan kuuluvana toimintona. Toisaalta työ voi olla opintoihin liittyväkin, jolloin oman alan töitä voidaan hyväksi lukea osaksi opintoja, kuten ammattikorkeakouluissa useat harjoittelujaksot. Tutkimukseni ei mene niin syväälle ajankäyttöön, että määrittelin, mitä työaikana, opiskeluaikana tai vapaa-aikana konkreettisesti tehdään. Tämä vaatisi toisenlaisen tutkimusasetelman ja aineiston.

Tutkimukseni on tarpeen, jotta saadaan enemmän tietoa työn, vapaa-ajan ja opiskeluajan yhteydestä opiskelijan psyykkiseen hyvinvointiin, etenkin kun vuosien aikana opiskelijoiden työssäkäynti on entisestään lisääntynyt osittain toimeentulon niukkuuden tähden ja työn merkitys on korostunut epävarman työllistymisen takia. Opintoaikoja yritetään supistaa, jonka seurauksena on herännyt huoli opiskelijoiden jaksamisesta yhä tiukemman aikataulun takia. Onko työ se paha, joka pidentää opintoaikoja, uuvuttaa opiskelijan ja vie terveyden vai onko pahana pidettävä yhteiskunnan vaatimuksia, joilla ajetaan yksilö väsymyksen partaalle ajattelematta kokonaisuutta?

Onko opiskelijoille suunnattu tiukentunut aikavaatimus vain osa nykyajan henkeä, jonka mukaan on vain opittava tekemään useita asioita samaan aikaan ja elämään kiireessä? Maailma on muuttunut vuosien saatossa. Joillekin ihmisille tärkein kulutushyödyke ei ole enää ruoka, vesi, suoja, turvallisuus vaan aika. Ajanpuutteessa on kysymys hahmottamisongelmasta, mutta ajanpuutteella on vaikutuksia mieleen, ruumiiseen ja henkeen. (Robinson & Godbey 1997, 25.)

2. TAUSTAA

2.1. Korkeakouluopiskelijat

Korkeakouluopiskelijat muodostavat kokonaisuudessaan laajan ja monipuolisen joukon. Erilaisia elämäntilanteita on monenlaisia ja opiskelijoista on vaikeaa muodostaa mitään homogeenista ryhmää. Korkeakouluopiskelijoita yhdistää opiskeluoikeus tai -paikka, mutta muuten opiskelijat voidaan jakaa erilaisiin ryhmiin, joiden elin- ja opiskeluolot poikkeavat toisistaan. Opiskelijat voidaan selkeimmin ryhmitellä yliopisto- tai ammattikorkeakouluopiskelijoihin ja koulutus- tai opintoaloittain. Muita ryhmittelyperusteita voivat olla ikä, opintojen aloitusikä, opiskelupaikkakunta, sukupuoli, vanhempien koulutus tai työasema tai opiskelijan sosioekonominen asema. Opiskelijat voidaan jakaa perheellisyyden ja asumismuodon mukaan: vanhempien luona tai yksinään asuviin, parisuhteessa eläviin (avo- ja avioliitot) ja yksinhuoltajiin. Opiskelijat voidaan erotella myös sen mukaan, onko heillä lapsia vai ei. Avioituneet tai lapsia saaneet ovat vanhempia (yli 30-vuotiaita) kuin yksineläjät ja lapsettomat avoparit (20–24-vuotiaita). (Lempinen & Tiilikainen 2001, 14, 24.)

Omassa tutkimuksessani jaottelen opiskelijat työssäkäynnin, sukupuolen, iän, lasten, korkeakoulun ja opintoalojen mukaan. Vaikka opiskelijat näyttävät ulkoapäin samanlaisilta, saattavat elämäntapaerot olla huomattavia. Opiskelijoiden elämässä on paljon vaihtelevuutta, eikä heitä voida tyypitellä luottamalla pelkästään määrällisiin kriteereihin. Eron huomaa

parhaiten Aittolan ja Aittolan esimerkissä, jossa asetetaan vastakkain kunnollinen perheenisä (opiskelee tunnollisesti, elättää perheensä, tekee hyvin työnsä) ja elämäkokemusten keräilijä (opiskelee sivistyäkseen, tutustuu erilaisiin ihmisiin, hankkii monenlaista työkokemusta). Kaiken kattavaa kuvausta on vaikeaa muodostaa. (Aittola & Aittola 1990, 34.)

2.2. Epävarmuus tulevaisuudesta

Korkeakouluopiskelijoiden opiskelu on muuttunut 1950-luvun etuoikeutetun kansanosan ja varman toimeentulon sekä arvostetun aseman ajoista nykyiseen epävarmuuden ja kilpailun sävyttämään yhteiskuntaan. Puhutaan meritokratiasta, jolla tarkoitetaan, että tämän päivän rekrytointi perustuu kykyihin ja lahjakkuuksiin eikä enää niinkään sukujen ja varallisuuden vaikutuksiin (Aaltonen, Helenius & Riihinen 1997, 3–7, 8), mutta suhteiden ja verkostojen merkitys on taas kasvanut viime aikoina (Hakola 2012). Meritokraattisessa yhteiskunnassa eliitti luodaan erilaisista yksilöistä, jotka erottuvat muista ominaisuuksiensa avulla. Ansiot ja menestys syntyvät ponnistelujen ja suorituskyvyn ansiosta. Vaikka meritokratiassa vallitsee mahdollisuuksien tasa-arvonäkemyks, se vaatii yksilöltä aikamoisia ponnisteluja. Koulutusjärjestelmästä on luotu tarkka seulontamekanismi, joka valitsee ne ihmiset, joilla on kyky omaksua yhteiskunnan arvostamaa osaamista. Tällainen järjestelmä edistää myös työmarkkinoiden lohkoutumista. (Aaltonen ym. 1997, 3–7, 8.)

Tärkeää on tehdä oikeita koulutusvalintoja, mikä on seurausta epävaraasta ja meritokraattisesta työmarkkinakehityksestä. Opiskelijoilla on paine tehdä työmarkkinoiden kannalta oikeita valintoja, mutta silti henkilökohtaisesti oikealta tuntuva ratkaisu voi muuttua hetken päästä vääräksi, koska valinta ei johtanut toivottuun työhön tai uraan. (Aaltonen ym. 1997, 16–17.) Nopeus on nykyisen yhteiskunnan valtti. Barbara Adam tuo asian osuvasti esille sanomalla, että osoittaakseen tehokkuutensa ihmisen pitää tuottaa tai suorittaa tehtävä mahdollisimman lyhyessä ajassa. Jotta ihminen osoittaisi olevansa tuottava, hänen pitää laittaa mahdollisimman vähän rahaa työaikaan. Kilpailukykyisyys tulee esille, kun on nopeampi kuin kilpailijansa. Länsimainen yhteiskunta arvostaa näitä ominaisuuksia, sillä nopeus tuottaa

rahaa. Nopea oppija nähdään älykkäämpänä kuin hidas oppija ja näin ollen on työelämän kannalta halutumpi. (Adam 1995, 100.) Nopea tutkinnon suorittaminen ennustaa Opetusministeriön selvityksen mukaan parempaa menestystä työelämässä (Ei paikoillanne, vaan valmiit, hep! 2010, 53).

Koulutus- ja muiden elämänvalintojen tekeminen voi muodostua psyykkisesti kuormittavaksi. Yhdeksi opiskelijoiden selviytymisstrategiaksi on muodostunut työssäkäynti. Työssäkäynti luo turvallisuuden tunnetta ja tätä kautta opiskelija kokee, että hän pystyy pitämään elämänsä hallinnassa. Pelkkä opiskelijana olo ei tarjoa riittävää kiinnekohtaa, minkä takia työssäkäynti korvaa tämän puutteen. (Aaltonen ym. 1997, 16–17.)

Opiskelijat kokevat epävarmuutta valinnoistaan, työelämästä, tulevaisuudesta ja taloudellisesta tilanteestaan. Opiskelijoita huolestuttaa, ovatko he tehneet oikeita opinto- ja työvalintoja, koska opiskelijat ovat tietoisia, ettei tutkinto takaa välttämättä oman alan työpaikkaa. Toisenlaisia huolenaiheita on kilpailu työelämässä. Opiskelijat ovat epävarmoja omista taidoistaan ja kyvyistään työmarkkinoilla, mikä aiheuttaa huolta omasta selviytymisestä. (Lairio, Puukari & Kouvo 2013, 124–125.)

Suomalaiset opiskelijat käyvät töissä toimeentulon turvaamisen takia, mutta he saavat työstä palkan lisäksi muutakin hyödyllistä, kuten ammattitaidon ja osaamisen kehittymistä ja opiskelumotivaatiota. Työssäkäynti nähdään mahdollisuutena kartuttaa oman alan työkokemusta ja edistää myöhempää työuraa. Etenkin työkokemuksella nähtiin olevan vaikutusta valmistumisen jälkeisen työpaikan saamiseen. (Aho, Hynninen, Karhunen & Vanttaja 2012, 15–16.) Epävarmaan tulevaisuuteen yritetään muodostaa edes jonkinlaisia ankkureita, joiden avulla luodaan turvaa omasta työllistymisestä. Koska korkeakoulutus itsessään ei nykyisin turvaa työpaikkaa, pitää opiskelijan löytää muita keinoja, ja työssäkäynnin avulla yritetään täyttää korkeakoulutuksen työelämässä menettämää statusarvoa.

Työ- ja elinkeinoministeriön selvityksessä opintojen aikana työtä tehneillä opiskelijoilla on parempi palkka kuin niillä, jotka olivat keskittyneet arvosanoihin: "(...) työttömyyttä välttääkseen ja parempaan tulotasoon päästäkseen on jo opiskeluaikana syytä hankkiutua kirjojen parista työelämään hankkimaan työkokemusta. Kyselyn mukaan parhaat arvosanat saaneiden bruttopalkka oli viisi vuotta valmistumisen jälkeen heikompi kuin muissa ryhmissä."

(Aho ym. 2012, 46.) Selvityksessä opiskeluaikainen työssäkäynti nähtiin positiivisessa valossa ja opiskelijalle hyödyllisenä asiana. Vastakkaista näkemystä taas edustaa toinen tutkimus, jossa opiskeluaikainen työssäkäynti nähtiin vain pientä etua tuovana lisänä työelämään siirryttäessä. Opiskeluaikainen työ helpottaa työelämään siirryttäessä, mutta hyöty tasoittuu suhteellisen pian. Vahvaan työuraan on monia erilaisia polkuja, eikä ainut tie ole intensiivinen työssäkäynti. (Saloniemi, Salonen, Lipiäinen, Nummi & Virtanen 2013, 411 ja 413.) Karhusen, Hynnisen ja Pehkosen (2012, 28) tutkimuksen mukaan opiskeluaikaisella työllä on merkitystä ainoastaan, jos se liittyy omaan alaan.

Kuitenkin pelko ja edes jonkinlaisen paremman työllistymismahdollisuuden löytyminen houkuttelee opiskelijoita töihin. Lavikaisen ja Nokso-Koiviston tutkimuksessa opiskelijat kertovat, kuinka heitä pelottaa opiskelujen jälkeinen työllistyminen ja etenkin valmistuminen lama-aikana, koska töitä ei tunnu löytyvän mistään. Nopeaa valmistumista vältellään, koska opiskelijoilla on epävarma olo oman alan töiden saannista. Opiskelijoilla on selvästikin huoli omaa alaa vastaavan työn löytymisestä, etenkin kun työnhakijoita on enemmän kuin työpaikkoja. (Lavikainen & Nokso-Koivisto 2009, 42–44.) Opetusministeriön selvityksessä mainitaankin, että ”[t]yöttömyys on erityisen rankasti kohdistunut nuoriin vastavalmistuneisiin” (Ei paikoillanne, vaan valmiit, hep! 2010, 14). Huomion arvoista on se, että ne opiskelijat, jotka olivat saaneet opintojensa aikana omaa alaa vastaavia töitä ja joilla oli hyvä taloudellinen tilanne, kokivat työllistymismahdollisuutensa hyvinä (Lavikainen & Nokso-Koivisto 2009, 42–44).

Opiskelijoiden työssäkäyntiin käytetty aika on muuttunut vuosien aikana. Muutama vuosikymmen sitten työssäkäyntiin ei käytetty niin paljon aikaa kuin nykyään. Lisäksi työssäkäyvien opiskelijoiden määrä on kasvanut. Vertaan Lairion tutkimuksen 1980-luvulla tehtyjä tuloksia Kempvaisen vuonna 2011 tekemän tutkimuksen tuloksiin. Lairion tutkimuksen mukaan ansiotyössä kävi ainoastaan 9 prosenttia opiskelijoista ja työtunteja oli viikossa noin 14,5 (Lairio 1980, 49). Kempvaisen tutkimuksen mukaan 86 prosenttia oli käynyt palkkatyössä opintojensa ohella ja tehtyjen työtuntien määrä vaihteli alle 10 tunnista jopa 30 tuntiin viikossa (Kempainen 2011, 8). Vertailussa pitää kuitenkin ottaa huomioon

paikkakuntaerot, koska Kemppaisen tutkimus on tehty helsinkiläisillä korkeakouluopiskelijoilla ja Lairion Jyväskylän yliopiston opiskelijoilla.

Työssäkäyntiin käytetyn ajan lisääntyminen näkyy myös Kuntun ja Pesosen tutkimuksen tuloksissa. Osapäivätyötä tekevien osuus on noussut vuoden 2008 tilanteen 40 prosentista 55 prosenttiin ja keikkatyöt yleistyneet 35 prosentista 40 prosenttiin. Yli puolivuotta osa-aikatyötä tehneiden osuus on kasvanut ja kokopäivätyötä yli 3 kuukautta tehneiden yliopisto-opiskelijoiden osuus on pysynyt samana vuodesta 2000 alkaen. (Kunttu & Pesonen 2012, 85.)

Lisäksi opiskelijat ovat haluttomia ottamaan opintolainaa (Viuhko 2006, 54), mikä osittain selittää työssäkäynnin yleisyyden. Aaltosen, Heleniuksen ja Riihisen (1997, 2) mukaan haluttomuus nostaa opintolainaa selittyy lainasysteemin epävarmuustekijöillä. Ennen ensimmäinen työpaikka tarjosi pitkän uran ja sitä kautta varman palkan. Nykyään työelämän epävarmuus heijastuu opiskelijoiden tulevaisuuden suunnitelmiin.

Opintojen aikainen työssäkäynti tuo opiskelijoille turvallisuuden tunteen tulevaisuudestaan ja toivon siitä, että valmistumisen jälkeen löytyy oman alan töitä. Työaika on kuitenkin pois opiskelijan muusta ajasta, kuten opiskelu- ja vapaa-ajasta. Omasta ajasta tinkiminen saattaa aiheuttaa psyykkistä oireilua ja Juha Antilan mainitsemia riittämättömyyden tunteita, jotka tulevat esille, kun ihminen kokee, ettei aika riitä tarvittavien suoritusten toteuttamiseen. Ihminen haluaa hoitaa työnsä hyvin, ja työ saattaa hyvinkin tunkeutua vapaa-ajalle ja kotiin. Kun jostain pitää tinkiä, ihminen helposti tinkii omasta ja perheen ajasta, josta seuraa taas huonoa omaatuntoa. (Antila 2005, 98–107.)

Opiskelijoiden epävarmuutta tulevaisuuden työllistymisen suhteen analysoin faktorianalyysillä tekemäni latentin muuttujan avulla, joka mittaa opiskelijoiden positiivisia ja negatiivisia asenteita valmistumisen jälkeisen työllistymisen suhteen. Tulevaisuuden työllistymisasenne kertoo sen, miten opiskelijoiden oma ajatusmaailma on yhteydessä psyykkiseen oireiluun. Positiivinen suhtautuminen omaan tulevaisuuteen voi ilmetä yhtenä selviytymiskeinona epävarmuutta vastaan.

3. AJANKÄYTTÖ JA SEN VAIKUTUS HYVINVOINTIIN

3.1. Ajankäyttö käsitteenä

Ihmisen aikakäsitystä voidaan ajatella Gershunyn (2000) tutkimuksen mukaan laajasta näkökulmasta, minkä mukaan jokaisella ihmisellä on samanlainen päivärakenne; me heräämme, teemme jotain tehtäviä, joko tavan, velvollisuuden, vaihtoehdon, rahan, nautinnon tai velvollisuuden takia itsemme tai muiden tähden ja sitten menemme nukkumaan. Sosiaalisen maailman konkreettisuus löytyy ihmisten päivittäisistä aktiviteeteista. Jokainen päivä koostuu tietyistä välttämättömistä piirteistä, joita ovat peräkkäiset aktiviteetit eri aikasuhteilla: esimerkiksi palkkatyöhön, kotitöihin, lasten hoitoon ja vapaa-aikaan käytetään vaihteleva määrä aikaa. Sillä, missä järjestyksessä ihmiset tekevät näitä asioita, on järjestystä merkitystä vain ihmiselle itselleen, koska se auttaa häntä selviämään jokaisesta päivästä. Tietynlainen laskelmointi päivän askareissa heijastaa tarpeellisuuden, velvollisuuden ja vastuun tunteita, jotka ovat peräisin siitä ajatuksesta: että minun on tehtävä sitä, mitä muut ihmiset tekisivät minun asemassani. Me olemme yleisesti tietoisia siitä, miten olemme kopioineet ympäristön rajoitukset ja mahdollisuudet, ja meidän tulkinta tästä on yksi keino selittää ajankäyttöämme. (Gershuny 2000, 16–17.)

Tarkemman määrittelyn yksilön ajankäytöstä antavat Robinson ja Godbey, jotka luokittelevat ajankäytön neljään luokkaan käyttötapojen mukaan: sopimukselliseen (contracted time), sitoutuneeseen (committed time), henkilökohtaiseen (personal time) ja vapaa-aikaan (free time). Sopimuksellinen aika määritellään työajan mukaan, ja työntekijän ja työnantajan tekemä sopimus antaa kehyksen työssä käytettävälle ajalle. Tähän luokkaan lasketaan kotona tehty ansiotyö (etätyö), työtauot ja kaikki työpaikalla tehdyt toimet liittyivätpä ne työhön tai eivät. Ansiotyöhön käytettävään aikaan kuuluu myös ylityöt ja työmatkat. (Robinson & Godbey 1997, 11; Oinas 2010, 15.)

Sitoutuneeseen aikaan vuorostaan kuuluu kotityö, lastenhoito ja ostoksilla käytetty aika, jolloin nämä toiminnot täyttävät perheeseen ja kotitalouteen liittyvät sitoumukset.

Sitoutuneen ajan voidaan ajatella olevan palkatonta työtä, kun taas sopimuksellinen aika on palkallista työtä. (Robinson & Godbey 1997, 11; Oinas 2010, 15.)

Henkilökohtainen aika muodostuu ihmisen biologisista tarpeista ja välttämättömyyksistä, kuten nukkumisesta, ruokailusta ja peseytymisestä. Vaikka nämä toiminnot ovat elämisen ja yhteiskunnassa toimimisen kannalta välttämättömiä, ovat ne kuitenkin luonteeltaan varsin joustavia. (Robinson & Godbey 1997, 11–13; Oinas 2010, 15.) Joustavuus tarkoittaa sitä, että ihminen kykenee toimimaan riittävän hyvin, vaikkakin hän pesisi hiuksensa päivittäin tai vain kerran kuukaudessa. Kyse on enemmänkin mukavuus- ja elämäntapa tekijöistä. (Robinson & Godbey 1997, 11–13.)

Neljäs ja viimeisin luokka on vapaa-aika. Tämä luokka on niin sanotusti ylijäämäluokka, joka sisältää kaikki muut toiminnot, jotka ovat jääneet edellisistä luokista pois. Vapaa-ajan luokka sisältää paljon vapaavalintaisia ja yksilölliseen vapauteen liittyviä toimintoja, kuten median käyttö, seurustelu, kulttuuri- ja muut harrastukset ja lepo. Koulutus, uskonnollinen ja muu osallistava toiminta voidaan osittain nähdä tähän luokkaan kuuluviksi. (Robinson & Godbey 1997, 13; Oinas 2010, 16.)

Robinsonin ja Godbeyn neljän ajanluokituksen suhteet ja vaikutukset toisiinsa voidaan jakaa myös toisella tavalla. Toinen vaihtoehto on jakaa aikaluokat produktiiviseen (productive), ylläpitoon (maintenance) ja ekspressiiviseen (expressive) aikaan. Produktiiviseen eli tuottavaan aikaan kuuluu sopimuksellinen (työ) ja sitoutunut (kotityöt) aika. Ylläpitoon liittyvä aika sisältää kaikki henkilökohtaiseen aikaan liittyvät aktiviteetit (uni, syöminen). Ekspressiivinen eli ilmaisullinen aika kattaa kaikki vapaa-aikaan kuuluvat toiminnot. (Robinson & Godbey 1997, 12–13; Oinas 2010, 16.) Ne ihmiset, jotka eivät nauti työstään tai kotitöistä, saavat vapaa-ajan toiminnoista mahdollisuuden ilmaista omia henkilökohtaisia asenteitaan ja persoonallisuuttaan (Robinson & Godbey 1997, 12–13).

Ihmisten ajankäyttöön vaikuttavat monet eri taustatekijät, joita ovat biologiset (sukupuoli, ikä ja rotu), rooliin liittyvät (työtunnit, parisuhde, lasten määrä), statukseen liittyvät (koulutus, tulot, ammatti), ekologiset (kaupunki, alue, asumistyyppi) ja ajalliset (viikonpäivä, vuodenaika, vuosi) tekijät. Robinsonin ja Godbeyn teorian mukaan nämä tekijät vaikuttavat keskenään ja yhdessä muodostavat ihmisen toiminnan ja käyttäytymisen. Esimerkiksi ihmisen hyvä tulotaso

mahdollistaa teknologian ja palveluiden käytön, joka mahdollistaa monia asioita. Koulutus ja ammatti ovat kulttuurisen pääoman lähteitä, joiden kautta ihminen pääsee käyttämään aikaansa mitä erilaisimmilla tavoilla. Ihminen voi saada tyydytystä kirjan lukemisesta, gourmet ateriasta tai oopperasta. Roolitekijät vaikuttavat paljon ihmisen ajankäyttöön, sillä työ, avioliitto ja lapset vievät suurimman osan ajasta. Avioliitto ja lapset vaikuttavat työhön ja kotityöhön omalla tavallaan, mutta myös siihen, mitä ihminen tekee vapaa-ajallaan. (Robinson & Godbey 1997, 17–19.)

3.2. Hyvinvoinnin määrittelyä

Erik Allardt määrittelee tutkimuksessaan hyvinvoinnin tarvekäsitteen avulla, jolloin hyvinvoinnin aste määräytyy perustarpeiden tyydyttämisen kautta. Tarvekäsité voidaan jakaa pienemmiksi kokonaisuuksiksi, kuten konkreettiseen elintason sekä abstraktiin onnellisuuteen ja elämänlaatuun. Onnellisuus on ihmisen subjektiivinen kokemus, sillä ihminen itse määrittelee oman kokemuksensa kautta sen, kuinka onnellinen on. Elintaso koostuu tutkimuksen mukaan aineellisista ja persoonattomista resursseista, joiden avulla ihminen kykenee ylläpitämään omia ehtojaan. Elämänlaatu tarkoittaa puolestaan sosiaalisten ja itsensä toteuttamisen tarpeita. (Allardt 1976, 32–33.)

Kun ihminen kykenee tyydyttämään yhden tarpeensa, tästä tyydytetystä tarpeesta muodostuu uudenlainen resurssi, jonka avulla ihminen kykenee tyydyttämään myös muita tarpeitaan, jolloin Allardin mukaan ”[h]uolista vapautuminen säästää energiaa”. Kun ihminen kykenee tyydyttämään nälän tarpeensa, voi hän keskittää toimintansa muihinkin tarpeiden tyydyttämiseen. Hyvinvoinnin keskeisiä välineitä ovatkin suuret tulot, hyvä koulutus ja miellyttävät ihmissuhteet, joiden kautta voidaan tyydyttää muita tarpeita. (Allardt 1976, 36.)

Tarpeita voidaan jakaa vielä tarkemmin kolmeen osaan: elintason (having), yhteisyysuhteisiin (loving) ja itsensä toteuttamisen muotoihin (being). Elintaso kattaa fysiologiset tarpeet, sillä kaikki ihmiset tarvitsevat ravintoa, nestettä, lämpöä, ilmaa ja turvallisuutta. Yhteisyysuhteet tarkoittavat sitä, että ihmisellä on tarve kuulua sosiaalisten

suhteiden verkostoon, jossa toisista välitetään ja pidetään. Yksilöllä on rakkauden ja hellien suhteiden tarve. Itsensä toteuttamisen muodot tulevat esille muun muassa siitä, että yksilöä pidetään persoonana, häntä arvostetaan ja hänellä on mahdollisuuksia harrastuksiin ja vapaa-ajan toimintaan sekä poliittiseen osallistumiseen. (Allardt 1976, 38–49.)

Lisäksi hyvinvointiin liittyy terveys, jota ei voi Mildred Blaxterin tutkimuksen mukaan yksiselitteisesti määritellä. Karkeasti jaoteltuna terveyteen kuuluu sairaus ja fysiologinen ulottuvuus, mutta myös sosiaaliset tekijät. Terveys on muutakin kuin sairauden puuttumista. Moderneissa länsimaissa suurin osa terveyteen liittyvistä ongelmista on kroonisia ja rappeuttavia ja useimmilla sairauksilla on monia ja toisiinsa vaikuttavia syitä. Sosiaalisista tekijöistä esimerkiksi elämäntavalla on moninaisia vaikutuksia terveyteen. Elämäntavalla on taloudellisia ja kulttuurisia ulottuvuuksia, minkä vaikutukset terveyteen näkyvät tulojen, työn, asumisen, fyysisen ja sosiaalisen ympäristön kautta. (Blaxter 1990, 2–5.)

Ihminen käyttää aikansa niihin toimintoihin, jotka hän kokee tarpeellisiksi. Ainoina välttämättöminä toimintoina ovat syöminen ja nukkuminen, johon jokainen opiskelija käyttää yksilöllisen määrän aikaansa ja aika vaihtelee keskimäärin neljästä kymmeneen tuntiin (ks. Kyllönen 2006, 13–14). Kuinka paljon aikaa opiskelija käyttää oman hyvinvointinsa ylläpitoon on vaikeaa määritellä, koska hyvinvointiin vaikuttavat monet tekijät ja hyvinvointia voi saada suoraan tai välillisesti monesta lähteestä. Työssäkäynti turvaa toimeentulon, jolla saa täytettyä niin fysiologiset tarpeet kuin itsensä toteuttamisenkin. Opiskeluaika liittyy itsensä toteuttamiseen, ja vapaa-aikana voi ylläpitää sosiaalisia suhteita. Lisäksi miellyttäviä ihmissuhteita voi löytyä töistä, kotoa perheen parista tai opiskelupaikalta. Kun haluaa tarkastella hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä, pitää ottaa huomioon monet näkökulmat, vaikka siltikin tulos on vain karkea esitys hyvinvoinnin monimuotoisesta ilmiöstä.

3.3. Opiskeluaikaisen työssäkäynnin kahdet kasvot

Korkeakouluopiskelijoiden työssäkäynnistä on tehty useita tutkimuksia, joista useimmat keskittyvät työssäkäynnin määrään, laatuun, syihin, vaikutuksiin ja erilaisiin vertailuihin. Suomalaisten opiskelijoiden syyt käydä palkkatyössä eivät poikkea kansainvälisten tutkimusten mukaan muiden maiden opiskelijoiden motiiveista. Suomessa korkeakouluopiskelijoiden työssäkäynnin motiiveja ovat opintojen ja elämisen rahoittaminen ja valmistumisen jälkeisen työmarkkinakelpoisuuden turvaaminen. Työmarkkinoiden epävarmuus omalta osaltaan kasvattaa opiskeluaikaisen työssäkäynnin merkitystä. (Viuhko 2006, 54.) Lähes 80 prosenttia helsinkiläisistä opiskelijoista kertoo työnteon motiivinsa olevan välttämättömän toimeentulon turvaaminen. Työkokemuksen tärkeys kuitenkin kasvaa opintovuosien myötä, jolloin opiskelijat arvostavat enemmän esimerkiksi kontaktien luomisen merkitystä, koska verkoston ajatellaan helpottavan siirtymistä työelämään opintojen jälkeen. (Kemppainen 2011, 39–40.)

Irlannissa korkeakouluopiskelijoiden palkkatyön motiiveina on se, että palkkatuloilla pystyy kattamaan elämiskustannukset, tienaa hieman ylimääräistä sosiaalisia tilanteita varten, joita ovat esimerkiksi erilaiset tapahtumat, ja lukukausimaksut sekä kerryttää työkokemusta (Holmes 2008, 309). Isossa-Britanniassa opiskelijoiden syitä palkkatyölle ovat vanhempien kykenemättömyys tukea rahallisesti, velkojen maksu tai halu ylläpitää parempaa hyvinvointia ja elämäntyyliä (Watts & Pickering 2000, 132). Toisen Britannian tehdyn tutkimuksen mukaan palkkatyön syitä on listattu useampia: toive paremmasta työllisyydestä valmistumisen jälkeen, velka, vanhempien pienituloisuus ja se, ettei saa rahallista tukea opintoihinsa vanhemmiltaan, nauttii työnteosta, työnteko edistää sosiaalista elämää ja on saanut töistä kavereita tai on nuoresta saakka tehnyt töitä (Curtis 2007, 384, 388).

Työssäkäynnin raskaus korostuu etenkin pienituloisesta perheestä tulevalle, jolle palkkatyö on pakon sanelemaa toimeentulon takia (Curtis 2007, 384, 388). Tätä näkemystä tukee myös Eurostudent IV -tutkimus, jossa vähän koulutusta saaneiden vanhempien lapset käyvät enemmän töissä. Opintotukea käyttävät enemmän korkeasti koulutettujen vanhempien lapset. (Suomalaiset korkeakouluopiskelijat kansainvälisessä vertailussa - Eurostudent IV:n

tuloksia 2011, 5.) Suomessa syyt käydä töissä poikkeavat siinä suhteessa muiden maiden syistä, että opiskelijoiden ei tarvitse tienata lukukausimaksuja varten. Suomessa ei ole suuria lukukausimaksuja ja toimeentuloa tuetaan opintotuella, esimerkiksi Britanniassa taas lukukausimaksut ja velat velvoittavat opiskelijat töihin (Callender 2007, 373–374).

Opintojen aikaisella työnteolla on niin negatiivisia kuin positiivisiakin ulottuvuuksia ja tulokset vaihtelevat tutkimuksesta toiseen. Jaan työnteon vaikutukset neljään näkökulmaan, jossa jokaisessa tuon esille työn negatiivisen ja positiivisen vaikutuksen opiskelijan hyvinvointiin aikaisempien tutkimusten perusteella. **Ensimmäisessä näkökulmassa työnteon vaikutus näkyy opiskelijan terveydessä.** Opiskelijoiden huolena on, että työnteko häiritsee opiskelua niin aikataulullisesti kuin oman jaksamisenkin kannalta ja tasapainoilu työnteon ja opiskelun välillä stressaa eikä jakseta keskittyä oikein kumpaakaan (Lavikainen & Nokso-Koivisto 2009, 46). Kuitenkin Curtisin (2007, 385) tutkimuksessa palkkatyötä tekevät kärsivät vähemmän stressistä kuin työtä tekemättömät, vaikkakin työssäkäyvät sairastavat fyysisesti hieman enemmän.

Lisää opiskelijoiden työn yhteydestä terveyteen kerrotaan tarkemmin Mounseyn, Vandeheyn ja Diekhoffin artikkelissa. Tutkimustulokset viittaavat siihen, että työtä tekevien ja työtä tekemättömien välillä on pieni ero. Vähäistä masennusta on havaittavissa molemmissa ryhmissä, mutta ei tilastollisesti merkitsevästi. Työssäkäyvillä on lievää ahdistusta ja työtä tekemättömillä vähäistä ahdistusta. Heidän tutkimuksensa hypotesina on, että työssäkäyvillä opiskelijoilla on enemmän stressiä ja vähemmän aikaa harrastuksille, millä voi olla yhteyksiä masennukseen ja ahdistuneisuuteen. Mutta työssäkäyvät ja työtä tekemättömät opiskelijat eivät eronneet toisistaan, kun havainnoitiin kahden roolin hyötyjä ja haittoja. (Mounsey, Vandehey & Diekhoff 2013, 383–384, 386–387.)

Yksi syy tulosten eroavaisuuteen voi olla työtuntien määrässä. Yleensä raskainta on niillä, jotka tekevät täysipäiväistä työtä. Osa on luopunut kokonaan opiskelusta ja ne, jotka yrittävät samalla opiskella, ovat huolissaan jaksamisestaan. (Kyllönen 2006, 17.) Tehtyjen työtuntien määrällä ja työn laadulla voi olla yhteyttä siihen, miten stressaantuneeksi opiskelija kokee itsensä. Esimerkiksi fyysisesti raskas työ stressaavassa ympäristössä vaatii enemmän

palautumisaikaa kuin kevyt työ mukavassa työympäristössä. Sopivasta työtuntien määrästä on ristiriitaisia tuloksia, mutta niistä hieman myöhemmin tämän luvun toisessa näkökulmassa.

Toinen syy tulosten ristiriitaisuuteen voi olla yksilötasolla. Vaikka stressaavia tilanteita tulee eteen, opiskelijoiden oppimat elämönhallintakeinot vaikuttavat siihen, kuinka paljon stressiä he kokevat. Jos opiskelijoilla on kekseliäitä elämönhallintatapoja, kykenevät he hallitsemaan stressiään paremmin, vaikka stressin määrä pysyy samana toisiin opiskelijoihin verrattuna. Työssäkäyvien opiskelijoiden pitää muodostaa elämönhallintatapoja, jotta he kykenevät tasapainoilemaan monien rooliensa välillä. (Mounsey, Vandehey & Diekhoff 2013, 386–387.) Opiteista elämönhallintatavoista kirjoittavat tarkemmin Akgun ja Ciarrochi, jotka tutkivat nokkelien toimintatapojen suhdetta akateemisten opintojen aiheuttaman stressin ja akateemisen suorituksen välillä. Kekseliäiden toimintatapojen avulla opiskelijat hallitsevat paremmin akateemista stressiä opintosuorituksensa aikana. (Akgun & Ciarrochi 2003, 291–292.) Opiskelijat luottavat monenlaisiin tuen lähteisiin, kun heidän pitää selviytyä stressistä (Anderson Darling, McWey, Howard & Olmstead 2007, 217).

Kolmas syy tulosten eroavaisuuteen voi olla sukupuolieroissa. Naisopiskelijat ovat stressiherkempiä kuin miehet ja kokevat monet asiat stressaavammiksi. Naiset kokevat suurempia vaikeuksia emotionaalisen ja fyysisen terveyden kanssa, vaikka elämänlaatu on samanlainen sukupuolesta riippumatta. Naisilla on enemmän jännittyneisyyttä, kiputiloja päässä, niskassa ja selässä, stressiä, hermostuneisuutta ja painetta. (Anderson Darling ym. 2007, 221, 223.) Opiskelijatutkimuksen tulosten mukaan naisilla on enemmän epäuskoa siihen, että he työllistyvät heti valmistumisen jälkeen vakituisen työsuhteeseen (Saarenmaa, Saari & Virtanen 2010, 53) ja Työ- ja elinkeinoministeriön teettämän selvityksen mukaan naisten työllistyminen onkin hankalampaa (Aho, Hynninen, Karhunen & Vanttaja 2012, 47).

Miesten ja naisten psyykkisen oireilun eroavaisuus voi johtua siitä, että sukupuoltenkin välillä on erilaisia elämönhallintatapoja ja -strategioita, joiden turvin selviydytään stressaavista ja vaikeista elämäntilanteista. Toisaalta Dysonin ja Renkin tutkimuksessa tulee ilmi, että naiset ja miehet ovat alkaneet käyttää samankaltaisia selviytymisstrategioita, minkä ajatellaan olevan seurausta roolien muutoksesta (Dyson & Renk 2006, 1241). Eräässä toisessa tutkimuksessa arvellaan miesten ja naisten erojen johtuvan erilaisesta tavasta käsitellä

stressiä ja elämänhallintatavoista, joilla on vaikutusta masennuksen oireiden lievenemiseen. Miehillä saattaa olla vähemmän masennusoireita, mutta masennusoireet nousevat voimakkaasti esille stressin vaikutuksesta. Tutkijat löysivät alhaisemmat pisteet masennuksesta niillä opiskelijoilla, joilla on parisuhde (Mikolajczyk, Maxwell, Naydenova, Meier & Ansari 2008), joten parisuhdekin vaikuttaa opiskelijan hyvinvointiin myönteisesti.

Toisessa näkökulmassa työnteon vaikutus näkyy arvosanoissa ja opiskelussa. Työn teon negatiivisista vaikutuksista opintoihin listattiin muun muassa seuraavia: väsymys luennoilla, annetut opintotehtävät tehdään kiireellä, alhaisemmat arvosanat, vaikeuksia keskittyä opintoihinsa unenpuutteen takia, ei pysty antamaan kunnon panostusta ryhmittöihin, ei ole tarpeeksi aikaa syventyä opintoihin ja ei pääse osallistumaan luennoille. (Curtis 2007, 386, 388; Watts & Pickering 2000, 131.) Opiskelijalla on konflikti mielenkiintoisten asioiden välillä, minkä seurauksena työpaikan ja akateemisten velvollisuuksien välillä joutuu tasapainoilemaan. Opiskelijoista tuntuu kuin heitä vedettäisiin kahteen suuntaan. (Watts & Pickering 2000, 131.) Viuhkonkin (2006, 59) mukaan opiskelijoiden hyvinvointiin ja jaksamiseen vaikuttaa se, kuinka hyvin opiskelija kykenee yhdistämään opiskelun ja työn sekä kuinka mielekkääksi opiskelija kokee työssäkäynnin.

Holmesin tutkimuksessa puolet opiskelijoista mainitsee työn haittaavan opintomenestystä. Opiskelijoilla on stressiä työstä ja opiskelusta, mutta he kykenevät silti tasapainoilemaan työn ja opintojen välillä. Opiskelijat kuitenkin arvioivat, että työllä voi olla negatiivisia vaikutuksia arvosanoihin. Vastatakseen tähän ristiriitaiseen tilanteeseen opiskelijat tuntevat sopeutuvansa hyvin tähän haasteeseen ja kahteen rooliin, mahdollisesti siksi, koska he ovat tarkoin valikoineet työnsä, joka sopii opintojen aikatauluihin. (Holmes 2008, 312.)

Opiskelijoiden suhtautumisessa palkkatyön hyödyllisyyteen on eroja. Palkkatyössä olevat näkevät työnteollaan olevan enemmän positiivisia kuin negatiivisia vaikutuksia elämäänsä. Työtä tekemättömät näkivät asian toisinpäin. Mieliopide-ero voi johtua siitä, että työtä tekemättömät opiskelijat puolustavat näkemystään siitä, miksi he eivät käy töissä. Työssä ei käydä, koska työstä on haittaa opinnoille tai toimeentulo on taattu muilla keinoilla eikä työnteokoa tällöin nähdä tarpeellisena. Ne opiskelijat, jotka ovat jossain vaiheessa tehneet

töitä, mutta eivät tee enää, ovat saattaneet kokea ikäviä asioita palkkatyössä, mikä on vaikuttanut heidän suhtautumiseensa. (Curtis 2007, 385–386, 388.)

Työtuntien määrällä on vaikutusta opintomenestykseen. Wattsin ja Pickeringin (2000, 131) tutkimuksen ehdotus on, että maksimissaan 12 tuntia viikossa on hyvä määrä työtä, jolloin opiskelukaan ei kärsi. Dundesin ja Marxin tutkimuksessa 10–19 tunnin työmäärä viikossa on ihanteellinen, koska tämän työtuntimäärän tekevillä opiskelijoilla on parempi opintomenestys ja lisäksi he käyttivät opintoihinsa enemmän aikaa. Alle 10 ja yli 19 viikkotyötuntia tekevien opiskelijoiden opintomenestys ei kasvanut, mutta ei myöskään laskenut. Tutkimuksessa kuitenkin mainitaan, että yli kymmenen työtuntia viikossa tekevien opiskelijoiden pitää varautua lisääntyneeseen stressiin, sosiaalisten suhteiden vähäisyyteen sekä muihin haasteisiin. Tutkimuksen tuloksen taustalla voi olla se, että 10–19-tuntisen työviikon tekevät opiskelijat olivat alkujaan lahjakkaampia kuin muut ryhmät. (Dundes & Marx 2006, 117–119.)

Curtisin (2007, 388) tutkimus sen sijaan mainitsee, ettei ole mitään sopivaa yhdistelmää työssäkäynnille ja opiskelulle. Callenderin (2007, 373) tutkimuksen tuloksissa niillä opiskelijoilla, jotka tekevät noin 15-tuntista työviikkoa, on alhaisempi todennäköisyys saada hyviä arvosanoja verrattuna työtä tekemättömiin opiskelijoihin. Työtuntien määrän kasvun negatiivisia vaikutuksia opintomenestykseen tukevat myös Kulmin ja Cramerin (2006) tutkimuksen tulokset.

Hyötyjen ja haittojen ristiriita tulee esille Kulmin ja Cramerin (2006) tutkimuksessa, jossa työtuntien suuri määrä laskee opiskelijoiden arvosanoja, kun taas Dundesin ja Marxin (2006, 117–119) tuloksissa ei näkynyt tällaista vaikutusta. Kuitenkin Kulmin ja Cramerin (2006) artikkelissa työtä tekemättömät opiskelijat ovat tyytymättömämpiä ja heillä on alhaisemmat arvosanat kuin niillä opiskelijoilla, jotka tekevät 11–20-tuntista työviikkoa. Opiskelijoiden vastausten perusteella toiset kokevat työssäkäynnin tehostavan heidän ajankäyttöään ja toiset näkevät työssäkäynnin laskevan heidän arvosanojaan. Curtis (2007, 385) taas tutkimuksessaan arvioi, että työssäkäyvät ovat motivoituneempia opintoihinsa, koska heillä ei ole mahdollisesti aikaa tylsistyä.

Kolmannessa näkökulmassa työnteon vaikutus näkyy sosiaalisissa suhteissa. Opiskelijoiden mielestä palkkatyö ei vahingoita koulutuksen saamista, mutta he kokevat jäävänsä

yliopistoelämän ulkopuolelle (Curtis 2007, 385). Työn takia ei ole aikaa osallistua opiskelijoille suunnattuun vapaa-ajan toimintaan, kuten liikunta- ja musiikkitapahtumiin. Osa tuntee olonsa yksinäiseksi, koska uhraa sosiaalisen elämänsä työlle. Osa taas kertoo, kuinka työn kautta on tullut lisää ystäviä ja kuinka työ on tuonut tasapainoa elämään, joten elämässä on jotain muutakin kuin pelkkä yliopistomaailma. (Watts & Pickering 2000, 131.)

Opiskelijat näkevät työssäkäynnin tärkeänä, millä on vaikutusta opiskelujen ja työn yhteensovittamisessa. Kun jostain pitää tinkiä, opiskelijat kohdistavat tinkimisen helpoiten sosiaalisiin suhteisiin ja hyvinvointiin. Opiskelijat mainitsevat, että he joutuvat jättämään työn ja opiskelun takia pois sellaista, mistä ovat pääosin vastuussa vain itselleen. Tällaisia asioita ovat yleensä vapaa-aika, harrastukset ja ihmissuhteet. (Kemppainen 2011, 45.) Opiskelijan työviikko voi olla esimerkiksi 25+25 tuntia, jolloin ei voida taata, että opiskelijalle jää tarpeeksi aikaa lepoon ja vapaa-aikaan (Viuhko 2006, 62). On muistettava, että jotkin opiskelijat saavat järjestettyä vapaa-aikansa ja työnsä erittäin joustavasti. Viuhkon (2006) tutkimuksessa eräs yliopisto-opiskelija kommentoi vuorokauden riittävän työhön ja opiskeluun, mutta ei vapaa-aikaan ja sosiaalisiin suhteisiin (emt., 62).

Toisaalta yli kymmentuntista työviikkoa tekevän opiskelijan sosiaalinen aktiviteetti vastaa luksusta, jolla hän palkitsee itsensä opintojen ja työssäkäynnin jälkeen. Niiden opiskelijoiden ei tarvitse olla tehokkaita, joilla ei ollut niukkuutta ajasta, jotta voisivat olla sosiaalisessa aktiviteetissa muiden ihmisten kanssa. Lopputulos tällaisessa tilanteessa ei tunnu palkitsemiselta. (Dundes & Marx 2006, 116.) Työtyypilläkin on merkitystä, koska jos työ vaatii pitkiä päiviä ja myöhäisiä viikonlopputunteja, ei opiskelijalla ole mahdollisuutta nähdä opiskelukavereitaan. Toisaalta työ voi tarjota mahdollisuuksia ylläpitää sosiaalisia suhteita. (Kulm & Cramer 2006.)

Neljännessä näkökulmassa työnteon vaikutus näkyy opiskelijan työelämävalmiuksien kehittymisenä ja muiden ominaisuuksien karttumisena. Kahdessa tutkimuksessa opiskelijat listaavat positiivisia vaikutuksia, joita he kokevat saavansa työelämästä. Näitä ovat: yritystoiminnan tuntemus, työllistymisen edistäminen, itsevarmuuden lisääntyminen työmaailmassa, organisointi- ja ajanhallinta taitojen kehittyminen (Watts & Pickering 2000, 131; Curtis 2007, 385–386). Palkkatyö edistää parempaa sosiaalista elämää, kehittää erilaisia

taitoja ja itseluottamusta (Curtis 2007, 385–386). Työn ominaisuudet, jotka ovat yhteneväiset opintojen kanssa, ovat yhteydessä opintosuoritusten kasvuun. Opiskelija oppii työstään uudenlaisia opiskelunäkökulmia, ja työ kasvattaa parempaa ymmärrystä koulutusta kohtaan. (Butler 2007, 506.) Jos työ liittyy opiskeltavaan asiaan, siitä on hyötyä teorian ja käytännön yhdistämisessä (Watts & Pickering 2000, 131).

Kuten edellisissä kappaleissa on osoitettu, työllä on monenlaisia vaikutuksia opiskelijan elämään, terveyteen, opiskeluun, sosiaalisiin suhteisiin ja itsensä kehittämiseen. Nämä vaikutukset jakautuvat niin negatiivisiin kuin positiivisiin. Lisäksi eri tutkimusten tulokset ovat toisiinsa nähden ristiriitaisia, mikä saattaa johtua monestakin syystä, kuten opiskelijoiden yksilöllisistä eroista ja siitä, että osassa tutkimuksissa tutkittu joukko on ollut aika pieni, joten joukkoon on saattanut valikoitua jotain tiettyä ominaisuutta enemmän kuin on keskimäärin populaatiossa. Watts ja Pickering (2000, 131–132) artikkelissaan listaavat, että opiskelijoiden mielipide-eroihin vaikuttavat osa-aikatyön laatu, työolot, elämäntyyli ja valinnat sekä opintojen joustavuus.

Yhteiskunnassa korkeasti koulutettujen ihmisten ongelmiksi on viime aikoina erityisesti muodostunut stressioireet ja työhön liittyvä ylikuormitus. Korkeakouluopiskelijat eroavat työssäkäyvistä korkeakoulutetuista monin tavoin, vaikka heidän voidaan ajatella kuuluvan korkeasti koulutettujen ryhmään. Olennainen ero on tulotaso, mutta samankaltaisuuksia löytyy työn ja vapaa-ajan välisen eron hämärtyemisestä. Opiskelijoiden on vaikeaa tehdä selkeää eroa näiden kahden välillä, mikä voi lisätä opiskelijoiden kokemaa stressiä. (Laaksonen 2005, 10.)

Holmes pohtii tutkimuksessaan, ettei opiskelijoita voida nykyään enää arvioida kokoaikaisiksi opiskelijoiksi, vaan heidät pitäisi nähdä näiden kahden roolin kantajina, jossa osa-aikatyö on kasvavassa määrin tärkeässä roolissa heidän elämässään. Useimmat opiskelijat kokevat kykenevänsä tasapainoilemaan näiden roolien välillä, mutta on niitäkin opiskelijoita, jotka eivät kykene. Yliopiston tulisikin toimia joustavammin aikataulujensa suhteen, jotta opiskelijoilla olisi helpompaa tasapainoilla työnsä ja opintojensa välillä. (Holmes 2008, 312.) Esimerkkinä tästä voisivat olla välitentit ja tenttiakvaariot, jotka hajottaisivat opiskeltavan määrän pienemmiksi osiksi. Opiskelijan ei tarvitsisi omaksua suurta määrää tietoa kerrallaan.

Työaika on hankala mittari, koska sillä on niin monenlaisia puolia, sekä hyviä että huonoja. Työ auttaa kehittämään yksilön ominaisuuksia, elämäntapojen, ajan hallintaa, itseluottamusta ja jopa edesauttaa sosiaalisen verkoston kasvamisessa, lisäksi palkka poistaa pienituloisuudesta johtuvia stressitekijöitä ja turvaa paremman elintason. Toisaalta työaika vähentää opintoihin ja vapaa-aikaan käytävissä olevaa aikaa, minkä takia opiskelija joutuu kamppailemaan monien rooliensa välillä sekä tinkimään jostain vain itselleen vastuussa olevasta asiasta. Työllä on siis haitallisia kuin hyödyllisiäkin vaikutuksia opiskelijan hyvinvointiin. Työ saattaa lisätä tai jopa vähentää psyykkistä oireilua. Lisäksi sukupuolten välillä on löytynyt eroavuutta suhteessa psyykkiseen oireiluun, minkä arvellaan johtuvan muun muassa erilaisista elämäntavoista, siksi sukupuolen yhteys psyykkiseen oireiluun tulee ottaa huomioon.

3.4. Opiskelijan vapaa-aika

Opiskelijoiden ajankäyttö on erilaista verrattuna muuhun väestöön. Viikonloput kuluvat tentteihin lukiessa ja seminaaritoiden tai muiden vastaavien opintotehtävien tekemisessä, minkä seurauksena vapaa-aika sijoittuu niihin arkipäiviin, kun ei ole pakollista opetusta. Tällöin opiskelijoiden pitää kehittää oman tapansa jäsentää aikaa ja elämään kuuluvia toimintoja. (Aittola & Aittola 1985, 119.)

Opiskelijoiden ajankäyttötapoja on vaikeaa erotella toisistaan. Joillakin opiskelijoilla työssäkäynti tukee sosiaalisia suhteita ja heillä on kavereita töissä (ks. Kulm & Cramer 2006; Watts & Pickering 2000, 131). Työssäkäynti voi osittain korvata sosiaalisten suhteiden tarpeen vapaa-ajalla. Lisäksi opiskelu ja vapaa-aika ovat osittain yhteen kietoutuneita, ja opiskelijat eivät kykene erottamaan opiskelua ja muuta ajankäyttöä toisistaan. Opiskelijat laskevat päivittäiset yliopistolla ja kirjastolla käynnit ja jopa kavereiden kanssa käydyt keskustelut opiskeluun liittyviksi. Vapaa-ajalla opiskelijat voivat lukea opiskeltaviin asioihin liittyvää kirjallisuutta tai toimia ainejärjestöissä. Kuitenkin opiskelijoiden mielestä heillä on hyvät

mahdollisuudet vaikuttaa ajankäyttöön, koska opetus on jossain määrin vapaaehtoista toisin kuin työssäkäynti. (Aittola & Aittola 1985, 120–121.)

Kyllönen on tutkimuksessaan tarkemmin määritellyt opiskelijoiden vapaa-ajan aktiviteetteja ja selvittänyt, kuinka paljon aikaa opiskelijat käyttävät mihinkin toimintaan. Opiskelijat tapaavat tai pitävät yhteyttä perheenjäseniinsä keskimäärin 13,5 tuntia viikossa. Vaihteluväli on kuitenkin suuri, 0–128 tuntia viikossa, koska osalla vastaajista on jo oma perhe. Ystävyysuhteisiin käytetään aikaa noin 8 tuntia ja järjestötoimintaan puolituntia. Liikuntaan käytetään aikaa 5 tuntia ja juhlimiseen 3 tuntia. 38 prosenttia vastaajista ilmoitti juhlivansa harvoin ja kolmannes opiskelijoista ei juhli lainkaan. Nukkumiseen käytetään aikaa noin 7,5 tuntia yössä, kolmanneksella vastaajista yönä on alle 5 tuntia. (Kyllönen 2006, 13–14.)

Jos opiskelijalla on paljon vapaa-aikaa, se ei välttämättä tarkoita, että opiskelija olisi laiska. Stressi voi ilmetä kyvyttömyytenä tehdä mitään opiskeluun liittyviä asioita, minkä takia tehtävien aloittaminen on vaikeaa ja juhliminen, ystävät ja muu toiminta kiinnostavat enemmän. (Liuska 1998, 76.) Toinen näkökulma on kokemus väärällä alalla olemisesta, minkä seurauksena motivaatio on kadoksissa sen takia, että oma paikka yhteiskunnassa on kadoksissa. Laaksonen mainitsee tutkimustuloksissaan, että opiskelualalla ja opiskeluun liittyvään ryhmään kuulumisen kokemuksella voi olla yhteyttä psyykkisiin oireiluihin. Yhteys ei kuitenkaan ollut tilastollisesti merkitsevä. (Laaksonen 2005, 78.)

Työssäkäyntiä käsittelevässä osiossa kirjoitin jo elämänhallintatavoista ja voimavareteijöistä, joiden turvin työssäkäyvä opiskelija ei välttämättä stressaannu niin helposti aikapaineen alla. Vapaa-ajan kautta ihminen voi kerätä tarvitsemiaan voimavaroja, joiden avulla hän jaksaa päivittäisen rytmensä. Vaikka työssäkäyvällä opiskelijalla ei ole paljoakaan vapaa-aikaa, voi se olla laadultaan sen mukaista, että hän saa hyvinvointiin vaadittavat tarpeensa tyydytettyä.

Vapaa-aikana ihminen voi irrottautua niin opiskelusta kuin työstäkin ja tehdä niitä asioita, joista pitää ja joista on kiinnostunut. Vapaa-aika auttaa keräämään voimia ja rikastuttaa ihmisen elämää, kun ihminen voi niitä oman aktiivisuuden, harrastuneisuuden ja osallistumisen kautta saavuttaa. Voimavaroja saadaan opiskelusta ja työstä, mutta ihminen tarvitsee vapaa-aikaakin. (Liuska 1998, 22.) Vapaa-ajan toiminta parantaa elämänlaatua ja itseluottamusta sekä tasapainottaa elämän kokemuksia, lisäksi se vähentää stressiä ja auttaa

luomaan elämäntapojen (Lee, Wu & Lin 2012, 987–988). Vapaa-ajalla on monia positiivisia vaikutuksia ihmisen terveyteen ja terveyden ylläpitoon. Myös Trenberth (2005) kirjoittaa vapaa-ajan merkityksestä elämäntapoihin ja etenkin terveyden, hyvinvoinnin ja työn ja muun elämän tasapainolle.

Ulkoapäin tulevia voimavarojen hankintakeinoja ovat opiskelu, harrastustoiminta, sosiaalinen tuki, liikunta ja rentoutuminen. Harrastustoiminta kattaa erilaiset käsityöt, soittamisen, vapaaehtoistyön, yhdistystoiminnan ja juhlimisen, jotka omalta osaltaan edesauttavat sosiaalistumista ja sitä kautta saatavaa tukea. Sosiaaliseen tukeen kuuluvat läheiset ihmissuhteet, yhdessä oleminen ja mahdollisuus puhua ongelmistaan. Liikunta parantaa kuntoa, terveyttä ja stressinsietokykyä sekä purkaa jännitystä. Liikunta voi olla urheilua tai ihan luonnossa liikkumista. Rentoutuminen lisää fyysisiä voimavaroja, ja ihmisillä on erilaisia tapoja rentoutua, kuten lukeminen, musiikin kuuntelu tai soittaminen, tv:n ja elokuvien katselu, päiväunien ottaminen, lepääminen, löhöily jne. Uskonnollisuus antaa voimia, koska sitä kautta ihminen saa turvallisuuden tunnetta ja vakautta elämäänsä. (Liuska 1998, 61.)

Ystäviään aktiivisesti tapaavilla on vähemmän psyykkistä oireilua kuin niillä, jotka tapaavat harvoin ystäviään. Lähipiirin pienen koon on havaittu olevan yhteydessä runsaampaan psyykkiseen oireiluun niin miehillä kuin naisillakin. Runsaampaan oireiluun liittyy yksinäisyyden kokeminen. (Laaksonen 2005, 56, 59.) Ihmissuhteet ja sosiaaliset vuorovaikutussuhteet ovat tärkeitä. Opiskelijalla on kiire opiskelun ja vähäisen vapaa-ajan takia, minkä vuoksi ihmissuhteet joutuvat koetukselle. Ihmissuhteisiin pitäisi löytyä riittävästi aikaa, koska ihmissuhteilla on tärkeä merkitys stressin hallinnassa. Sukupuolten eroavaisuus tulee esille etenkin naisten osalta, sillä naisopiskelijat pitävät opiskelua tärkeimpänä ja kärsivät siitä, ettei ole tarpeeksi aikaa omalle perheelleen ja ystävilleen. (Liuska 1998, 20, 69–70, 75.)

Sosiaalinen verkosto ja tuki ovat psyykkisen hyvinvoinnin ylläpitäjiä. Sosiaalinen tuki auttaa löytämään selviytymiskeinoja stressitekijöitä vastaan. Esimerkiksi ongelmistaan puhuminen ja yhdessä olo sellaisten ihmisten kanssa, jotka auttavat kohottamaan itsetuntoa, ovat hyödyllisiä stressitekijöiden hallinnassa. (Cohen 1988, 282.) Myös House, Landis ja Umberson (1988) kirjoittivat sosiaalisten suhteiden ja verkoston terveyttä tukevasta vaikutuksesta.

Onnellisen elämän edellytykset löytyvät perhe-elämästä ja ihmissuhteista, hyvästä terveydestä ja rakkauden kokemuksesta eli siitä, että rakastaa ja tuntee tulevansa rakastetuksi. Muita onnellisuuden tekijöitä ovat muun muassa hyvät ystävyysuhteet, mielenkiintoinen työ, vapaa-aika ja mielenkiintoiset harrastukset, turvattu perustoimeentulo, suhde luontoon ja hengellisyys. (Kyllönen 2006, 41.)

Sosiaalisia suhteita ja harrastuksia pidetään hyvän hyvinvoinnin ja psyykkisen terveyden perustana. Riittävän vapaa-ajan kautta tutkijat uskovat opiskelijan saavan tarpeeksi sosiaalisia suhteita, jotka toimivat elämäntapoina. Vapaa-ajan toiminnan kautta ihminen kykenee parantamaan elämäntapojensa, jotka taas auttavat psyykkisen terveyden ylläpitämisessä. Etenkin palkkatyötä tekevien opiskelijoiden hyvinvoinnista ollaan huolissaan (ks. esim. Havu 2012). On pohdittu, riittääkö heidän vapaa-aikansa sosiaalisten suhteiden ja muunlaisen terveyttä edistävien toimien ylläpitoon. Sosiaalisia suhteita saa työn ja opintojen kautta, mutta se on yksilöllinen asia, onko se riittävästi. Vapaa-aika voidaan nähdä hyvinvoinnin mittarina, joten riittävä vapaa-aika turvaa ihmisen psyykkisen terveyden. Lisäksi sosiaalisia suhteita kuvastaa perheellisyys, jonka kautta opiskelija saa rakkauden kokemusta ja läheisyyttä, mitkä tukevat hyvinvointia. Siksi tutkimuksessani ajattelen perheellisyyttä laajemmassa mittakaavassa kuin pelkästään kohdistuen lasten ja vanhemmuuden yhteyteen.

3.5. Opiskeluaika

Vaikka opiskelijaelämää ihannoidaan huolettomana ja vapaana aikana, monet odottavat opiskeluajan päättymistä. Opiskelijat odottavat, että elämä muuttuisi ajankäytöltä selvärajaisemmaksi ja oma aika olisi helpommin saatavilla. Opiskeluaikana ei ole selkeää vapaa-aikaa, minkä vuoksi opiskelijaa vaivaa huono omatunto tekemättä jääneistä töistä. (Aittola & Aittola 1990, 39.)

Vaikka korkeakouluopiskelu on opiskelijalle ”työtä”, se ei silti välttämättä tarjoa samanlaista sosiaalista aktiivisuutta, aikakehystä ja rytmiä päivittäiseen elämään kuin palkkatyö. Joillakin opintoaloilla päivät voivat koostua yksinäisistä ja paikkaan sitomattomista työmuodoista,

kuten lukemisesta. Laaksonen vertaa, että opiskelijan päivittäinen elämä voi ulkoisesti muistuttaa jopa työttömän arkipäiväistä elämää. (Laaksonen 2005, 22.)

Korkeakouluopiskelu eroaa eri opintoalojen mukaan. Humanistisessa ja yhteiskuntatieteellisessä tiedekunnassa koulutusohjelmat ovat suhteellisen joustavia kurssien suoritustapojen ja opiskeluaikataulujen suhteen. Lääketieteellisessä tiedekunnassa opiskelu on koulumaisempaa ja näin ollen tiukempaa. Eri alojen ja opintojen eri vaiheessa olevat opiskelijat kohtaavat täten erityyppisiä stressitekijöitä, jotka voivat vaikuttaa psyykkiseen hyvinvointiin eri tavoilla. (Laaksonen 2005, 30.)

Opintojen vaihe vaikuttaa siihen, minkälaisen tekijöiden parissa opiskelija joutuu kamppailemaan. Opintojen alkuvaiheen opiskelijoilla on erilaisia haasteita kuin loppuvaiheen opiskelijoilla, mutta jokainen tilanne aiheuttaa omanlaisensa stressinsä, kun opiskelija yrittää ratkoa kehitystehtäviään ja kriisejään. (Aittola 1992, 49–52, 75; Aittola & Aittola 1990, 13.)

Yksi opiskelija mainitsee voimavarojensa rajallisuuden, kun ei välttämättä jaksa keskittyä ja antaa täydellistä panostusta sekä työlle että opiskelulle. Opiskelija voi joutua kuormittaviinkin tilanteisiin, kun on väsynyt, haluaisi keskittyä opiskeluun, mutta ei vaan ole taloudellisesti varaa. Kun opiskelijat yrittävät tasapainotella työn ja opintojen kuormittavuuden välillä, voi tilanne kärjistyä niinkin pitkälle, ettei opiskelija enää jaksa hakea apua. (Kempainen 2011, 46.)

Salmela-Aro mainitsee tutkimuksessaan, miten valinnanmahdollisuudet ja voimakas yksilöitymiskehitys voivat lisätä opiskelijoiden uupumusta. Korkeakouluopiskelija on monien valintojen edessä, mutta mahdollisesti ilman tukea, minkä seurauksena syntyy turvattomuutta ja epävarmuutta. (Salmela-Aro 2009, 51.) Myös muissa tutkimuksissa tulee esille opiskelijoiden valintojen taakka (Aaltonen ym. 1997, 10).

Osa raportoii vaikeuksista yhdistää perhe ja opiskelu. Vaikeaa perheen ja opiskelun yhdistäminen on etenkin niille, joiden perhe asuu toisella paikkakunnalla. Aikaa ja energiaa ei riitä tarpeeksi molempiin asioihin, ja osa opiskelijoista siirtää perheen perustamista opintojensa takia. (Lairio, Puukari & Kouvo 2013, 123.)

Opiskelijalla voi olla erilaisia elämänhallintakeinoja ja stressin sietokykyä edistäviä keinoja, joilla hän pärjää elämässä. Keskeisin voimavara on henkilön persoonallisuus, johon kuuluvat hyvä itsetunto ja itseluottamus, optimistinen ja hyvä elämänasenne. Muita voimavaroja ovat hallinnan, turvallisuuden, tyydytyksen ja ylpeyden tunne ja motivaatio. Opiskelu on voimavara, kun se on mielekästä ja kiinnostavaa ja opiskelija onnistuu opinnoissaan. (Liuska 1998, 61.)

Opiskelu kasvattaa ihmistä ja hänen identiteettiään. Opintojen aikana opiskelija oppii itsenäisyyttä, vastuullisuutta, rohkeutta ja kriittisen ajattelutavan. Yhtenä keskeisenä näkökulmana on, että opiskelija oppii itsenäisen työskentelyn. Opiskelija kasvattaa ammatillisen identiteetin, joka toimii ammatillisen uran perustana. Yliopisto koetaan turvalliseksi paikaksi kokeilla erilaisia rooleja, ja siellä opiskelu nähdään mahdollisuutena löytää itsensä. Opiskelijat osaavat nauttia akateemisesta vapaudesta ennen aikuisuuden ja työelämän velvoitteita. Osa opiskelijoista pitää opiskeluaikaa parhaana vaiheena elämässään. Lisäksi yliopiston aikana luoduille ihmissuhteille annetaan suuri merkitys, vaikka itsenäinen opiskelu luo haasteensa uusien ihmissuhteiden solmimiseen. (Lairio, Puukari & Kouvo 2013, 121–126.)

Opiskelijat kuitenkin pystyvät sopeutumaan erilaisiin puutteisiin, osittain sen takia, että kriteerit eivät ole opiskelijaelämää kohtaan kovin korkealla. Esimerkiksi tiski- tai pyykinpesukoneen puuttumista ei nähdä ongelmana. Opiskelijaelämä toimii eräänlaisena vapauden illuusiona, kun sitä verrataan saman ikäisten palkkatyötä tekevien elämään. Opiskelijoiden ongelmat keskittyvät taloudelliseen epävarmuuteen ja yhteiskunnan kontrollitoimenpiteisiin, jotka tulevat opintotuen mukana. (Aittola & Aittola 1990, 17.)

José Chambelin ja Currealin (2005) tutkimuksen mukaan opintojen kovilla vaatimuksilla, vähäisellä opintojen hallinnalla ja vertaistuen puuttumisella on negatiivinen vaikutus opiskelijoiden hyvinvointiin (emt., 143). Osiossa mainittujen asioiden takia opiskeluaika toimii yhtenä hyvinvoinnin mittarina, koska opiskeluaika saattaa heikentää opiskelijoiden psyykkistä terveyttä, vaikka opiskelulla on myönteisiäkin vaikutuksia. Lisäksi opiskelua on hyvä tarkastella opintoalojen näkökulmasta ja niiden yhteyttä psyykkiseen oireiluun, koska jokaisella alalla on omanlaisensa stressitekijänsä, kuten muun muassa Laaksonen (2005, 30) mainitsee.

3.6. Psyykkinen oireilu

Salmela-Aro on tutkimuksessaan huolissaan opiskelijoiden terveydestä ja huomauttaakin, että opiskelijoiden psyykkiset oireet, kuten unettomuus ja keskittymisvaikeudet, ovat lisääntyneet 2000-luvulla. Vallalla on ollut ajatus, että ahdistus ja stressi kuuluvat opiskeluun, ja niitä on pidetty normaaleina tunnetiloina. (Salmela-Aro 2009, 51–52.)

Psyykkinen oireilu voi ilmetä monella tavalla, kuten uniongelmina, keskittymisvaikeuksina, jännittyneisyytenä, masennuksena ja ahdistuksena (Kunttu ja Pesonen 2012, 41). Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen määritelmässä opiskelijoiden psyykkisiin oireisiin liitetään edellisten lisäksi vielä hermostuneisuus, ärtyneisyys ja kiukunpurkaukset (THL mielenterveyden häiriöiden ehkäisy). Psyykkiset oireet ovat yksi stressioireiden ilmenemistapa. Stressioireet voivat esiintyä monella eri tapaa, ja oireet voidaan jakaa psyykkisiin, käyttäytymistason ja fyysisiin tai psykosomaattisiin oireisiin. Psyykkisiä oireita ovat muun muassa ärtymys, levottomuus, lievä masennus, ahdistuneisuus ja kätttyisyys. Keskittymiskyvyn heikkeneminen on yksi stressin aiheuttama oire, kuten myös itkeskely, rauhattomuus, väsymys, kiukkuisuus ja kiivausherkyys. (Liuska 1998, 75–76.) Salmela-Aron (2009, 13) tutkimuksen mukaan opiskelijoiden tavallisimmat psyykkiset oireet ovat unettomuus, keskittymisvaikeudet ja jännittyneisyys.

Psyykkisten oireiden yhtenä syynä on pidetty pienituloisuutta. Materiaalinen puute tuo huolta siitä, miten pärjää arjessa. Eräs Lavikaisen haastateltavista kuvaa, miten hän kokee paniikkia, kun tajuaa, ettei ole rahaa. Pienituloisuuden sosiaaliset vaikutukset ilmenevät, kun opiskelijat joutuvat turvautumaan esimerkiksi vanhempiansa tai kaveriansa taloudelliseen tukeen. Useimmat voivat kokea rahallisen avun pyytämisen vanhemmiltaan häpeällisenä, nolona tai kiusallisena. Materiaalisia pienituloisuuden vaikutuksia ovat muun muassa jatkuva tinkiminen, jatkuva suunnitelmallisuus, suppea ruokavalio ja terveydestä tinkiminen. (Lavikainen 2012, 46–48.) Lisäksi Blaxterin (1990, 71–74) tutkimuksessa tulee esille, että alhainen tulotaso on yhteydessä huonompaan terveyteen.

Yhteenvetona määrittelen psyykkisiksi oireiksi nukahtamis- ja uniongelmat, keskittymisvaikeudet, lievän masennuksen, jännittyneisyyden, ahdistuksen, kiukkuisuuden, ärtyneisyyden ja hermostuneisuuden. Laaksosen tutkimuksen mukaan psyykkinen oireilu antaa viitteitä henkilön psyykkisen hyvinvoinnin tilasta. Psyykkistä hyvinvointia voidaan tutkia mittaamalla psyykkisiä oireita. (Laaksonen 2005, 15.) Psyykkinen oireilu on tutkimukseni keskeisin mittari, joka heijastaa opiskelijoiden hyvinvointia ja jaksamista suhteessa erilaisiin ajankäyttötapoihin, kuten työaikaan, vapaa-aikaan ja opiskeluaikaan. Lisäksi tarkastelen pienituloisuuden yhteyttä psyykkiseen oireiluun opiskelijoiden tulojen kautta.

4. TUTKIMUKSEN TAVOITE, AINEISTO JA MENETELMÄT

4.1. Tutkimuskysymykset

Tutkimuksessani tarkastelen hyvinvointia psyykkisen oireilun kautta. Psyykkinen oireilu toimii hyvinvoinnin mittarina, joten oireilun puuttuminen kuvastaa opiskelijan psyykkistä hyvinvointia. Ajankäytön ja hyvinvoinnin ajattelen nivoutuvan yhteen siinä mielessä, että jos ihmisellä on tarpeeksi aikaa Allardin (1976, 36) tutkimuksessaan mainitsemille tarpeiden tyydyttämiseksi, hän voi paremmin. Blaxterin (1990) tutkimuksen mukaan elämäntavalla on moninaisia vaikutuksia terveyteen (emt., 2–5), joten se, mihin elämäntapoihin opiskelija haluaa keskittää aikansa, vaikuttaa hyvinvoinnin lopputulokseen. Päivässä on 24 tuntia, ja yhteen toimintaan menevää aikaa ei voida enää uudelleen kuluttaa toisessa toiminnassa. Esimerkiksi jos halutaan enemmän vapaata, pitää tehdä vähemmän töitä. Yksinkertaisuudessaan enemmän aikaa yhdessä aktiviteetissa on pois jostain toisesta. (Gershuny 2000, 93.) Opiskelijan ajankäyttö jakautuu karkeasti opiskeluun, työhön ja vapaa-aikaan, joten on mielenkiintoista tutkia, miten tämä ajallinen jaottelu näkyy hyvinvoinnissa.

Tutkimuskysymykseni on, mikä on ajankäytön yhteys psyykkiseen oireiluun. Tutkimuskysymyksessäni mainitun ajankäytön jaottelen edelleen vapaa-aikaan,

opiskeluaikaan ja työaikaan. Alustavana hypoteesina onkin, että opiskelijoiden vapaa-aika lisää hyvinvointia ja sitä kautta vähentää psyykkistä oireilua ja vapaa-ajan vähentyminen lisää vastavuoroisesti psyykkistä oireilua. Oletuksenani aikaisemman tutkimuksen perusteella on, että kun työaika ja opiskeluaikaa tulee lisää, psyykkistä oireiluakin on enemmän. Näistä muodostuu toinen ja kolmas hypoteesini.

Lisäksi otan huomioon pohdinnassani käänteisen kausaalisuuden eli mahdollisuuden, että psyykinen oireilu vaikuttaa siihen, miten opiskelija käyttää aikaansa. Ajankäyttötapa ei ole se, mikä aiheuttaa psyykkistä oireilua vaan opiskelijan oma terveydentila vaikuttaa käytettyyn aikaan. Psykkisesti terveemmät opiskelijat jaksavat tehdä töitä ja opiskella enemmän kuin psyykkisistä oireista kärsivät opiskelijat. Tällöin tuloksista on nähtävissä, että kun työaika ja opiskeluaikaa tulee lisää, psyykinen oireilu vähenee. Vastaavasti vapaa-ajan lisääntyessä psyykinen oireilu lisääntyy. Koeasetelmani ei ole sellainen, että pystyisin testaamaan tätä väitettä, siksi se jää ainoastaan pohdinnan tasolle. Jotta voisin käytännössä testata käänteistä kausaalisuutta, pitäisi kyselylomakkeessa olla enemmän terveyteen ja sen muutokseen liittyviä kysymyksiä ja olisi mahdollisesti toteutettava pitkittäistutkimus.

Aikaisemman tutkimuksen perusteella tiedämme, että psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttavat muutkin tekijät kuin pelkästään ajankäyttö. Toinen tutkimuskysymykseni muodostuu kolmansista tekijöistä, jotka ottavat huomioon muiden tekijöiden yhteyden hyvinvointiin. Kysymykseni on, mikä on kolmansien tekijöiden yhteys psyykkiseen oireiluun. Kolmansia tekijöitä ovat demografiset muuttujat, kuten sukupuoli, ikä ja perheellisyys, koulutus, joka sisältää ammattikorkeakoulun ja yliopiston sekä opintoalat, ja epävarmuustekijät, kuten tulot ja asenne tulevaisuuden työllistymisestä.

Toisen tutkimuskysymyksen alla on useita hypoteeseja, joiden avulla erottelen kolmansien tekijöiden yhteyden psyykkiseen oireiluun aikaisemman tutkimusten perusteella. Ensimmäisessä hypoteesissa sukupuolten välillä on eroavuutta suhteessa psyykkiseen oireiluun, joten naiset oireilevat enemmän kuin miehet. Toisessa hypoteesissa elämäntilanteilla saattaa olla yhteyttä psyykkiseen oireiluun, mikä tulee esille iän kautta. Kolmannessa hypoteesissa lapsettomilla voi olla vähemmän psyykkistä oireilua, koska heillä ei ole unenpuutetta ja muita stressitekijöitä, jotka johtuvat lapsista. Toisaalta perheellisyys tuo

rakkautta, läheisyyttä ja merkityksen tunnetta elämään, mitkä taas lisäävät hyvinvointia. Tulos voi olla tällöin psyykkistä oireilua vähentäväkin.

Neljännessä hypoteesissa ammattikorkeakoulun ja yliopiston välillä ei välttämättä ole eroavuutta. Tähän viittaa aikaisemmissa tutkimuksissa tehty havainto, että erot korostuvat opintoalojen, ei opintopaikkojen, välillä. Esimerkiksi Kuntun ja Pesosen (2012) tuloksissa psyykkisiä ongelmia on etenkin humanistisen alan opiskelijoilla (emt., 44–45), joten viidennessä hypoteesissani opintoalojen välillä on eroa, etenkin humanististen alojen ja terveyden ja lääketieteen alojen opiskelijoiden välillä. Kuudennessa hypoteesissa tulojen kasvu vähentää psyykkistä oireilua. Rahalla on keskeinen merkitys ihmisen hyvinvointiin, koska tulot mahdollistavat paremman elintason ja hyvinvoinnin. Opiskelijoiden yhtenä syynä käydä töissä on saada parempi tulotaso, jolla mahdollistetaan opiskelu, asuminen ja yleisesti eläminen. Seitsemännessä hypoteesissa positiivinen tulevaisuuden työllistymisasenne vähentää psyykkistä oireilua, koska myönteinen elämänasenne suojaa psyykkistä terveyttä ja voi olla yksi elämänhallintakeino.

4.2. Aineiston esittely ja tutkittavat

Aineistoni on peräisin Yhteiskuntatieteellisestä tietoaarkistosta ja on osa yhteiseurooppalaista Eurostudent IV -tutkimushanketta. Eurostudent 2010 on kerätty vuonna 2009 verkkokyselyllä, johon vastasi 3011 yliopisto- ja ammattikorkeakouluopiskelijaa. Otos koostuu 50 suomalaisessa oppilaitoksessa perustutkintoa suorittavista ISCED 5A tason opiskelijoista, joita on yhteensä noin 8400. Vastausprosentti on 45 prosenttia. Otantamenetelmänä oli tasavälinen otanta. Tutkimuksen aikaulottuvuutena on toistuva poikkileikkausaineisto. Kyselyssä aihealueina ovat: opiskelijoiden taustat, toimeentulo, ajankäyttö, opintojen kulkuun vaikuttavat tekijät, tulevaisuuden näkymät ja opiskelijaliikkuvuus (Opiskelijatutkimus 2010), joista ajankäyttökysymyksistä muodostuu keskeisimmät muuttujani.

Strukturoidussa kyselylomakkeessa kysyttiin, miten on päätynyt nykyisiin opintoihin, mitä muita tutkinto-oikeuksia on, työkokemuksesta ja mahdollisista välivuosista. Asumiseen

liittyvissä kysymyksissä keskityttiin asumismuotoon ja tyytyväisyyteen sekä koti ja oppilaitoksen välisen matkan pituuteen. Seuraavaksi tiedusteltiin opiskelijoiden tuloja ja menoja, toimeentulon riittävyttä sekä opintotukiasioita. Tutkimuksen kannalta mielenkiintoisimmassa, ajankäyttöä käsittelevässä osuudessa, kyseltiin opetukseen, opiskeluun ja ansiotyöhön käytettyä aikaa. Lisäksi pyydettiin arvioimaan, ovatko opinnot edenneet omia tavoitteita hitaammin ja jos, niin mistä tämä on mahdollisesti johtunut. Kyselylomakkeen viimeiset kysymykset koskivat ulkomailla suoritettuja opintoja ja harjoittelua sekä näiden rahoitusta ja sujumista. Muuttujia on yhteensä 295. Taustamuuttujia ovat sukupuoli, syntymävuosi, kielitaito, oppilaitos, tutkinto, opintojen aloitusaika sekä vanhempien koulutus, ammatti ja toiminta. (Opiskelijatutkimus 2010.)

Aineiston keräämisen kulku toteutui Tilastokeskuksen toiminnan mukaisesti, minkä mukaan oppilaitokset lähettivät pyydetyt otosmäärät ja yhteystiedot annettujen ohjeiden mukaisesti lokakuussa 2009. Oppilaitosten tuli poimia tasaväliotannalla joka 26. opiskelija omasta rekisteristään, ei kuitenkaan ensimmäinen rekisterissä mainittu. Opiskelijat järjestettiin tietynlaiseen järjestykseen, joka käytännössä tarkoitti tutkinnon-, koulutusohjelman- tai suuntautumisvaihtokoodin tai nimen mukaisesti. Vastaamattomia opiskelijoita kehoitettiin kolmesti vastaamaan kyselyyn. (Opiskelijatutkimus 2010.)

Eurostudent 2010 -tutkimuksesta on tehty seuraavat aikaisemmat julkaisut. Saarenmaa, Kaisa & Saari, Katja & Virtanen, Vesa (2010): *"Opiskelijatutkimus 2010. Korkeakouluopiskelijoiden toimeentulo ja opiskelu"*. Tutkimuksessa käsitellään kattavasti kyselyssä esille tulleita asioita, etenkin opiskelijoiden toimeentuloon ja opiskeluun vaikuttavia tekijöitä. Saarenmaa, Kaisa & Virtanen, Vesa (2011) artikkelissa *"Joustava korkeakoulujärjestelmä lisää koulutuksen tasa-arvoa"* esitellään Eurostudent 2010 -tutkimuksen tuloksia ja näkökulmana on koulutuksen tasa-arvo. Tutkijoita on erityisesti kiinnostanut opiskelijoiden perhetaustan vaikutus opintoihin hakeutumisessa. Social and Economic Conditions of Student Life in Europe 2008–2011: *"Suomalaiset korkeakouluopiskelijat kansainvälisessä vertailussa - EUROSTUDENT IV:n tuloksia"*. Opetus- ja kulttuuriministeriön politiikka-analyysijä 2/2011. Tässä artikkelissa verrattiin Suomessa saatuja tuloksia muiden Euroopan maiden tuloksiin. (Opiskelijatutkimus 2010.)

Aineiston analysoinnissa käytin Stata 13 –ohjelmistoa.

Vastanneista yliopisto-opiskelijoita on 1646 ja ammattikorkeakouluopiskelijoita 1365, ja tutkimusjoukkoni koostuu kaikista kyselyyn vastanneista korkeakouluopiskelijoista. Vastaajista naisia on 1879 ja miehiä 1132. Ikähaarukka on 19-vuotiaista 65-vuotiaaseen. Vastanneiden perhemuodon voi päätellä heidän asumistavastaan: omassa taloudessa asuu 1282, yhteistaloudessa asuu 227, puolison kanssa asuu 1038, lapsiperheellisiä on 219 ja vanhempien luona asuu 169 vastanneista.

Taulukossa 1 on opiskelijoiden työssäkäyntiä lukukauden ja lomajaksojen aikana. Lukukaudella tarkoitetaan vuoden 2009–2010 lukukautta, jona aikana kysely toteutettiin. Taulukosta käy ilmi, kuinka monta prosenttia opiskelijoista ilmoitti tekevänsä työtä säännöllisesti tai epäsäännöllisesti lukukauden aikana ja kuinka suuri osa työskentelee lomajaksoilla. Lukukauden aikana työskentelee yhteensä noin 60 prosenttia opiskelijoista. Lomajaksoilla 77 prosenttia opiskelijoista ilmoitti työskennelleensä.

Taulukko 1. Työssäkäynti lukukauden ja lomajaksojen aikana (a), työssäkäynnin merkitys opintojen edistymiseen (b) ja opintojen hitauteen vaikuttava kärkekolmikko (c)

a) Työssäkäynti	%	b) Työnteko ja opintojen edistyminen	%	c) Opintojen hitauden syyt	%
Säännöllinen	27	Työnteko edistää opintoja	12	Työssäkäynti	45
Epäsäännöllinen	33	Ei vaikutusta	39	Elämäntilanne, henkilökohtaiset syyt	42
Ei lukukaudella	41	Työnteko haittaa edistymistä	49	Motivaatio, väärä ala	38
N	100	N	100		
Lomajaksoilla	77				
Ei lomilla	23				
N	100				

Opiskeluaikainen työssäkäynti on nähty ongelmana osittain sen takia, että se hidastaa opintoja, ja samainen havainto toistui tässäkin aineistossa. Opiskelijoilta kysyttiin, miten he arvelevat lukukausien aikaisen työntöön vaikuttavan opintojen etenemiseen. Vastausten mukaan työnteko edistää opintoja 12 prosentilla opiskelijoista, työssäkäynnillä ei ole

vaikutusta opintojen edistymiseen 39 prosentilla ja työnteko haittaa opintojen edistymistä 47 prosentilla.

Kysyttiin myös, ovatko heidän opintonsa edenneet tavoitteiden mukaisesti. Opiskelijoista ne, jotka vastasivat että opinnot ovat edenneet tavoitteita hitaammin (907), valitsivat työssäkäynnin useimmin hitauden syyksi (45 %). Toiseksi eniten valittu syy opintojen suunniteltua hitaampaan etenemiseen on elämäntilanne ja henkilökohtaiset syyt (42 %) ja kolmanneksi heikko opiskelumotivaatio tai kokemus väärällä alalla opiskelemisesta (38 %). Opintojen viivästymiseen vaikuttavat monet muutkin tekijät kuin ainoastaan työssäkäynti, ja opiskelijat olivat valinneet useita syitä opintojen hidastumiseen. Kuitenkin 1991 opiskelijaa vastasi, että opinnot ovat edenneet tavoitteiden mukaisesti.

4.3. Tilastolliset menetelmät ja muuttujat

Analyysimenetelmänäni käytän logistista regressiota, jota voidaan käyttää silloin, kun selitettävä muuttuja on kaksiluokkainen. Tutkimuksessani haluan tarkastella sitä, miten selittäjät *vapaa-aika*, *opiskelu-aika* ja *työ-aika* ovat yhteydessä siihen todennäköisyyteen, että opiskelijat oireilevat psyykkisesti. Arvon 1 saavat ne opiskelijat, jotka ovat raportoineet *psyykkistä oireilua*, ja arvon 0 saavat ne, jotka eivät raportoineet *psyykkistä oireilua*.

Logistisen regression estimaattien (toisin sanoen laskettujen arvojen) tulkitsemisessa haasteena on se, etteivät estimaatit ole vertailukelpoisia mallista toiseen, kun lisätään muuttujia malliin. Tämä johtuu siitä, että pois jätetyt muuttujat voivat edelleen vaikuttaa toisiin estimaatteihin, vaikka estimaatit eivät korreloisi muiden mallissa mukana olleiden muuttujien kanssa. Syynä tähän on virhetermi. Toisin sanoen estimaatin arvo voi muuttua sen takia, että osa siitä kulkeutuu uuden selitettävän kautta tai sitten kokonaisvarianssi mallissa muuttuu. Lisäksi osa varianssista on vakio mallista riippumatta. Jotta välttäisin tämän tulkinnallisen epävarmuuden, käytän marginaaliefektejä, jotka ovat todennäköisyyksiä vaihteluvälillä 0 ja 1. Marginaaliefektit perustuvat siihen, että logistisessa regressiossa x-muuttujan marginaaliefektit ovat johdannaisia ennustetuista todennäköisyyksistä, joten

marginaaliefektit ovat arvioita mallin muista ennustemuuttujien arvoista. (Ks. Karlson, Holm and Breen 2012, 298; Mood 2010, 75.) Tätä kautta voin vertailla estimaatteja mallista toiseen ja interaktioiden tulkinta helpottuu. Marginaaliefektien tulkinta perustuu tutkimuksessani siihen, miten selittäjät *vapaa-aika*, *opiskeluaika* ja *työaika* ovat yhteydessä todennäköisyyteen, että opiskelija kuuluu selitettävän *psykkinen oireilun* muuttujan ryhmään yksi eli opiskelijalla on psyykkisiä oireita.

Yhdestä kyselyn kysymyspatteristosta teen faktorianalyysillä latentin muuttujan. Faktorianalyysin tarkoituksena on tarkastella useiden muuttujien samanaikaista yhteisvaihtelua, joten faktoreiksi muodostetaan sellaiset muuttujat, joilla on samankaltaista vaihtelua keskenään, mutta niiden pitää olla keskenään toisista riippumattomia. Faktoreilla kuvatut latentit muuttujat ovat sellaisia, joita ei kyetä suoraan mittaamaan, mutta niiden oletetaan vaikuttavan muuttujien vaihteluun. (Nummenmaa 2007, 333.)

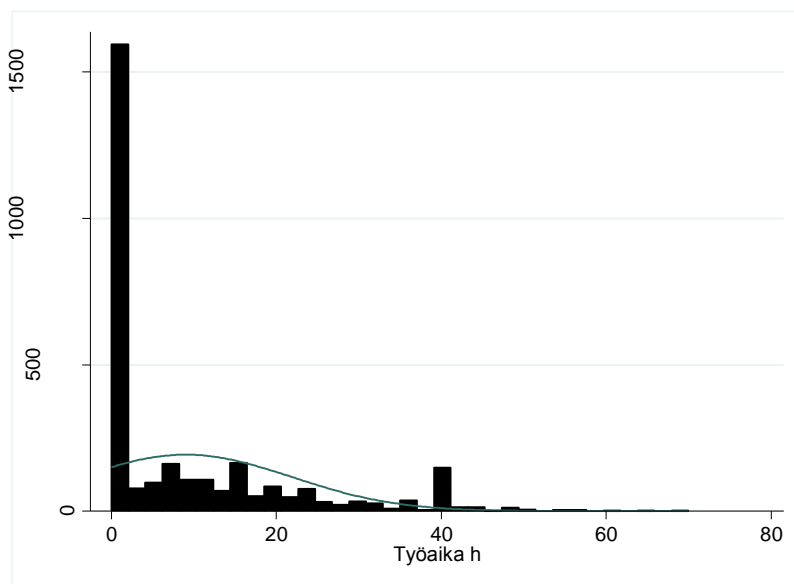
Seuraavaksi esittelen tutkielmani muuttujat. Selittävinä muuttujina malleissa on työhön, opiskeluun ja vapaa-aikaan käytetty aika viikossa. *Vapaa-ajan* olen muodostanut *opiskelu* ja *työaika* -muuttujasta, joten *vapaa-aika* mittaa viikossa käytettävissä olevaa vapaa-aikaa, kun viikon kokonaisajasta on vähennetty nukkumiseen käytetty aika, työaika ja opiskeluaika. Henkilökohtaisiin tarpeisiin ja nukkumiseen käytetty aika on välttämätöntä (Oinas, Anttila & Nätti 2010, 109), joten nukkumiseen on varattu kahdeksan tuntia. Nukkumiseen käytetty aika on ainoastaan keskiarvo, sillä ihmisillä unen tarve vaihtelee yksilöstä toiseen. Toiset käyttävät nukkumiseen enemmän aikaa ja toiset vähemmän. *Opiskelu-* ja *vapaa-aika* ovat likimain normaalijakautuneita, joten normaalijakaumaoletus täyttyy näillä muuttujilla.

Työaikamuuttujasta edelleen muodostin dikotomisen muuttujan, koska suurin osa havainnoista on kohdassa 0 tuntia ja pieni piikki on kohdassa 40 tuntia, joten muuttuja ei ole normaalijakautunut vaan on oikealle vino, kuten kuviosta 1 on nähtävissä. Dikotominen muuttuja *työaika (dummy)* jaottelee opiskeluaikana työssäkäyvät opiskelijat työtä tekemättömistä opiskelijoista. Puuttuvat havainnot on oletettu nolliksi kyselylomakkeen kysymysmuodon takia. Opiskelijaa on pyydetty merkitsemään "0" kohtaan, johon ei käytä tavallisesti aikaa. Tein kokoaikatyötä tekevästä oman muuttujansa, mutta sen tulokset olivat

yhteneväiset *työaika (dummy)*-muuttujan kanssa, minkä vuoksi jätin kokoaikatyön pois lopullisista malleista.

Liitteessä 1 on ristiintaulukoinnit selittävien työaika, vapaa-aika ja opiskeluaika -muuttujien jakautumisesta psyykkisen oireilun kahteen luokkaan.

Kuvio 1. Opiskelijoiden työtunnit



Selitettävä muuttujani Y muodostuu kyselylomakkeen kysymyksestä ”Vaikuttaako jokin alla olevista syistä opintojesi kulkuun heikentävästi?” Kysymyksen vaihtoehdoista valitsin psyykkisen oireilun ja sen valinneet opiskelijat. Näitä opiskelijoita on tutkimuksessa 333 eli noin 11 prosenttia. Kyseessä on opiskelijoiden omaa arviointia terveydestään ja sen vaikuttamisesta opiskeluun. Opiskelijat ovat raportoineet psyykkisen oireilun opintojen kulkuun heikentävänä tekijänä, mutta jos opiskelijalla on haittaavia psyykkisiä oireita, ne vaikuttavat opiskelun lisäksi muihinkin elämän osa-alueisiin. Tätä on mielenkiintoista tarkastella ajankäytön suhteen: miten opiskelijoiden ajankäyttötavat ovat yhteydessä siihen, onko psyykkistä oireilua raportoitu tai ei?

Muodostin kysymyspatteristosta summamuuttujan, johon olin valinnut psyykkisen oireilun, keskittymisvaikeudet ja jännittäminen, stressi opintojen edistymisestä ja muut sosiaaliset vaikeudet. Summamuuttuja antoi samansuuntaiset vastaukset kuin pelkästään psyykkinen oireilu, ja psyykkinen oireilu mittaa haluttua ilmiötä suuremmin, joten keskityin pelkästään psyykkiseen oireiluun selitettävänä muuttujana.

Selittävien muuttujien (*vapaa-aika, työaika ja opiskeluaika*) keskinäiset korrelaatiot tulevat esille taulukosta 2.

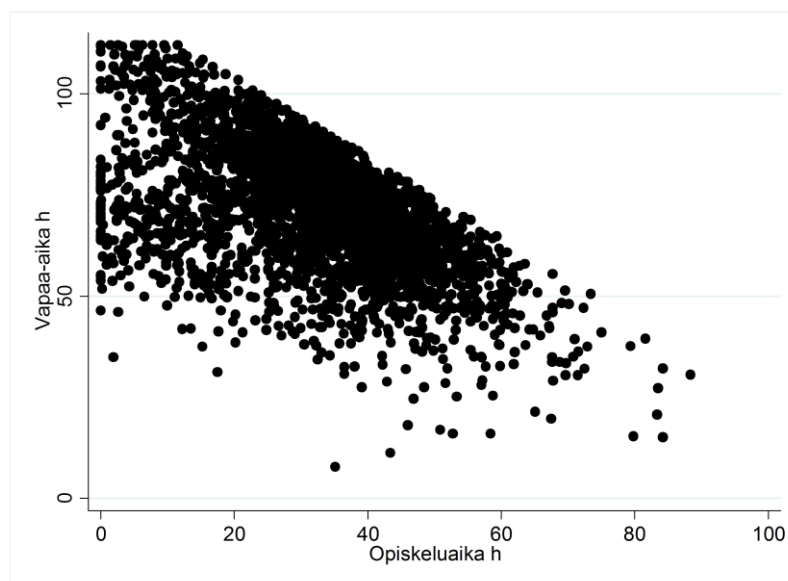
Taulukko 2. Korrelaatiot

Korrelaatiot	Vapaa-aika	Työaika
Työaika	-0,48*	
Opiskeluaika	-0,61*	-0,41*

*p<0,05 **p<0,01 ***p<0,001

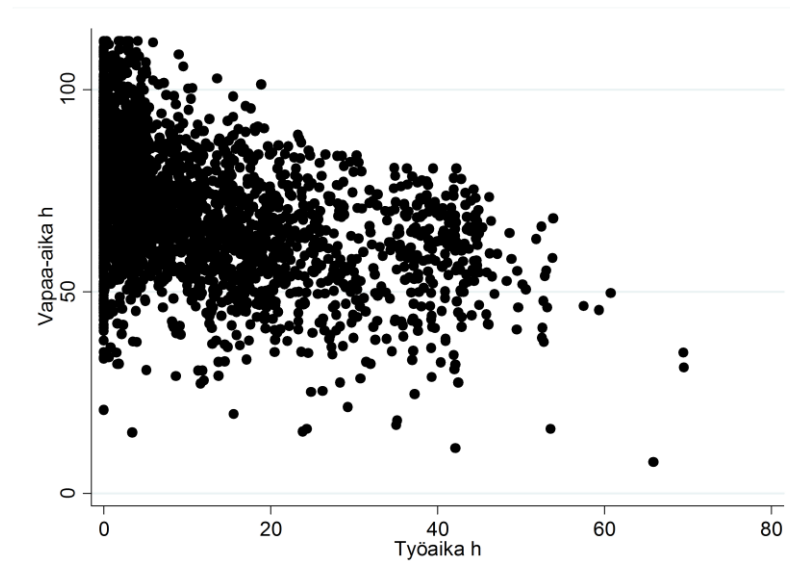
Vapaa-ajalla on suhteellisen voimakas negatiivinen korrelaatio *opiskeluajan* kanssa, mikä näkyy hajontakuviossa. *Vapaa-ajan* ja *opiskeluajan* välillä on selkeä negatiivinen yhteys (kuvio 2). Opiskeluajan lisääntyessä vapaa-aika vähenee, mikä ei ole mitenkään yllättävä tulos.

Kuvio 2. Vapaa-ajan ja opiskeluajan yhteys



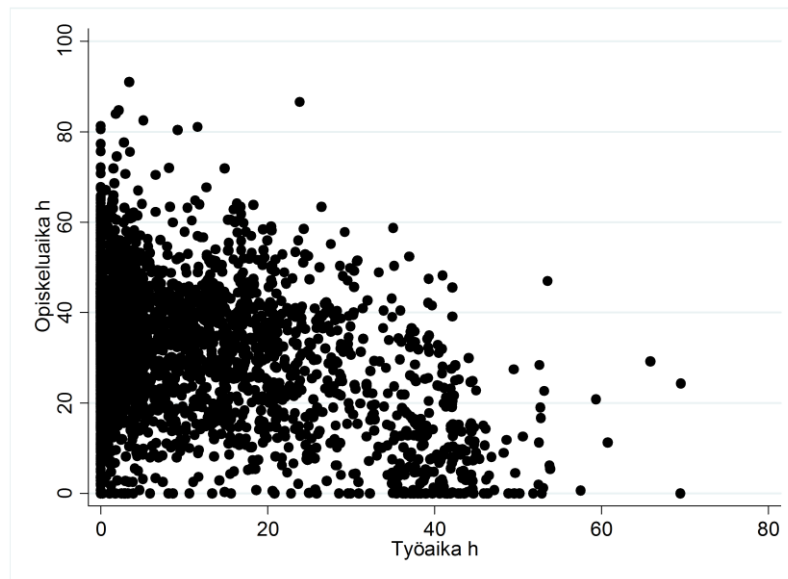
Vapaa-ajan ja *työajan* välillä on keskimääräinen negatiivinen yhteys, jossa on samanlainen tulkinta kuin edellisessäkin eli työajan lisääntyessä vapaa-aika vähenee (kuvio 3).

Kuvio 3. Vapaa-ajan ja työajan yhteys



Opiskelu-aika ja *työ-aika* korreloivat heikosti ja niiden välillä on heikko negatiivinen yhteys. Hajontakuviossa suurin osa havainnoista on keskittynyt työajan nollakohtaan ja opiskelutunteja on tällöin huomattavasti enemmän. Työajan lisääntyessä opiskelutunnit vähenevät, mutta ei selkeänä ja jyrkkänä kuviona. Usealla opiskelijalla on pelkkiä työtunteja, mutta ei yhtään opiskelutunteja. (Kuvio 4).

Kuvio 4. Opiskeluajan ja työajan yhteys



Kolmansia tekijöitä ovat *sukupuoli*, *ikä*, *lapset*, *korkeakoulu*, *opintoalat*, *raha* ja *työllistymisasenne*. Esimerkiksi Laaksosen tutkimuksessa psyykkisen oireilun vahvimpia selittäjiä ovat sukupuoli, rahojen riittävyys ja sosiaalinen tuki. Lisäksi naiset oireilevat enemmän kuin miehet. (Laaksonen 2005, 77.) *Sukupuolimuuttuja* erottelee miehet ja naiset omaksi ryhmäkseen. *Ikä* liittyy ihmisen elinkaaren vaiheeseen, miten tietty vaihe elämässä vaikuttaa psyykkiseen oireiluun. *Lapset/perheellisyys* muuttujassa erotellen perheelliset ja lapsettomat toisistaan, koska lapsilla on olennainen merkitys käytettyyn aikaan ja lapset antavat merkityksen elämälle. *Korkeakoulu* jaottelee ammattikorkeakoulun ja yliopiston toisistaan ja *opintoalat* jaottelevat eri alojen opiskelijat, koska opintosuuntauksien ja korkeakoulujen välillä saattaa löytyä eroavaisuuksia. *Rahamuuttuja* vastaa opiskelijoiden keskimääräisiä tuloja kuukaudessa lukuvuoden aikana, minkä avulla pystyn tarkastelemaan rahan merkitystä. Tulevaisuuden *työllistymisasenne* on faktorianalyysillä tehty latenttimuuttuja, joka mittaa opiskelijoiden suhtautumista tulevaisuuden työllistymiseen. *Työllistymisasetteen* kanssa pääsen lähemmäksi ajatusta, miten opiskelijan oma suhtautuminen ja mielikuva tulevaisuudesta voivat olla yhteydessä ajankäyttöön ja psyykkiseen oireiluun. Liitteessä 2 on muuttujien tarkemmat jakaumat.

Seuraavaksi kerron tarkemmin *työllisyysasenteen* muodostuksesta. Latenttimuuttujani muodostuu kyselylomakkeen kysymyksestä, ”Miten hyvin seuraavat väittämät vastaavat omaa mielipidettäsi?”. Kysymys sisältää väittämiä opiskelijoiden suhtautumisesta omaan tulevaisuuteensa ja siihen, kuinka hyvänä opiskelija näkee oman työllistymisensä opintojensa jälkeen:

- ”Suhtaudun luottavaisesti tulevaisuuteeni”
- ”Minulla on hyvät mahdollisuudet työllistyä omalle alalle vuoden sisällä valmistumisestani”
- ”Uskon saavani koulutustasoani vastaavaa työtä kolmen vuoden sisällä valmistumisestani”
- ”Uskon työllistyväni vakituiseen työsuhteeseen vuoden sisällä valmistumisestani”
- ”Valitsemallani alalla on tulevaisuudessa hyvä työllisyystilanne”
- ”Pitkitän opiskelujani lykätäkseni valmistumistani”
- ”Jos en valmistuttuani löydä Suomesta mieleistäni työpaikkaa, saatan lähteä ulkomaille työnhakuun”
- ”Uskon, että nykyinen suhdannetilanne vaikeuttaa valmistumisen jälkeistä työllistymistäni”
- ”Aion valmistua suunnitellusti nykyisestä taloudellisesta tilanteesta huolimatta”
- ”Pelkään joutuvani työttömäksi heti valmistumiseni jälkeen”

Histogrammien mukaan aika moni muuttujan jakauma on vino tai havainnot ovat jakautuneet tasaisesti. Muuttujia valikoitui pois mallista erilaisten syiden perusteella, kuten siksi, että muuttuja korreloi huonosti muiden muuttujien kanssa, faktorilataus on heikko tai uniikkiusarvo oli liian korkea. Malliin jäi lopulta ainoastaan seitsemän muuttujaa.

Alustavassa faktorianalyysissä ja faktorilatauksissa näytti siltä, että muuttujat jakautuisivat kahteen ryhmään. Faktorilatauksella tarkoitetaan sitä, kuinka suuren osan faktori selittää yksittäisen muuttujan vaihtelusta. Mikäli faktorin ja muuttujan välisen latauksen itseisarvo on suuri, sitä paremmin faktori selittää kyseisen muuttujan vaihtelusta. (Nummenmaa 2007, 338.) Kuitenkin Kaiser-Mayer-Olkinin testissä yli yhden jäi selkeästi vain yksi muuttuja, minkä

vuoksi valitsin ainoastaan yhden muuttujan. Selitysarvo puuttuu mallista, koska faktorissa kaikki varianssit menevät selvästi yhdelle muuttujalle, jolloin menetelmä ei kykene erottelemaan variansseja ja laskemaan todennäköisyysprosentteja muille faktoreille.

Nimesin työllistymisasennetta mittaavan faktorin *asenteeksi*. Tulkinnassa on otettava huomioon, että muuttuja on koodattu niin, että 1 tarkoittaa täysin samaa mieltä ja 5 täysin eri mieltä, minkä takia käänsin mitta-asteikon. Tällöin arvojen kasvaessa positiivinen asenne kasvaa. (Taulukko 3.)

Taulukko 3. Faktoripisteet

Muuttuja	Faktori	Uniikkiusarvo
Luottamus tulevaisuuteen	0,66	0,57
Työllistyminen omalle alalle	0,86	0,26
Koulutustasoa vastaava työ	0,74	0,45
Vakituinen työsuhde	0,66	0,56
Hyvä työllisyystilanne	0,71	0,49
Suhdannetilanne vaikeuttaa	-0,5	0,75
Työttömyys pelottaa	-0,73	0,47

Taulukossa 4 on aineiston jatkuvien muuttujien tunnusluvut. *Ikä*-muuttuja on koodattu ikävuosiksi vuoden 2009 tasolla.

Taulukko 4. Aineiston jatkuvien muuttujien tunnusluvut

Muuttuja	N	Keskiarvo	Keskihajonta	Min	Max
Ikä	3011	26	5,6	18	64
Vapaa-aika	3011	71	15	8	112
Opiskeluaika	3011	32	14	0	90
Työaika	3011	9	13	0	70
Työll.asenne	2969	0	0,9	-2,9	1,5
Raha	3011	10	7	0	55

Opintoaloja on paljon, joten niitä piti yhdistää pienemmiksi ryhmiä. Valikoituminen ryhmiin tapahtui koulutuksen ja psyykkisen oireilun mukaan, opintosisällöt ovat kuitenkin erityyppisiä. Yhdistin niitä ryhmiä, joiden psyykkinen oireilu oli samanlaista tai jos se poikkesi

referenssiryhmästä. Ryhmään kaksi kuuluvat *humanistinen, kasvatus- ja kulttuuriala*, joka koostuu humanistisesta, kasvatustieteellisestä, teologian, kuvataiteen, musiikin, taideteollisesta, tanssi- ja teatterialasta. Ryhmään neljä kuuluvat *yhteiskuntatieteet, oikeustiede, liiketalous-, hallinto-, ja talousala*, joka koostuu kauppatieteestä, oikeustieteestä, yhteiskuntatieteestä ja matkailu-, ravitsemis- ja talousalasta. Ryhmään viisi kuuluvat *luonnontieteet, luonnonvara- ja ympäristöala*, joka koostuu eläinlääketieteen, luonnontieteellisen, maatalous-metsätieteellisestä ja luonnonvara- ja ympäristöalasta. Ryhmä kuusi on *tekniikan ja liikenteen* ala, johon sisältyy teknillistieteellinen, tekniikan ja liikenteen ala. Ryhmä kahdeksan on *sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala*, johon sisältyy farmasian, hammaslääketieteellinen, liikuntatieteellinen, lääketieteellinen, psykologian ja terveystieteen ala.

Taulukko 5. Opiskelijoiden jakautuminen opintoaloihin, prosenttia

Opintoalat	Yht.
Humanistinen, kasvatus- ja kulttuuriala	22
Yhteiskuntatieteet, oikeustiede, liiketalous-, ja hallinto-, ja talousala	24
Luonnontieteet, luonnonvara- ja ympäristöala	11
Tekniikan ja liikenteen ala	23
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	20
Yhteensä %	100
Yhteensä N	3011

4.4. Validiteetti, reliabiliteetti ja eettisyys

Validiteetilla tarkoitetaan, että mittari mittaa sitä, mitä sen on tarkoitettukin mittaavan (Treiman 2008, 242). Olen kuvannut muuttujani ja tutkimukseni kulun mahdollisimman tarkkaan, mikä on validiteetin kannalta keskeisintä. Tutkimukseni validiteettia parantaa lisäksi se, että regressiot ovat painotettuja. Painomuuttujan tarkoituksena on korjata otantamenetelmää tai suhteellista ryhmäkokoja. Painomuuttuja tutkimuksessani painottaa jakaumia oppilaitoksen, koulutusalan, sukupuolen ja iän perusteella vastaamaan

perustutkintoa suorittavia ammattikorkeakoulu- ja yliopisto-opiskelijoita. Painotus perustuu CALMAR-kalibrointimenetelmään. (Opiskelijatutkimus 2010, koodikirja.)

Reliabiliteetilla tarkoitetaan mittauksen toistettavuutta. Käytännössä tämä merkitsee sitä, että toistettaessa mittauksia saadaan sama tulos, oli kyseessä sitten eri tutkija tai samanlaisen käsitteistön erilainen mittaus. (Treiman 2008, 243.) Mittauksen reliabiliteetti on alentunut, jos mittaustulos vaihtelee satunnaisesti havainnosta toiseen ja poikkeaa muuttujan todellisesta arvosta (Alkula, Pöntinen, Ylöstalo 2002, 89). Käyttämästäni aineistosta on tarkistettu muuttujien jakaumat, filtrimuuttujat, puuttuvat tiedot, muuttujien selitteet ja arvojen selitteet (Opiskelijatutkimus 2010, koodikirja). Aineisto on tarkastettu satunnaisvirheiden varalta, mikä parantaa aineiston luotettavuutta ja mittaustuloksen tarkkuutta.

Selitettävää muuttujaani psyykkistä oireilua ei ole tarkemmin avattu kyselylomakkeessa, joten vastaajat ovat itse päättelleet, mitä tarkoittaa psyykinen oireilu ja mitä ominaisuuksia siihen liitetään. Vastaajat ovat itse määritelleet terveydentilansa ja sen, onko psyykkisellä oireilulla vaikutusta heidän opintojensa kulkuun heikentävästi. Joillekin vastaajista on voitu diagnosoida jokin psyykinen oire, joten he ovat osanneet vastata kysymykseen lääketieteellisen diagnoosin perusteella. Opiskelija on voinut ajatella, että hänellä ei ole psyykkisiä oireita, vaikka todellisuudessa saattaisi ollakin, esimerkkinä tästä ovat uniongelmat. Tämä tuo tiettyä epävarmuutta mittarin luotettavuuteen. Olen päätellyt aikaisemman tutkimuksen perusteella (ks. luku Psyykinen oireilu) psyykkiseen oireiluun kuuluvan muun muassa seuraavanlaisia oireita: uniongelmia, keskittymisvaikeuksia, jännittyneisyyttä, masennusta, ahdistusta ja ärtyneisyyttä. Voi olla sellaisiakin opiskelijoita, joilla on psyykkisiä oireita, mutta niistä ei ole ollut haittaa opintoihin, joten opiskelijat ovat sen takia jättäneet vastaamatta kysymykseen.

Toinen asia, joka liittyy mittarin luotettavuuteen, on kysymyksen asettelu. Koska käytän valmista aineistoa, en ole voinut vaikuttaa kysymysten muotoiluun ja sisältöön, joten joudun ottamaan asiat annettuna. Mittari ei mittaa yleisesti terveyttä ja psyykkistä oireilua, jota taas oma tutkimuskysymykseni olisi vaatinut. Toisaalta jos psyykkisellä oireilulla on vaikutusta opintojen kulkuun, sillä on mahdollisesti vaikutusta muihinkin elämän osa-alueisiin ja käytettyyn aikaan. Psyykkisesti oireilevalla opiskelijalla ei ole samalla tavalla voimavaroja kuin

terveellä opiskelijalla. Tätä kautta psyykinen oireilu mittarina on hyvä ja mielenkiintoinen, vaikka mittaakin haluttua ilmiötä epäsuorasti.

Aikamuuttujissani on puutteita, koska opiskelijat eivät ole konkreettisesti pitäneet päiväkirjaa toiminnoistaan ja niihin käytetyistä ajoista. Vastaukset ovat keskimääräisiä arvioita siitä, kuinka paljon tunteja on mennyt mihinkin asiaan päivän aikana. Toiset opiskelijat ovat mahdollisesti hyvinkin osanneet arvioida, kuinka monta tuntia heillä on mennyt eri päivinä itsenäiseen opiskeluun, mutta osa on voinut arvioida käytetyn tuntimäärän liian pieneksi tai suureksi. Opetuksen seuraaminen tai ansiotyö on saatettu arvioida suhteellisen oikein, koska luentojen aika ja työaika ovat yleensä tarkkaan määriteltyjä. Aikamuuttujien vaihtelu on otettava huomioon tutkimukseni tuloksissa. Saarenmaan, Saaren ja Virtasen tutkimuksessa eräs opiskelija kuvaa tilannettaan seuraavasti:

Opiskelujen aikataulullinen kuormittavuus on erittäin vaihtelevaa eikä ole mahdollista antaa hyvää keskiarvoa per päivä, eikä tätä ole mahdollista antaa edes viikko tasolla, koska viikkotyömäärä voi vaihdella 5-50 tunnin välillä riippuen harjoitustöiden ja kokeiden takia. Tämä on yksi suurimmista syistä miksi työn ja opiskelun rytmittäminen on välillä vaikeaa ja myös yksi suurimmista syistä miksi opiskelut aiheuttavat stressiä.

Mainittakoon, että kysely ei ole välttämättä tavoittanut kiireisimpiä opiskelijoita. (Saarenmaa, Saari & Virtanen 2010, 46.)

Eettisestä näkökulmasta minua sitoo Yhteiskuntatieteellisen tietoarkiston luomat säännöt ja ehdot aineiston käytöstä ja tietoturvallisuudesta (Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto). Käyttämäni data on anonyymiä ja se on kerätty aikaisempaa tutkimusta vasten. Aineisto suurimmalta osaltaan soveltui omaa tutkimustani varten, joten uutta aineistoa ei tarvinnut itse kerätä.

5. TULOKSET

5.1. Opiskelijoiden erilaiset ajankäyttötavat

Taulukko 6. Tulokset perusmallista, jossa on selittävien muuttujien yhteys selitettävään *psykkiseen oireiluun*. Marginaaliefektit ja keskivirheet suluissa, N:3011

	Malli1	Malli2	Malli3	Malli4	Malli5	Malli6
Työaika (dummy)	-0,04*** (0,01)				-0,03* (0,01)	-0,04*** (0,01)
Vapaa-aika (h)		0,001** (0,00)		0,002*** (0,00)	0,001 (0,00)	
Opiskeluaika (h)			0,000 (0,00)	0,002** (0,00)		-0,000 (0,00)
N	3011	3011	3011	3011	3011	3011

*p<0,05 **p<0,01 ***p<0,001

Alustavassa mallissa 1-3 ovat ainoastaan selittävien yhteydet selitettävään. Edellisissä kappaleissa *työaika* on ollut jatkuvana muuttujana (korrelaatiotaulukot), mutta malleissa *työaika* on dikotomisena muuttujana, joka tarkoittaa sitä, että opiskelija käy töissä (1) tai ei käy töissä (0). *Vapaa-ajan* ja *opiskeluajan* yksiköt ovat tunteja viikossa. Tarkemmat jakauman tunnusluvut löytyvät taulukosta 4 sivulta 40.

Tuloksissa *työaika (dummy)* vähentää *psykkistä oireilua* 4 prosenttiyksikköä ($p=0,001$). *Vapaa-ajalla* on vain hyvin heikko, 0,1 prosenttiyksikön yhteys, joka on kuitenkin merkitsevä ($p=0,006$). *Opiskeluajalla* ei ole mitään yhteyttä. Työssäkäyvillä opiskelijoilla on pienempi todennäköisyys saada psykkisiä oireita kuin työtä tekemättömillä opiskelijoilla. *Vapaa-aika* lisää *psykkistä oireilua* 0,1 prosenttiyksikköä, kun *vapaa-aikaa* tulee yksi tunti lisää viikkoon. *Opiskeluajalla* sen sijaan ei näytä olevan mitään yhteyttä opiskelijan *psykkiseen oireilun* todennäköisyyteen.

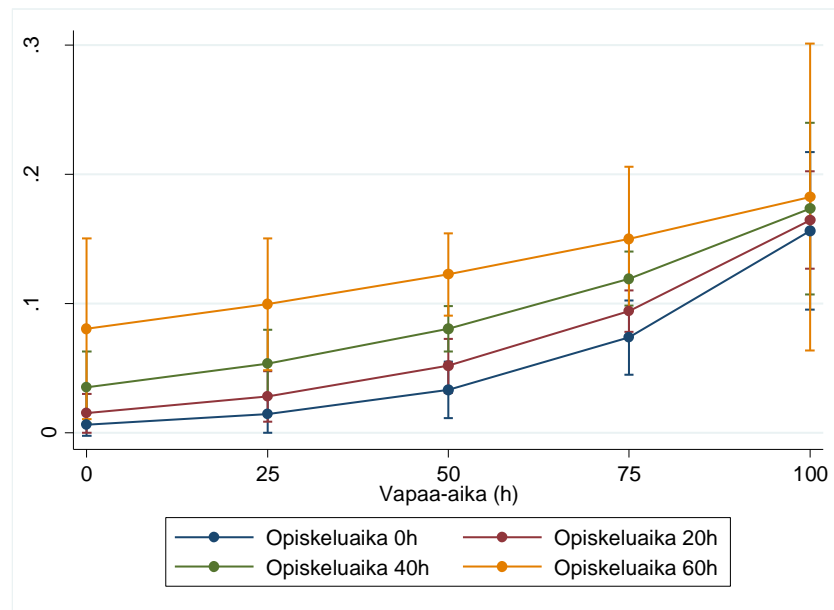
Malleissa 4–6 olen lisännyt ja poistanut muuttujia, jotta olen saanut selville selittävien muuttujien välisen yhteisvaihtelun. Mallissa 4 *vapaa-ajalla* ($p=0,000$) ja *opiskeluajalla* ($p=0,01$)

on yhteyttä *psykkiseen oireiluun*, mutta estimaatti on edelleen hyvin pieni, 0,2 prosenttiyksikköä. Kokeilin, miten tuloksiin vaikuttaa *vapaa-ajan* ja *opiskeluajan* muuttaminen minuuteiksi, ja efekti oli edelleen samanlainen. Yritin rajata *vapaa-ajan* havainnot toisella tavalla, mutta estimaatti oli edelleen pieni. *Vapaa-ajan* ja *opiskeluajan* jakauma on normaalisti jakautunut, joten siitäkään ei saa selitystä siihen, miksi estimaatti on niin pieni.

Vapaa-ajan tulkinnallinen merkitys jää siihen, että sillä on yhteyttä *psykkiseen oireiluun*, mutta yhteys on heikko eikä *vapaa-ajalla* ole niin suurta yhteyttä *psykkiseen oireiluun*, mitä voisi alun perin olettaa. Lisäksi *vapaa-aika* lisää *psykkisen oireilun* todennäköisyyttä, mikä on hypoteesini kannalta mielenkiintoinen tulos. Ensimmäisen tutkimuskysymyksen hypoteesina on nimittäin, että vapaa-aika vähentäisi psykkistä oireilua. Tämä tulos todistaa ensimmäistä hypoteesiani vastaan. Toisaalta kyseessä voi olla käänteinen kausaalisuus, jolloin psykkisellä oireilulla on yhteyttä vapaa-aikaan, mikä voisi selittää saadun tuloksen. Psykkisesti oireileva mahdollisesti tarvitsee enemmän vapaa-aikaa, koska voimavarat eivät riitä intensiiviseen opiskeluun ja työssäkäyntiin.

Interaktiossa *vapaa-ajalla* ja *opiskeluajalla* on merkitsevä interaktio ($p=0,03$), mutta marginaalien graafisessa esityksessä tarkasteltuna jakaumat ovat päällekkäiset (kuviokuva 5). Interaktion tarkoituksena on selvittää, onko kolmannella muuttujalla yhteyttä kahden muuttujan välillä ilmenevään suhteeseen. Jos kolmas muuttuja tuo yhteisvaihtelua, silloin yhteisvaihtelun tuottama tulos eroaa yksittäisen muuttujan tuottamasta tuloksesta. (Treiman 2008, 26.) Näin näyttää tapahtuneen *vapaa-ajan* ja *opiskeluajan* välillä. Toisaalta muuttujat korreloivat keskenään suhteellisen voimakkaasta, mikä voi vaikuttaa interaktion tulokseen.

Kuvio 5. *Psyykkisen oireilun todennäköisyys vapaa-ajan ja opiskeluajan mukaan, marginaaliefektit*



Mallissa 5 *työaika* on merkitsevä ($p=0,03$), mutta estimaatti on pienempi *vapaa-ajan* kanssa, jolloin *työaika* vähentää *psyykkistä oireilua* 3 prosenttiyksikköä. Alustavassa mallissa estimaatti oli 4 prosenttiyksikköä. Interaktiossa *työajalla* ja *vapaa-ajalla* ei ole tilastollista merkitsevyyttä ja jakaumat menevät päällekkäin, joten muuttujilla ei ole keskenään yhteisvaihtelua. Syy *työajan* estimaatin muutokseen voi olla korrelaatiossa, koska *vapaa-ajalla* ja *työajalla* on keskinäinen negatiivinen yhteys. *Vapaa-ajan* merkitys kuitenkin katoaa *työajan* kanssa, joka tarkoittaa, että *vapaa-ajan* yhteys *psyykkiseen oireiluun* on näennäinen. Vapaa-aika toisaalta liittyy *työaikaan*, joka tarkoittaa käytännössä sitä, että työ vähentää vapaa-aikaa.

Mallissa 6 *opiskeluajan* kanssa *työajan* estimaatti on sama kuin alustavan mallin eli 4 prosenttiyksikköä, joten *opiskeluajalla* ja *työajalla* ei ole yhdysvaikutusta keskenään. Interaktiossa ei ole merkitsevyyttä ja jakaumat ovat päällekkäiset. Molemmilla muuttujilla on oma itsenäinen yhteys *psyykkiseen oireiluun*.

Toinen hypoteesini sai vastakkaisen tuloksen, koska alustavana hypoteesinani on, että työaika lisää psyykkistä oireilua. Työssäkäyvillä opiskelijoilla onkin pienempi todennäköisyys saada psyykkisiä oireita kuin työtä tekemättömillä opiskelijoilla. Tästä herää kysymys, miksi työaika erottuu näin selkeästi psyykkisen oireilun suhteen verrattuna vapaa-aikaan ja opiskeluaikaan? *Opiskeluajan ja vapaa-ajan* estimaatit ovat yllättävän pieniä suhteessa *työaikaan*. Tulos kumoaa kolmannen hypoteesini, jonka mukaan opiskeluajan lisääntyminen lisää psyykkistä oireilua. *Opiskeluajalla* ei näytä olevan mitään yhteyttä *psyykkiseen oireiluun*. Koska *opiskeluajalla* ei ole mitään yhteyttä *psyykkiseen oireiluun* ja *vapaa-ajankin* yhteys on näennäinen, keskityn ainoastaan *työajan* yhteyteen *psyykkiseen oireiluun*. Seuraavissa osioissa tarkastelen toista tutkimuskysymystäni eli kolmansien tekijöiden yhteyttä *psyykkiseen oireiluun*.

5.2. Sukupuoli, perheellisyys ja elämänvaihe

Taulukko 7. Tulokset selittävän *työajan* (dummy) yhteydestä *psykkiseen oireiluun*, kun kontrollimuuttujina ovat *sukupuoli, ikä, lapset, korkeakoulu, opintoalat, raha* (100e/kk) ja *työllistymisasenne*. Marginaaliefektit ja keskivirheet suluissa, N:3011 ja 2969

	Malli7	Malli8	Malli9	Malli10	Malli11	Malli12	Malli13
Nainen	0,04** (0,01)	0,04** (0,01)	0,04*** (0,01)	0,04*** (0,01)	0,03* (0,01)	0,03* (0,01)	0,03 (0,01)
Ikä		0,00 (0,00)	0,003* (0,00)	0,00 (0,00)	0,00 (0,00)	0,003* (0,00)	0,00 (0,00)
Lapsia			-0,06*** (0,02)	-0,06** (0,02)	-0,06** (0,02)	-0,06** (0,02)	-0,05* (0,02)
Yliopisto				0,03* (0,01)	0,01 (0,01)	0,02 (0,01)	0,02 (0,01)
Yht.oik.liik 4					-0,05** (0,02)	-0,05* (0,02)	-0,03 (0,02)
Luonnon. 5					-0,02 (0,03)	-0,02 (0,03)	-0,01 (0,02)
Teknik. 6					-0,06** (0,02)	-0,05* (0,02)	-0,03 (0,02)
Sos.&terv. 8					-0,06** (0,02)	-0,06** (0,02)	-0,01 (0,02)
Raha						-0,002 (0,00)	-0,000 (0,00)
Työl. asenne							-0,04*** (0,01)
Työaika (dummy)	-0,04*** (0,01)	-0,04*** (0,01)	-0,05*** (0,01)	-0,05*** (0,01)	-0,05*** (0,01)	-0,04** (0,01)	-0,04** (0,01)
N	3011	3011	3011	3011	3011	3011	2969

*p<0,05 **p<0,01 ***p<0,001

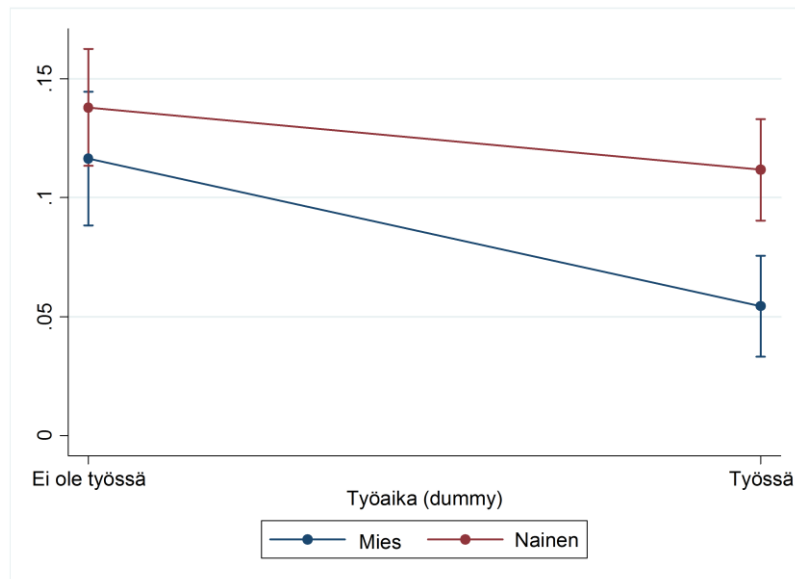
Mallissa 7 otin mukaan ensimmäisen kolmannen tekijän, joka on *sukupuoli*. Referenssiryhmänä ovat miehet ja naisilla on 4 prosenttiyksikköä todennäköisemmin psyykkisiä oireita kuin miehillä (p=0,001). Syynä tähän voi olla se, että naiset raportoivat herkemmin psyykkisiä oireita, tai se, että naisilla on enemmän psyykkistä oireilua. Muissakin tutkimuksissa on tullut esille se, että naisilla on enemmän psyykkisiä vaikeuksia ja heikompi

terveydentila (ks. esim. Kunttu & Pesonen 2012, 44–45). *Sukupuolimuuttujan* lisääminen malliin ei muuttanut *työajan* ($p=0,000$) estimaattia tai merkitsevyyttä.

Sukupuolella ja *työajalla* on merkitsevä interaktio ($p=0,045$). Marginaalien graafisessa esityksessä jakaumat eri sukupuolten välillä ovat päällekkäiset työtä tekemättömillä opiskelijoilla, mutta ero tulee esille työssäkäyvillä opiskelijoilla. Työtä tekevillä miehillä on vähemmän psyykkisiä oireita kuin työtä tekevillä naisilla. Psyykkisiä oireita esiintyy niin palkkatyössä olevilla kuin työtä tekemättömilläkin, mutta työssäkäyvillä selkeästi vähemmän. Naisilla psyykkisten oireiden väheneminen suhteessa työssäkäyntiin on vähäisempää kuin miehillä, joilla ero on selkeä. Työssäkäyvien naisten ja miesten välinen ero *psyykkisen oireilun* suhteen on noin viisi prosenttiyksikköä.

Työssäkäyntiä tarkasteltaessa pitää ottaa huomioon miesten ja naisten eroavaisuus, jolla on yhteys psyykkisen oireilun todennäköisyyteen. Ero miesten ja naisten välillä on selkeä, joten *sukupuolella* on yhdysvaikutus *työajan* suhteessa *psyykkiseen oireiluun*. Laaksosen tutkimuksen mukaan miehillä heikko toimeentulo on suurempi riskitekijä kuin naisilla (Laaksonen 2005, 81). Miehillä työssäkäynti on psyykkisen terveyden kannalta tärkeämpää kuin naisilla, mikä näkyy kuviosta 6 selkeänä työtä tekevien miesten ja ei työtätekevien miesten erona, joka on noin seitsemän prosenttiyksikköä.

Kuvio 6. *Psyykkisen oireilun todennäköisyys työajan (dummy) ja sukupuolen mukaan, marginaaliefektit*

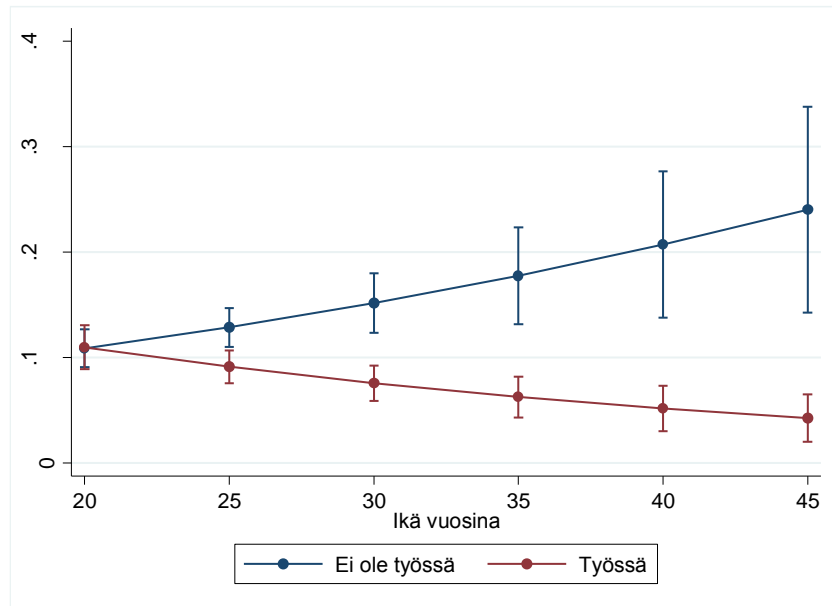


Mallissa 8 on *ikä* kolmantena tekijänä, mutta *iällä* ei ole merkitsevyyttä eikä sillä ole yhteyttä muiden muuttujien estimaatteihin ja merkitsevyyksiin. Interaktiossa *ikä* ja *työaika* ovat merkitseviä ($p=0,000$) ja graafisessa esityksessä (kuvio 7) eroavaisuus kasvaa palkkatyössä olevien ja työtä tekemättömien välillä *ikä* tullessa lisää. *Psyykinen oireilu* vähenee palkkatyötä tekevillä, kun *ikä* tulee lisää, mutta työtä tekemättömillä *psyykinen oireilu* lisääntyy. Ero on selkeä, koska *psyykkisen oireilun* mitta-asteikon mukaan 45-vuotiaiden ero työtätekevien ja työtä tekemättömien välillä on jopa noin 20 prosenttiyksikköä. *Iällä* ja *työajalla* on yhdysvaikutus *psyykkiseen oireiluun*, joten *ikä* vaikuttaa työssäkäynnin kautta siihen, kuinka todennäköistä *psyykinen oireilu* on.

Yllättävä tulos ei ole, koska vanhemmalla *iällä* työn merkitys korostuu ja työttömyyden haitoista terveyteen on tutkimuksia (ks. esim. Heponiemi, Wahlström, Elovainio, Sinervo, Aalto & Keskimäki 2008). Syynä voi olla sekin, että psyykkisistä oireista kärsivät ovat todennäköisemmin poissa työelämästä. Nuorten elämänvaiheeseen taas ajatellaan kuuluvan pätkätyöt ja työttömyys, mikä voi selittää tapahtuvan muutoksen. Nuorilla on kuitenkin enemmän psyykkisiä oireita suhteessa vanhempiin työssäkäyviin, eikä työssäkäynnin eroja

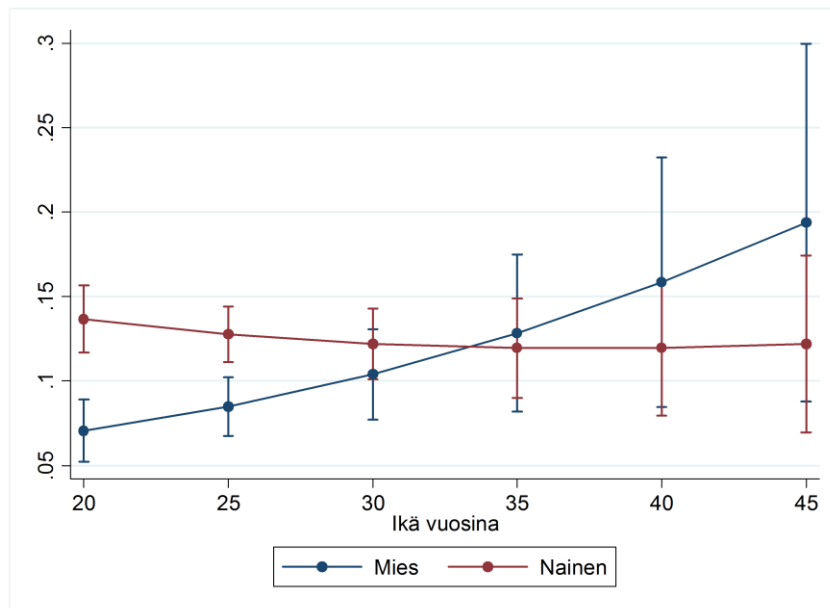
näy nuorella iällä. Syynä tähän voi olla työn sisältö. Nuorten työuran alkuvaiheen työ voi olla pätkätyötä, vuokratyötä ja muuta niin sanottua perustyötä. Työn sisältö paranee työntekijän ikääntyessä, koska kokemusta ja osaamista tulee lisää, mikä selittää mahdollisesti sen, että saa mielekkäämpiä työtehtäviä ja omaa alaa vastaavaa työtä.

Kuvio 7. Psykkisen oireilun todennäköisyys työajan (dummy) ja iän mukaan, marginaaliefektit



ikä ja sukupuoli on tilastollinen merkitsevyys interaktiossa ($p=0,03$), ja jakaumat ovat osittain päällekkäiset paitsi nuorten osalta (kuvio 8). Nuorilla naisilla on enemmän psyykkisiä oireita kuin nuorilla miehillä, mutta miesten psyykkisen oireilun todennäköisyys lisääntyy ikääntymisen myötä, kun taas naisilla laskee. Ikä ja sukupuoli vaikuttavat koettuun hyvinvointiin, mikä kertoo sen, ettei työ yksin selitä psyykkistä terveyttä.

Kuvio 8. Psykkisen oireilun todennäköisyys iän ja sukupuolen mukaan, marginaaliefektit

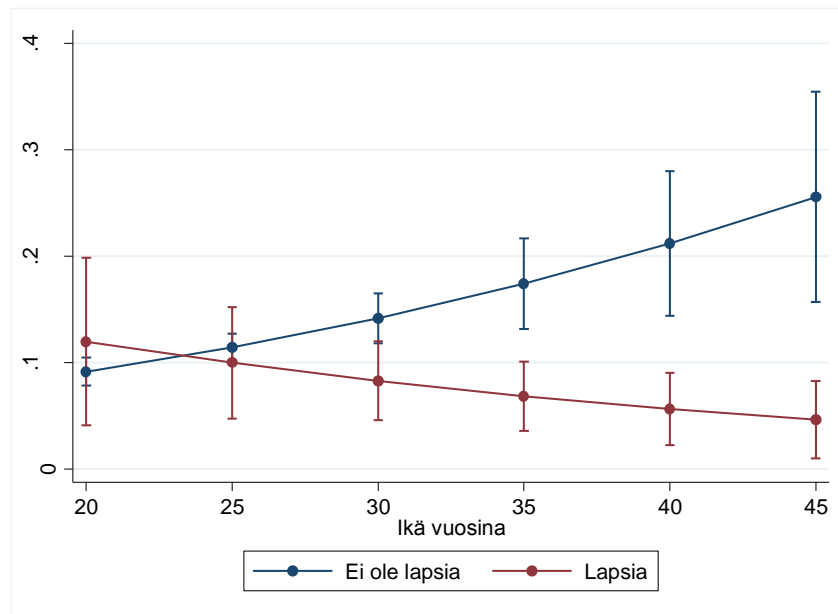


Mallissa 9 on *perheellisyys/lapset* otettu mukaan kolmantena tekijänä. Referenssiryhmänä ovat ne opiskelijat, joilla ei ole lapsia. Opiskelijoilla, joilla on lapsia, on 6 prosenttiyksikköä todennäköisemmin vähemmän *psykkisiä oireita* kuin lapsettomilla opiskelijoilla ($p=0,001$). *Työajan* estimaatti muuttuu neljästä prosenttiyksiköstä viiteen ($p=0,000$) ja *ikä* saa merkitsevyyden ($p=0,02$), mutta muiden muuttujien estimaatit pysyvät samoina. *Sukupuolen* merkitsevyys paranee ($p=0,000$).

Interaktiossa *työajalla* ja *lapsilla* ei ole tilastollista merkitsevyyttä. *Työajalla* ja *perheellisyydellä* on oma itsenäinen yhteytensä *psykkiseen oireiluun*. Molemmat muuttujat vähentävät *psykkisen oireilun* todennäköisyyttä.

Perheellisyydellä ja *iällä* on interaktio tasolla 0,001. Graafisessa esityksessä (kuvio 9) ikääntyminen lisää *psykkisen oireilun* todennäköisyyttä lapsettomilla ja vähentää sitä perheellisillä. *iällä* ja *perheellisyydellä* on yhdysvaikutusta keskenään ja *iän* merkitsevyys tulee *perhemuuttujan* kautta. *Perheellisyys* vähentää *psykkistä oireilua*, ja tämä yhteys korostuu *iän* mukaan.

Kuvio 9. Psykkisen oireilun todennäköisyys iän ja perheellisyyden mukaan, marginaaliefektit



Perheellisyyden ja sukupuolen interaktio ei ole merkitsevä ja marginaalien graafisessa esityksessä jakaumat ovat päällekkäiset. *Perheellisyydellä* ja *sukupuolella* ei ole yhdysvaikutusta keskenään ja molemmilla on oma yhteytensä *psykkiseen oireiluun*.

Toisen tutkimuskysymykseni ensimmäinen hypoteesi osoittautui oikeaksi, sillä naiset oireilevat enemmän kuin miehet. Eroavaisuus voi johtua kulttuurista ja reagoitavassa. Esimerkiksi Aholan tutkimuksen mukaan erityisesti naisopiskelijat saattavat oireilla kilpailuhenkisessä ja karsivassa opiskeluympäristössä. Naisten ja miesten kulttuuri vaikuttaa siihen, miten ahdistukseen reagoidaan ja minkälaisia tilanteita pidetään ahdistavana. Elämäntilanne vaikuttaa sukupuolisiin eroihin (Ahola 1992, 29, 33–34 ja 48), joka näkyi *sukupuolen* ja *iän* interaktiossa. Miesten ja naisten psykkinen oireilu eroaa eri ikävaiheissa, mikä voi olla kytköksissä elämäntilanteen vaikuttamiin tekijöihin. Toisen hypoteesini kannalta ikä ei yksin ole yhteydessä psykkiseen oireiluun vaan iän yhteys tulee muiden muuttujien kautta. Fyysisellä iällä ei välttämättä ole yhteyttä psykkiseen oireiluun vaan elämäntilanteella, mikä näkyy suhteellisen selkeästi muun muassa *työssäkäynnin* ja *perheellisyyden* interaktioissa. Kolmannen hypoteesini kannalta perheellisyys osoittautui psykkistä oireilua vähentäväksi tekijäksi. Perhe tuo siis sitä sosiaalista hyvinvointia, jota

ihminen tarvitsee. Perheen merkitys korostuu iän mukaan, koska keski-ikä elämänvaiheeseen ajatellaan kuuluvan perhe ja lapset.

5.3. Yliopisto- ja ammattikorkeakouluopiskelijat ja opintoalat

Mallissa 10 kolmantena tekijänä on *korkeakoulut* ja referenssikategoriana ovat ammattikorkeakoulun opiskelijat. Yliopisto-opiskelijat eroavat ammattikorkeakouluopiskelijoista tilastollisesti merkitsevästi ($p=0,02$) ja yliopisto-opiskelijoilla on kolme prosenttiyksikköä enemmän *psykkistä oireilua* kuin ammattikorkeakouluopiskelijoilla. Korkeakoululla ja muilla muuttujilla ei ole merkitsevää interaktiota, joten muuttujilla ei ole yhdysvaikutusta keskenään.

Yliopisto-opiskelijat siis eroavat ammattikorkeakoulun opiskelijoista psyykkisen oireilun suhteen, eikä tähän yhteyteen vaikuta muut muuttujat. Syyt korkeakoulujen väliseen eroon voivat olla moninaiset. Toisaalta korkeakoulujen merkitsevyys katoaa, kun *opintoalat* lisätään malliin mukaan (ks. seuraava kappale). Tämä kertoo tarkemmin opintoalojen merkityksestä, minkä kautta voidaan saada selitys opiskelijoiden väliseen eroon. Itse korkeakoulumuoto ei ole ratkaiseva tekijä vaan sen sisällä olevat koulutusalat. Sitä tutkimukseni tulokset eivät kerro, onko tiettyihin aloihin valikoitunut jo valmiiksi enemmän psyykkisistä oireista kärsiviä opiskelijoita vai onko aloissa joitain oireilulle altistavia tekijöitä.

Mallissa 11 on kolmantena tekijänä *opintoalat* ja opintoaloista *humanistinen, kasvatustiede ja kulttuuriala* toimivat referenssiryhmänä. *Luonnontieteet, luonnonvara- ja ympäristöala* (ryhmä 5) eivät poikkea referenssiryhmästä, josta voidaan päätellä, että näiden alojen opiskelijoilla psyykkinen oireilu on samanlaista. *Yhteiskuntatieteet, liiketalous-, hallintoala, oikeustiede ja talousalan* (ryhmä 4) opiskelijoilla on referenssiryhmään nähden 5 prosenttiyksikköä vähemmän psyykkistä oireilua ($p=0,008$) sekä *tekniikan- ja liikenteenalan* (ryhmä 6) opiskelijoilla on 6 prosenttiyksikköä vähemmän ($p=0,005$) oireilua. *Sosiaali-, terveys- ja liikunta-alalla* opiskelijoilla on 6 prosenttiyksikköä vähemmän psyykkisiä oireita verrattuna referenssiryhmään ($p=0,002$).

Humanististen tieteiden, kasvatustieteen ja ympäristöalan sekä luonnontieteiden, luonnonvara- ja ympäristöalojen opiskelijoilla on enemmän psyykkisiä oireita kuin muiden alojen opiskelijoilla. Yritin interaktion avulla selvittää, onko *työajalla* yhteyttä alojen väliseen eroon. Edellä mainituilla aloilla on vaikeampaa työllistyä, etenkin valmistumisen jälkeen (ks. esim. Studentum), mikä voisi vaikuttaa oireiluun. Marginaalien graafinen esitys on mielenkiintoinen ja antaa osittain vastauksen olettamaani, mutta interaktio ei ole merkitsevä ja hajonnat ovat päällekkäiset, joten en saa luotettavaa vahvistusta väittämälleni. *Opintoalojen yhteys psyykkiseen oireiluun* ei myöskään tule esille muiden muuttujien kautta, koska *opiskeluajan, iän, sukupuolen, perheellisyyden ja korkeakoulun* kanssa ei ole interaktiota ja hajonnat ovat päällekkäiset. Näiden muuttujien kanssa *opintoalojen yhteys psyykkiseen oireiluun* on itsenäinen.

Neljännän hypoteesini mukaan korkeakouluilla ei olisi yhteyttä psyykkiseen oireiluun, mikä pitää osittain paikkansa. Ilman opintoaloja korkeakoulujen välillä on eroa, mutta merkitys katoaa opintoalojen kanssa, mikä painottaa opintoalojen yhteyttä. Opintoalojen välillä näyttäisi olevan eroavuutta psyykkisen oireilun suhteen, mikä vahvistaa viidennen hypoteesini. Tietyillä aloilla psyykkistä oireilua ilmenee vähemmän, mikä voi johtua monestakin syystä. Yksi syy voi olla, että alojen työllisyystilanne eroaa, mikä aiheuttaa epävarmuutta tulevaisuuden suhteen ja vaikuttaa sitä kautta psyykkiseen oireiluun.

Aaltonen, Helenius ja Riihinen mainitsevat tutkimuksessaan, miten epävarmuus tulevaisuudesta on johtanut siihen, että opiskelijat luovat itselleen erilaisia selviytymisstrategioita. Selviytymisstrategioiden luominen on yleisempää yleissivistävien alojen opiskelijoilla kuin professionaalisten alojen opiskelijoilla (oikeustiede, lääketiede ja opettaja-opinnot), koska professionaalisten alojen opiskelijoilla on helpompi ennakoida tulevaisuuttansa. Tulevaisuuteen orientoituminen on helpompaa, kun opiskelijalla on selkeä kuva ammattialastaan ja kun hän tietää, mitä työtä koulutuksella saa. (Aaltonen, Helenius & Riihinen 1997, 10–11.)

Kuntun ja Pesosen tulosten mukaan eniten psyykkisiä ongelmia on ammattikorkeakoulun humanistisen, kasvatustieteiden ja kulttuurialan opiskelijoilla ja taidekorkeakoulun opiskelijoilla. Myönteisimmin opiskeluunsa suhtautuvat lääketieteen opiskelijat ja sen jälkeen liikunta-,

kasvatus- ja terveystieteen sekä psykologian opiskelijat. Ammattikorkeakoulun puolella sosiaali-, terveys- ja liikunta-alan opiskelijoilla on myönteisin kokemus opiskelusta. (Kunttu & Pesonen 2012, 44–45.) Omassa tutkimuksessani opintoalojen välillä on eroavaisuuksia psyykkisen oireilun suhteen, mutta en saanut interaktioiden avulla selville eroavaisuuksien syytä.

Laaksosen tutkimuksen mukaan opintojen ohjaus ja kokemus oikealla alalla olemisesta vaikuttivat psyykkiseen oireiluun. Oireilu on yleisempää niillä, jotka kokevat olevansa väärällä alalla tai ovat epävarmoja omasta alavalinnastaan. (Laaksonen 2005, 77.) Voi olla, että opiskelijat tuntevat olevansa oikealla alalla, joten psyykkistä oireilua ei esiinny. Lisäksi ne opiskelijat, joilla on opintojaan vastaavia töitä jo opintojen aikana, on suurempi todennäköisyys saada opintojaan vastaavaa työtä valmistumisensa jälkeen. Tässäkin pitäisi ottaa huomioon, että tietyillä ammattialoilla on helpompi saada koulutustaan vastaavaa työtä jo opintojen aikana. Jos on työntekijöistä puutetta, opiskelijatkin työllistyvät helpommin ja turvaavat samalla uran jatkumisen valmistumisen jälkeen. Opintoalojen työllistymisessä omalle alalle on eroja, kun vertaa lääketiedettä ja humanisteja. (Purcell, Elias, Davies & Wilton 2005, 12.)

5.4. Käytettävissä olevat tulot ja tulevaisuuden työllistymisasenne

Mallissa 12 kolmantena tekijänä on *raha*, mikä tarkoittaa sitä, kuinka paljon opiskelijalla on keskimäärin tuloja kuukaudessa lukuvuoden aikana. Tuloiksi lasketaan niin palkkatulot kuin tuetkin. *Rahan* mitta-asteikko on muutettu 100 euroon kuukautta kohti. Tulokinnallisesti tämä tarkoittaisi sitä, että kun tulot kasvavat 100 euroa enemmän kuukautta kohti, psyykkisen oireilun todennäköisyys vähenee tai kasvaa. *Tuloilla* ei kuitenkaan ole mallissa tilastollista merkitsevyyttä. *Työajalla* näyttää olevan *rahaa* voimakkaampi yhteys *psyykkisen oireilun* vähentämisessä. *Työajan* estimaatti on kuitenkin pienentynyt viidestä prosenttiyksiköstä neljään ($p=0,004$). Kuitenkin *työajan* ja *rahan* interaktio ei ole merkitsevä ja hajonnat ovat päällekkäiset.

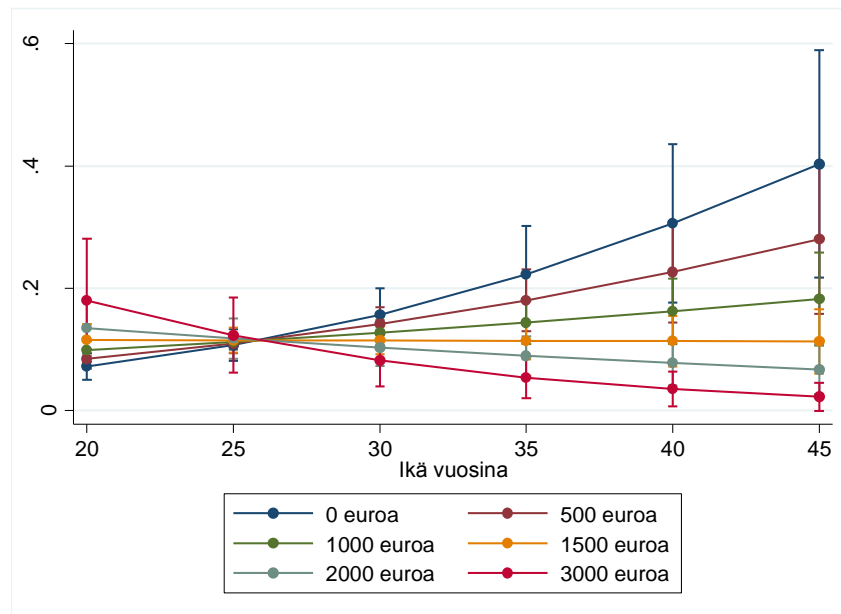
Rahan estimaatti on yllättävän pieni, ja sillä on suhteellisen vähäinen merkitys hyvinvoinnille. *Rahamuuttujassa* on mukana muutama hyvätuloinen, mikä voi osaltaan selittää pienen estimaatin. Rajasin hyvätuloiset pois, mutta silti estimaatti on nollassa. Voi olla, että tulot eivät ole keskeisin psyykkiseen oireiluun vaikuttava tekijä. Työllä on muutakin kuin rahallista arvoa, mikä viittaa psyykkisten oireiden vähäisyyteen.

Tuloilla näyttää olevan yhteyttä muihin muuttujiin, koska *iän*, *lapsien* ja *opintoalojen* merkitsevyyksissä tapahtuu muutoksia, mutta interaktion kautta tarkasteltuna ei ole merkitsevyyttä näiden muuttujien kanssa ja hajonnat ovat päällekkäin. *Iän* interaktio on kuitenkin merkitsevä ($p=0,000$), ja marginaalien graafisessa esityksessä näkee (kuvio 10), kuinka *tulojen* merkitys korostuu vanhemmiten. *Psyykkisen oireilun* todennäköisyys on melkein nollassa, kun ikää on noin 45 vuotta ja tuloja 3000 euroa kuukaudessa. *Psyykinen oireilu* lisääntyy *tulojen* vähentyessä ja *iän* karttuessa. Jos 45-vuotiaalla ei ole yhtään tuloja, *psyykkisen oireilun* todennäköisyys on jopa 40 prosenttiyksikköä. *Tuloilla* ja *iällä* on yhdysvaikutus *psyykkiseen oireiluun*, joten *ikä* ja *tulot* yhdessä vaikuttavat *psyykkisen oireilun* todennäköisyyteen.

Selkeä katvekohta on noin 26 vuoden iässä, jolloin eroavaisuudet lähtevät kasvamaan. Syynä voi olla valmistuminen korkeakoulusta, kun koulutuksen myötä on saanut työtä ja tulot ovat sitä kautta lähteneet kasvuun. Ne, jotka eivät ole saaneet oman alan työtä tai muutakaan työtä, ovat mahdollisesti palanneet korkeakouluun hakemaan lisäkoulutusta. Tulojen niukkuus korostuu, kun muut elämänvaiheet, kuten perheen perustaminen ja asuntolaina, ovat ajankohtaisia. Psyykinen oireilu lisääntyy, koska tulot eivät riitä tietyn elämänvaiheen toteuttamiseen. Paremmen tulotason opiskelijat saattavat hakea täydennyskoulutusta, jolloin koulutusta haetaan vapaaehtoisesti.

Nuorten elämäntilanteeseen voidaan ajatella kuuluvan rahallinen niukkuus, joten se on hyväksytty osaksi opiskelijan elämää. Nuorten kohdalla psyykkisen oireilun syynä voi olla muut tekijät, koska tuloerot eivät nousseet niin kattavasti esille kuin vanhemmalla iällä. Syynä voi olla myös hyvätuloisten nuorten vähyys. Toinen selitys voi olla, että opintotuki turvaa edes jonkinlaisen elintason.

Kuvio 10. Psykkisen oireilun todennäköisyys tulojen ja iän mukaan, marginaaliefektit

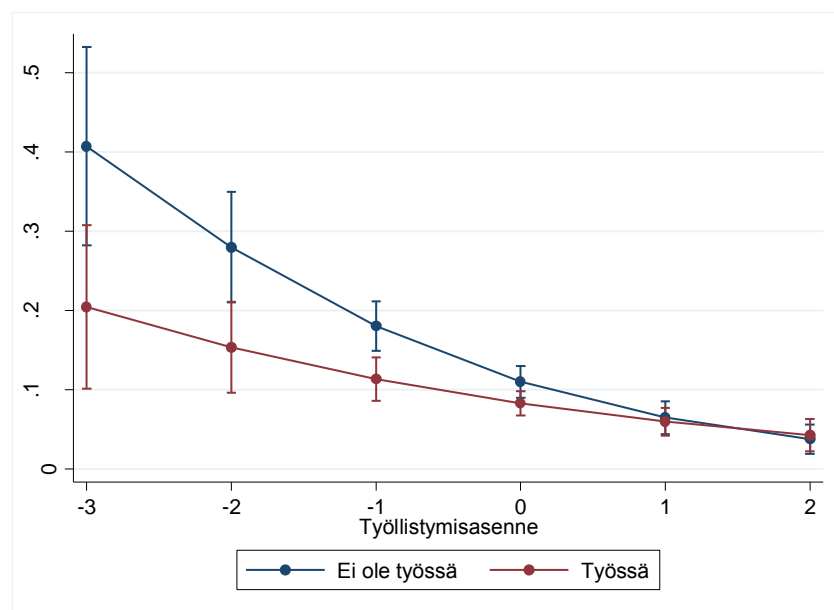


Mallissa 13 on viimeinen kolmas tekijä, joka on faktorianalyysillä tekemäni latenttimuuttuja opiskelijoiden *työllistymisasenne*. Muuttuja mittaa opiskelijoiden mielipidettä siitä, millaisena he näkevät tulevaisuutensa työllistymisen valmistumisen jälkeen. Jos opiskelijalla on positiivinen asenne tulevaisuutensa työllistymisen suhteen, se vähentää *psykkisen oireilun* todennäköisyyttä 4 prosenttiyksikköä. *Työllistymisasenteella* on tilastollinen merkitsevyys ($p=0,000$). *Asennemuuttujan* tullessa malliin mukaan poistuu muiden muuttujien merkitsevyydet, paitsi *lasten* ($p=0,02$) ja *työajan* ($p=0,006$). Ainoastaan *työajalla* ja *perheellisyydellä* on sen verran voimakas yhteys *psykkiseen oireiluun*, ettei *työllistymisasenne* vaikuttanut niihin. *Opintoalalla*, *korkeakoululla*, *sukupuolella*, *iällä* ja *tuloilla* ei ole merkitystä, kunhan opiskelija suhtautuu toiveikkaasti tulevaisuuteensa, mikä suojelee opiskelijaa psykkiseltä oireilulta.

Työajan ja *työllistymisasenteen* interaktio ei ole merkitsevä, mutta marginaalien graafisesta esityksestä (kuvio 11) paljastuu mielenkiintoinen asia. Työssäkävien ja työtä tekemättömien ero on kadonnut, kun opiskelijalla on positiivinen *työllistymisasenne*. Toisin taas negatiivisesti tulevaisuuteensa suhtautuneilla työssäkävillä on pienempi todennäköisyys *psykkiseen oireiluun* kuin työtä tekemättömillä. Samanlainen ilmiö näkyi muidenkin muuttujien kanssa,

että *psykkinen oireilu* väheni positiivisen *asenteen* suuntaan riippumatta toisesta muuttujasta. Tämän tulkinnan kanssa pitää olla varovainen, koska aineistossa on havaintoja vähän negatiivisen *työllistymisasenteen* omaavista opiskelijoista, mikä kertoo osittain sen, että korkeakouluopiskelijat näkevät työllistymisnäkömängsä suhteellisen positiivisessa valossa. Tulkinnan heikkoutena on lisäksi se, että luottamusvälit ovat suuret eikä interaktio ole tilastollisesti merkitsevä.

Kuvio 11. *Psyykkisen oireilun todennäköisyys työllistymisasenteen ja työajan (dummy) mukaan, marginaaliefektit*



Interaktiossa *työajalla, iällä, sukupuolella, lapsilla, korkeakoululla, opintoaloilla sekä rahalla* ja *työllistymisasenteella* ei ole tilastollista merkitsevyyttä ja hajonnat menevät päällekkäin. Muiden muuttujien ja *työllistymisasenteen* välillä ei ole yhdysvaikutusta, joten yhteys *psykkiseen oireiluun* ei tule *työllistymisasenteen* kautta.

Liitteessä 3 on vielä merkitsevät interaktiot listattuna.

Kuudes hypoteesini ei saanut vahvistusta, koska tuloilla ei ole yhteyttä psykkinen oireiluun. Ainoastaan *ikämuuttujan* kautta tulojen yhteys nousee esille. Elämänvaiheella näyttää olevan merkitystä siihen, miten tulot ovat yhteydessä psykkinen terveyteen. Tulojen yhteys

korostuu etenkin myöhemmällä iällä, mikä voi kertoa monestakin asiasta. Vanhemmalla iällä menojen määrä kasvaa perheen, lainan ja muiden tekijöiden summana, joten tulojenkin odotetaan olevan sen mukaiset. Samoin odotetaan koulutuksen tuovan paremman elintason ja vakavaraisen työpaikan, mutta jos tulot eivät ole kasvaneet iän myötä oletuksen mukaisesti, psyykinen oireilu saattaa lisääntyä. Jopa niillä 45-vuotiailla, jotka tienasivat 500 euroa kuukaudessa, oli psyykkistä oireilua 10 prosenttiyksikköä vähemmän kuin niillä, joilla ei ollut yhtään tuloa.

Työssäkäynti tuo taloudellista turvaa ja tätä kautta poistaa vähävaraisuudesta johtuvia stressitekijöitä. Pienituloisuus tuo huolta arjen selviytymisestä ja alhainen tulotaso on yhteydessä huonompaan terveyteen (Lavikainen 2012, 46–48; Blaxter 1990, 71–74). Allardtkin tutkimuksessaan mainitsee hyvinvoinnin keskeisimmäksi välineeksi suuret tulot ja sen, että hyvän elintason avulla voidaan tyydyttää fysiologisia tarpeita (Allardt 1976, 36, 38). Tuloilla varmasti on yhteyttä ihmisen terveydentilaan, mutta se ei ole ainoa selittäjä. Esimerkiksi Mikolajczyk, Maxwellin, Naydenovan, Meierin ja Ansarin (2008) tuloksetkin viittaavat siihen, että tuloilla on epäsuora vaikutus masennuksen oireisiin. Kun tutkijat kontrolloivat stressin, tuloilla ei enää ollut merkitsevyyttä masennuksen oireiden kanssa.

Seitsemännessä hypoteesissani positiivinen tulevaisuuden työllistymisasenne vähentää psyykkistä oireilua, minkä tulos vahvisti. Pessimistinen suhtautuminen omaan tulevaisuuden työllisyystilanteeseen lisää psyykkisen oireilun todennäköisyyttä. Positiivinen suhtautuminen voi olla opiskelijoiden yksi elämänhallintakeino, jolla he suojaavat psyykettään epävarmuustekijöitä vastaan. Työ ja perheellisyys voivat olla myös elämänhallintakeinoja. Työ antaa työkokemusta, parempaa toimeentuloa ja monia muita asioita, joita Opiskeluaikaisen työssäkäynnin kahdet kasvot -kappaleessa nousi esille. Perheellisyys antaa sosiaalisia suhteita ja tukiverkoston. Kolmen kärjeksi psyykkistä hyvinvointia suojaaviksi tekijöiksi muodostuivat työssäkäynti, perheellisyys ja positiivinen työllistymisasenne.

6. JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimukseni tarkoituksena oli saada vastaus kysymykseen, millainen on ajankäytön yhteys opiskelijoiden psyykkiseen oireiluun. Ajankäyttötavat jaoin työaikaan, vapaa-aikaan ja opiskeluaikaan. Hypoteeseinani olivat, että vapaa-aika vähentää psyykkistä oireilua kun taas työaika ja opiskeluaika lisäävät sitä. Tutkimuksessa tuli kuitenkin esille, että työssäkäyvillä opiskelijoilla psyykkisten oireiden todennäköisyys on pienempi kuin työtä tekemättömillä. Vapaa-aika lisää psyykkistä oireilua, mutta hyvin pienellä todennäköisyydellä. Opiskeluaikaan käytetyllä ajan määrällä ei ole mitään yhteyttä psyykkiseen oireiluun. Opintojen aikainen palkkatyö näyttää tukevan opiskelijoiden hyvinvointia ja terveyttä.

Toinen mahdollinen vaihtoehto on, että työssäkäyvät opiskelijat voivat olla muita opiskelijoita psyykkisesti terveempiä, joten heidän psyykinen oireilunsa voi olla joka tapauksessa vähäisempää verrattuna muihin opiskelijoihin. He jaksavat käydä töissä, eikä työssäkäynti vaikuta heikentävästi heidän hyvinvointiinsa. Tällöin vapaa-aika ei ole syynä psyykkisen oireilun lisääntymiseen vaan seurausta oireilusta. Psyykkisesti oireileva tarvitsee enemmän vapaa-aikaa, koska voimavarat eivät riitä sellaiseen päivärytmiin, jollaista työssäkäyviltä opiskelijoilta edellytetään. Tämän näkökulman testaamiseksi pitäisi tehdä pitkittäistutkimus, jossa seurattaisiin opiskelijoiden työssäkäyntiä pitkällä aikajaksolla. Psyykkiseen oireiluun vaikuttavat varmasti monet tekijät, eikä oireilua voi yksin selittää ajanäkökulman kautta. Rekrytointitilanteessa voidaan valita hyvinvoivannäköisiä ihmisiä, mikä voi olla terveempien opiskelijoiden työssäkäynnin taustalla. Esimerkiksi ne, joilla on jokin pitkäaikainen sairaus tai invalideetti ovat todennäköisemmin koulutustaan vastaamattomassa työssä (Purcell, Elias, Davies & Wilton 2005, 12).

Esimerkki käänteisestä kausaalisuudesta tulee esille Blaxterin sosiaalisten suhteiden terveyttä tukevasta tutkimuksesta. Sosiaalisuuden puute tai eristäytyminen on eräänlainen stressin ilmenemismuoto, jolla on vaarallisia vaikutuksia terveydelle, koska sosiaalisuuden puute johtaa huonompaan terveyteen. Voi olla niinkin, että terveet ihmiset ovat sosiaalisesti aktiivisempia. Sellaiset ihmiset, jotka ovat sairaita tai kokevat olevansa masentuneita, vähentävät sosiaalista toimintaansa. (Blaxter 1990, 102–112, 222–226.) Ihmisen

käyttäytyminen on osittain seurausta vallitsevasta terveydentilasta, siksi mahdollisesti terveemmät opiskelijat käyvät töissä opintojensa ohella. Omassa tutkimuksessani taas työssäkäynti vähensi psyykkistä oireilua, mutta ei poistanut oireilua kokonaan.

Työstä on sekä haittaa että hyötyä (Watts & Pickering 2000; Curtis 2007; Dundes & Marx 2006), eikä työ täysin suojaa psyykkisiltä oireilta. Taustalla voi olla työn vapaaehtoisuuden luonne, koska niille opiskelijoille, joille työssäkäynti on tulojen takia pakko, voi työn raadollisuus ja ehdottomuus käydä pidemmän päälle raskaaksi. Jos työllä rahoitetaan parempi elintaso ja muut elämän hovit, opiskelija saattaa ottaa työssäkäynnin mielekkäänä lisänä arkeen. (Ks. Watts & Pickering 2000; Curtis 2007.)

Loppujen lopuksi kyse ei ole välttämättä mistään yksiselitteisestä ilmiöstä vaan yksilöllisistä eroista ja sopeutumisesta ajankäytöllisesti vaativaan tilanteeseen. Työn ristiriitainen vaikutus opiskelijoihin on tullut esille aikaisemmissa tutkimuksissa, joissa yksilölliset erot nousevat esille. Erilaiset voimavaratekijät ja elämäntapakeinot ovat olleet yhtenä selittävänä tekijänä. Esimerkiksi Mounseyn, Vandeheyn ja Diekhoffin (2013, 386–387) tutkimuksessa opiskelijat kykenivät oman neuvokkuutensa ja kekseliäisyytensä avulla hallitsemaan stressiä paremmin, vaikka stressin määrä on samanlainen toisiin opiskelijoihin verrattuna. Palkkatyötä tekevät opiskelijat kamppailevat kahden roolin välillä (Holmes 2008, 312), josta voi ajatella, että heidän pitää luoda selviytymiskeinoja pärjätäkseen työn ja opiskelujen luomassa ristiriidassa. Sopeutuminen näiden kahden roolin välillä voi ollakin yksi hyvinvointia edistävä asia.

Elämäntapataivoista kirjoittavat tarkemmin Akgun ja Ciarrochi, joiden tutkimuksen mukaan opiskelijat hallitsevat paremmin akateemista stressiä opintasuorituksensa aikana kekseliäiden toimintatapojen avulla (Akgun & Ciarrochi 2003, 291–292). Työssäkävien opiskelijoiden kohdalla voi olla kyse samanlaisesta ilmiöstä: he ovat kehittäneet kekseliäitä toimintamalleja, joiden avulla he jaksavat ja pärjäävät paremmin opintojensa parissa.

Eurostudent 2010 -tutkimukseen osallistuneet työssäkävät opiskelijat saattavat kyetä paremmin yhdistämään työssäkäynnin ja opiskelun, joten suurempia ongelmia ei esiinny. Viuhkonkin (2006, 59) arvion mukaan opiskelijoiden hyvinvointiin ja jaksamiseen vaikuttaa se, kuinka hyvin opiskelija kykenee yhdistämään opiskelun ja työn sekä kuinka mielekkääksi

opiskelija kokee työssäkäynnin. Tehtyjen työtuntien määrä on sopiva suhteessa siihen, ettei työstä ole haittaa opiskelulle. Opintojen joustavuus saattaa mahdollistaa työssäkäynnin tai opiskelijat ovat löytäneet sellaisen työn, joka sopii opintojen aikatauluun.

Työssäkäyvien hyvinvoinnin taustalla voi olla sekin, että heillä on tai he saavat sosiaalisia suhteita työn kautta. Työ voi mahdollisesti ylläpitää sosiaalisia suhteita, kuten Kulm ja Cramer (2006) ehdottavat, tai työn kautta on tullut lisää ystäviä ja työ tuo tasapainoa elämään (Watts & Pickering 2000, 131). Lisäksi opiskelijat saavat työn kautta sellaisia valmiuksia, joista on heille hyötyä sekä opinnoissa että myöhemmin työelämässä, kuten yritystoiminnan tuntemus, työllistymisen edistäminen, itsevarmuuden lisääntyminen työelämässä, organisointi- ja ajanhallintataitojen kehittyminen (Watts & Pickering 2000, 131; Curtis 2007, 385–386). Työssäkäyvät opiskelijat voivat nähdä työssäkäynnin arvokkaana lisänä ja kokemuksena omassa elämässään, etteivät työstä aiheutuvat ajankäytölliset ongelmat korostu niin suureksi että se lisäisi psyykkistä oireilua.

Työssäkäynnin kautta opiskelijat saattavat saada hieman lohtua nykyiseen epävarmaan työllistymistilanteeseen. Opiskelijat kykenevät hallitsemaan epävarmuutta ja työttömyyden pelkoa työssäkäynnin kautta, joten työstä on tullut yksi selviytymiskeino. Lavikaisen ja Nokso-Koiviston (2009, 42–44) tutkimuksessa nousee esille opiskelijoiden pelko valmistumisen jälkeisestä työllistymisestä. Omaa alaa vastaavia töitä jo opintojensa aikana tekevät opiskelijat kokevat työllistymismahdollisuutensa hyvinä (emt.), joten heillä on vähemmän aihetta pelkoon ja epävarmuuteen.

Työssäkäynnin merkitys on vielä suurempi miehille kuin naisille, mikä tuli esille myös Laaksosen tutkimuksessa, jossa miehillä heikko toimeentulo on suurempi riskitekijä kuin naisilla (Laaksonen 2005, 81). Opintojen aikainen työssäkäynti näyttää olevan tärkeä voimavaratekijä ainakin miehille. Myös elämänvaiheella on merkitystä siihen, miten paljon opiskelijalla esiintyy psyykkistä oireilua. Iän lisääntyessä psyykkinen oireilukin lisääntyy. Ikä vastasi tutkimuksessani tiettyä elämänvaihetta, minkä perusteella voi ajatella, että työ ei välttämättä ole keskeisin asia nuoren elämässä. Vanhemmiten työn merkitys korostuu, koska työn ajatellaan kuuluvan keski-ikään, samoin kuin perheen perustamisen. Näiden asioiden puuttuminen mahdollisesti aiheuttaa stressiä ja psyykkistä oireilua.

Vapaa-ajan määrän tulkinnallinen merkitys jää siihen, että sillä on yhteyttä psyykkiseen oireiluun, mutta yhteys on heikko eikä vapaa-ajalla ole niin selkeää yhteyttä psyykkiseen oireiluun, mitä voisi alun perin olettaa. Lisäksi vapaa-aika lisää psyykkisen oireilun todennäköisyyttä. Syynä tähän voi olla käänteinen kausaalisuus, mikä tarkoittaa, että psyykkisesti oireilevat tarvitsevat enemmän vapaa-aikaa. Tästä esimerkkinä stressi voi ilmetä kyvyttömyytenä tehdä opiskeluun liittyviä asioita (kt. Liuska 1998, 76). Toisaalta opiskelija voi kokea olevansa väärällä alalla, mikä näkyy lisääntyneessä vapaa-ajan käytössä. Opiskelijan motivaatio ja oma paikka yhteiskunnassa on kadoksissa, mikä sitten saattaa näkyä psyykkisenä oireiluna (kt. esim. Laaksonen 2005, 78). Tutkimuskysymykseni olisi mahdollisesti tarvinnut tarkemman luokittelun, miten opiskelija on viikon aikana vapaa-aikaansa käyttänyt. Tarkemman ajankäytön luokittelun perusta löytyy Robinson ja Godbeyn tutkimuksen ajanluokituksesta, jossa otetaan huomioon sitoutunut ja henkilökohtainen aika sekä vielä erikseen vapaa-aika (Robinson & Godbey 1997, 11–13). Vapaa-ajan mittarini olisi tarvinnut tarkemman jaottelun näiden näkökulmien välillä, mutta valmis aineisto asetti tietyt rajat.

Opiskeluajalla ei ole yhteyttä psyykkiseen oireiluun. Samankaltainen tulos saatiin myös Womblen (2003) tutkimuksessa, jossa tutkittiin stressin yhteyttä opiskelijan arvosanoihin, eikä tulos ole tilastollisesti merkitsevä (emt., 5). Syynä tähän saattaa olla se, että korkeakouluopiskelun myötä työllistymismahdollisuudet voivat olla paremmat ja voi löytää helpommin mielekkään työn, minkä lisäksi opiskelu on vielä vapaaehtoista. Opiskelu on mielenkiintoista, tarjoaa itsensä kehittämisen mahdollisuuksia ja saattaa olla parasta aikaa elämässä (ks. Lairio, Puukari & Kouvo 2013, 121–126). Lisäksi Allardt mainitsee tutkimuksessaan hyvinvoinnin keskeisimmäksi välineeksi hyvän koulutuksen, jonka kautta voi tyydyttää omia tarpeitaan (Allardt 1976, 36).

Toinen tutkimuskysymykseni tarkastelee kolmansien tekijöiden yhteyttä psyykkiseen oireiluun, koska hyvinvointiin vaikuttavat muutkin asiat kuin ajankäyttö, jotka voivat olla yhteydessä myös työssäkäyntiin. Keskeisimmiksi hyvinvointia tukeviksi muuttujiksi jäävät perheellisyys ja tulevaisuuden työllistymisasenne. Perheellisyydessä on muitakin asioita kuin pelkästään lapset ja heidän hoito, mikä näkyy tuloksissa. Mietin, lisääkö perheellisyys psyykkistä oireilua vai vähentääkö se sitä, mutta tulosten mukaan perheellisyys jää psyykkistä

hyvinvointia ylläpitäväksi tekijäksi. Tutkimustulokset tukevat hypoteesiani siinä, että perhe-elämä vähentää psyykkistä oireilua.

Perheellisillä on vähemmän psyykkistä oireilua, noin 6 prosenttiyksikköä, mikä toisaalta saattaa johtua elämäntilanteesta. Perheellisen opiskelijan opiskelu poikkeaa muutenkin perheettömien opiskelijoiden opiskelusta. Lempisen ja Tiilikaisen tutkimuksessa ne opiskelijat, joiden opinnot ovat pitkittyneet, ovat yleensä perheellisiä. Heillä päätoiminen opiskelu ei ole niin yleistä kuin perheettömillä, ja heidän opiskelunsa tapahtuukin perheen ja työn ehdoilla. He ovat vertailussa muita opiskelijoita vanhempia. (Lempinen & Tiilikainen 2001, 49.) Tutkijat löysivät alhaisemmat pisteet masennuksesta niillä opiskelijoilla, joilla on parisuhde (Mikolajczyk ym. 2008), joten perheellisten hyvinvoinnin taustalla voi olla vakiintunut parisuhde.

Toinen potentiaalinen selitys on voimavaratekijät. Perheellisillä voi olla enemmän stressiä, mutta lasten kautta saadut voimavarat voivat vähentää psyykkistä oireilua. Väittämäni lasten kautta saaduista voimavaroista ei kuitenkaan vastaa Blaxterin (1990) tutkimuksen tuloksia, jossa taas lapsilla ei näyttänyt olevan suurta merkitystä parisuhteissa elävien hyvinvointiin. Ainoastaan lapsettomilla nuorilla naisilla on enemmän psykososiaalista hyvinvointia. Voi olla niinkin, että perheellisten hyvinvointi liittyy elämäntapaeroihin tai stressin vaikutukseen. Eräs selitys voi olla valintatekijät. Ne ihmiset, joilla on vakavia terveysongelmia, harvemmin menevät liittoon. Jos he avioituvat, liitto päättyy nopeasti eroon, koska puoliso ei kestä sairautta. (Blaxter 1990, 96–98.) Voi siis olla, että ne opiskelijat, joilla on lapsia, ovat alkuperäisesti psyykkisesti oireettomampia. Voimavaroja voi tulla muistakin tekijöistä kuin lapsista, kuten esimerkiksi rakkauden kokemuksesta ja oman elämän tärkeänä pitämisestä.

Kolmas mahdollinen selitys perheellisten hyvinvoinnin taustalla on onnellinen elämä. Kyllösen tutkimuksessa opiskelijat listasivat onnellisen elämän edellytyksiä, ja onnellisuuden kokemuksia saa vastausten mukaan (muun muassa) perhe-elämästä ja ihmissuhteista, hyvästä terveydestä ja rakkauden kokemuksesta, rakastamisesta ja tunteesta tulevana rakastetuksi (Kyllönen 2006, 41). Perheellisyys tuo esille sosiaalisten suhteiden ja verkoston merkityksen hyvinvoinnille. Sosiaaliset suhteet toimivat selviytymiskeinona ja auttavat ihmistä jaksamaan. Ihmissuhteilla on tärkeä merkitys stressin hallinnassa (Liuska 1998, 20). Allardtin

tutkimuksessa tulee esille, että ihmisellä on tarve kuulua sosiaalisten suhteiden verkostoon, jossa toisista välitetään ja pidetään. Yksilöllä on rakkauden ja hellien suhteiden tarve. (Allardt 1976, 38–49.) Tulokset perheellisyyden yhteydestä psyykkiseen oireiluun kertoo sen, miten perheen tuella, rakkauden kokemuksella ja sosiaalisilla suhteilla on hyvinvointia tukeva ominaisuus. Perhe poistaa myös kokemuksen yksinäisyydestä, jolla on haitallisia vaikutuksia psyykkiselle hyvinvoinnille (kt. esim. Laaksonen 2005, 56, 59). Perheellisyydellä on vielä niin vahva yhteys, että se jää lopulliseen kärkikolmikkoon.

Useassa tutkimuksessa opiskeluaikaista työssäkäyntiä perustellaan paremmalla työllisyydellä valmistumisen jälkeen (Curtis 2007; Watts & Pickering 2000; Viuhko 2006; Kempainen 2011). Tutkimuksessani tulee esille toisena keskeisenä asiana työllistymisasenteen yhteys psyykkiseen oireiluun. Jos opiskelijalla on toiveikas suhtautuminen omaan tulevaisuuden työllistymiseensä, hänellä on todennäköisemmin vähemmän psyykkistä oireilua kuin sellaisella, jolla on negatiivinen tulevaisuuden kuva. Kielteinen näkemys tulevaisuudesta tuo huolta ja stressiä opiskeluun ja elämään yleensäkin. Epävarmuus ja turvattomuus omasta paikasta yhteiskunnassa tuovat painetta yksikön elämään sekä vaikuttavat siihen, että hän oireilee herkemmin kuin sellainen yksilö, jolla on luottamusta ja toivoa tulevaisuutensa suhteen. Tämä näkökulma saa tukea aiemmasta Anderson Darlingin, McWeyn, Howardin ja Olmsteadin (2007, 221) tutkimuksesta, jossa opiskelijoita pyydettiin listaamaan stressiä aiheuttavia asioita omassa elämässään. Kolmen kärjessä ovat arvosanat, rahan puute ja epävarmuus ammatillisen tulevaisuuden suhteen.

Työssäkäynti ja tulevaisuuden työllistymisasenne voivat olla keskenään yhteen kietoutuneita. Työn kautta opiskelijat ovat löytäneet nokkelia toimintamalleja, joiden avulla he kykenevät hallitsemaan psyykkisiä oireita, jottei niistä ole haittaa opintojen edistymiselle. Positiivinen suhtautuminen omaan työllistymiseen kertoo taas tasapainoisesta psyykkisestä hyvinvoinnista, joten opiskelijalla voi olla jo lähtökohtaisesti elämänmyönteisempi asenne. Positiivinen asenne saattaa olla opiskelijan ominaispiirre, joka mahdollisesti toimii toimintamallina ja suojaavana tekijänä. Toisaalta taas työn kautta on voinut saada luottamusta ja uskoa siihen, että pärjää ja tulee saamaan töitä opintojen jälkeen. Työ on

muokannut omaa asennetta positiivisemmaksi ja luonut uskoa tulevaisuuteen, mikä kantaa elämän muilla osa-alueilla.

Tutkimukseni rajoituksena on se, että opiskelijoilla teetetyssä kyselyssä kysymyksen asettelu on opiskelua hidastavasta näkökulmasta eikä terveydentilan näkökulmasta. Lisäksi kyselylomakkeessa psyykkistä oireilua ei ollut määritelty, mikä tuo haastetta psyykkisen oireilun tulkinnasta, koska en voi tarkkaan tietää, mitä opiskelijat ovat tarkoittaneet psyykkisellä oireilullaan. Ajankäyttömäärät ovat opiskelijoiden arvioita, eikä tarkkoja ajankäyttöpäiväkirjalla kirjattuja vastauksia, mikä on tuonut epätarkkuutta ajankäyttömittareihin. Kysely ei välttämättä myöskään tavoittanut kiireisimpiä opiskelijoita, joilla mahdollisesti työn, opiskelun ja vapaa-ajan yhdistelmä saattaa tuottaa ongelmia. Toisaalta ne opiskelijat, joilla on vaikeuksia psyykkisen oireilun takia, eivät ole välttämättä myöskään vastanneet kyselyyn.

Aikaisempien tutkimusten perusteella työssäkäynnin yhteydestä opiskelijan elämään on ollut monenlaisia tuloksia, niin positiivisia kuin negatiivisiakin. Oma tutkimukseni tukee näkemystä työssäkäynnin positiivisesta yhteydestä, mutta eriäviäkin näkökulmia löytyy. Tulokseni antaa uudenlaisen lähestymistavan opiskelijoiden työssäkäynnistä käytävään keskusteluun. Yllättävää on, ettei tuloksistani noussut esille vapaa-ajan merkitystä, mutta voi olla, että vapaa-aika olisi tarvinnut toisenlaisen jaottelun vapaa-ajan käyttötapojen mukaan. Tässä voisi olla jatkotutkimuksen aihe.

Tutkimukseni tuloksia voi hyödyntää korkeakouluopintojen suunnittelussa, sillä se voisi olla kaikkien kannalta eduksi, että opiskelijat kykenevät paremmin yhdistämään opiskelun ja työssäkäynnin. Työnantajat arvostavat työkokemusta, ja opiskelijoiden työelämään siirtyminen voisi käydä helpommaksi, jos heillä on mahdollisuuksia tehdä oman alan töitä jo opiskeluidensa aikana. Teoriaa ajatellen tutkimustuloksia voi hyödyntää juuri työn hyvinvointia tukevasta näkökulmasta, sillä työaika piti merkitsevyytensä muiden muuttujien vaikutuksesta huolimatta.

Analyysini tulokset osoittavat sen, että psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttavat muutkin tekijät kuin ainoastaan ajankäyttö. Ihminen on psykofyysinen kokonaisuus, joten monilla yksittäisillä tekijöillä on yhteyttä hyvinvointiin. Tutkimukseni antaa vain viitteitä osaan niistä. Aineistoni

koko antoi hyvän otoksen opiskelijoiden populaatiosta, mutta on kuitenkin muistettava, että korkeakouluopiskelijat ovat heterogeeninen joukko, jonka sisälle mahtuu monta elämäntarinaa. Yksilöllisiä eroja on paljon.

KIRJALLISUUS

Aaltonen, Katriina. Helenius, Pia & Riihinen, Olavi (1997): *"Mielekkyyttä epävarmuuteen opiskelun ja ansiotyön vuorovaikutuksella."* Opetusministeriö, koulutus- ja tiedepolitiikan osaston julkaisusarja, Helsinki.

Adam, Barbara (1995): *"Timewatch. The Social Analysis of Time."* Polity Press, Blackwell Publishers, UK.

Aho, Simo. Hynninen, Sanna-Mari. Karhunen, Hannu & Vanttaja, Markku (2012): *"Opiskeluaikainen työssäkäynti ja sen vaikutukset."* Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisuja, työ ja yrittäjyys 26/2012.

Ahola, Anja (1992): *"Naiset oireilevat – miehet katkeavat. Sukupuoli, sosiaalinen asema ja psyykinen oireilu."* Sosiaali- ja terveysministeriö, Tasa-arvojulkaisuja, Sarja A: Tutkimuksia 1/1992, Helsinki.

Aittola, Helena & Aittola, Tapio (1985): *"Yliopisto-opiskelun mielekkyyden kokeminen ja opiskelijoiden elämämaailman perusrakenteet."* Kasvatustieteiden tutkimuslaitoksen julkaisuja 359/1985. Jyväskylän yliopisto, Jyväskylä.

Aittola, Helena & Aittola, Tapio (1990): *"Yliopisto elämämaailmana. Opiskelun ja hallinnon muutosprosessit 1980-luvun yliopistossa."* Jyväskylän yliopiston ylioppilaskunta, julkaisusarja 31/1990. Kopi-Jyvä Oy, Jyväskylä.

Aittola, Tapio (1992): *"Uuden opiskelijatyypin synty. Opiskelijoiden elämänvaiheet ja tieteenalaspesifien habitusten muovautuminen 1980-luvun yliopistossa."* Jyväskylän yliopisto, Jyväskylä.

Akgun, Serap & Ciarrochi, Joseph (2003): *"Learned Resourcefulness Moderates the Relationship Between Academic Stress and Academic Performance."* Educational Psychology, Vol.23, No. 3, p287–294.

Alkula, Tapani & Pöntinen, Seppo & Ylöstalo, Pekka (2002): *"Sosiaalitutkimuksen kvantitatiiviset menetelmät."* WSOY, Helsinki.

Allardt, Erik (1976): *"Hyvinvoinnin ulottuvuuksia."* WSOY, Porvoo.

Anderson Darling, Carol. McWey, Lenore M. Howard. Stacy N. & Olmstead, Spencer B. (2007): *"College Student Stress: the Influence of Interpersonal Relationships on Sense of Coherence."* Stress and Health 23: p215–229. Wiley Inter Science.

Antila, Juha (2005): *"Veteen piirretty viiva? Työn ja yksityiselämän välisen rajapinnan tarkastelua."* Työpoliittinen tutkimus 272. Työministeriö, Hakapaino Oy, Helsinki.

Blaxter, Mildred (1990): *"Health and Lifestyles"*. Tavistock/Routledge, London

Butler, Adam B. (2007): *"Job Characteristics and College Performance and Attitudes: A Model of Work-School Conflict and Facilitation."* Journal of Applied Psychology 2007, Vol. 92, No. 2, p500–510.

Callender, Claire (2007): *"The Impact of Term-time Employment on Higher Education Students' Academic Attainment and Achievement"*. Journal of Education Policy, Vol. 23, No. 4, p359–377.

Cohen, Sheldon (1988): *"Psychosocial Models of the Role of Social Support in the Etiology of Physical Disease."* Health Psychology 7: 269–297.

Curtis, Susan (2007): *"Students' Perceptions of the Effects of Term-time Paid Employment."* Education + Training Vol. 49, No. 5, p380–390. Emerald Group Publishing.

Dundes, Lauren & Marx, Jeff (2006): *"Balancing Work and Academics in College: Why Do Students Working 10 to 19 Hours Per Week Excel?"* College Student Retention: Research, Theory and Practice, Vol. 8(1), p107–120, 2006–2007.

Dyson, Racheal & Renk, Kimberly (2006): *"Freshmen Adaptation to University Life: Depressive Symptoms, Stress, and Coping."* Journal of Clinical Psychology, Vol. 62(10), p1231–1244. Wiley Inter Science.

Gershuny, Jonathan (2000): *"Changing Times. Work and Leisure in Postindustrial Society."* Oxford University Press, New York.

Hakola, Elina (28.2.2012): *"Työntekijä: Näin sinut löydetään sosiaalisessa mediassa."* Taloussanomat. [Viitattu 26.5.2014] Saatavilla:
<http://www.talouselama.fi/tyoelama/tyontekija+nain+sinut+loydetaan+sosiaalisessa+mediassa/a2088582>

Havu, Elina (2012): *"Opiskelijalla on myös oikeus lomaan ja lepoon."* [Viitattu 12.9.2012] Saatavilla:
http://www.akava.fi/opiskelijat/akavan_opiskelijat/ajankohtaista/teemajuttu/opiskelijallakin_on_oikeus_lomaan_ja_lepoon

Heponiemi, Tarja. Wahlström, Mikael. Elovainio, Marko. Sinervo, Timo. Aalto, Anna-Mari & Keskimäki, Ilmo (2008): *"Katsaus työttömyyden ja terveyden välisiin yhteyksiin."* Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisuja, työ ja yrittäjyys 14/2008.

Holmes, Valerie (2008): *"Working to Live. Why University Students Balance Full-time Study and Employment."* Education + Training, Vol.50, No. 4, p305–314. Emerald Group Publishing.

House, James S. Landis, Karl L. & Umberson, Debra (1988): "*Social Relationship and Health.*" Science 241: 540–545.

José Chambel, Maria & Curral, Luís (2005): "*Stress in Academic Life: Work Characteristics as Predictors of Student Well-being and Performance.*" Applied Psychology: An International Review, 54(1), p135–147.

Karhunen, Hannu. Hynninen, Sanna-Mari & Pehkonen, Jaakko (2012): "*Opiskeluaikainen työssäkäynti ja sen työmarkkinatilanne valmistumisen jälkeen: havainnot rekisteriaineistosta.*" Työpoliittinen aikakauskirja 2/2012.

Karlson, Kristian Bernt & Holm, Anders & Breen, Richard (2012): "*Comparing Regression Coefficients Between Same-sample Nested Models Using Logit and Probit: A New Method.*" Social Methodology 2012 42:286.

Kempainen, Teemu (2011): "*Ristipaineessa. Tutkimus Helsingin yliopiston opiskelijoiden työssäkäynnistä, työkokemuksista ja ammatillisesta järjestäytymisestä.*" Kirjapaino Libris, Helsinki. [Viitattu 18.10.2012] Saatavilla:

<http://hyy.helsinki.fi/sites/default/files/PAM%20Opiskelijatutkimus%20LR.pdf>

Kulm, Tracy L. & Cramer, Sheran (2006): "*The Relationship of Student Employment to Student Role, Family Relationships, Social Interactions and Persistence.*" College Student Journal, Vol.40, Issue4. [Viitattu 7.2.2014] Saatavilla:

<http://www.freepatentsonline.com/article/College-Student-Journal/156364425.html>

Kunttu, Kristina & Pesonen, Tommi (2012): "*Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2012.*" Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 47. Helsinki.

Kyllönen, Inka Riina (2006): "*Rahapulaa ja rakkaudenjanoa. Selvitys opiskelijoiden hyvinvoinnista Oulun yliopistossa.*" Oulun yliopiston ylioppilaskunta. Multiprint Oy, Oulu.

Laaksonen, Elina (2005): "*Yliopisto-opiskelijoiden psyykinen oireilu ja siihen yhteydessä olevat tekijät.*" Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 38. Helsinki.

Lairio, Marjatta (1980): "*Opiskelu uudistetussa tutkintojärjestelmässä osana opiskelijoiden kokonaisajankäyttöä.*" Jyväskylän yliopisto.

Lairio, Marjatta. Puukari, Sauli & Kouvo, Anne (2013): "*Studying at University as Part of Student Life and Identity Construction.*" Scandinavian Journal of Educational Research, Vol. 57, No.2, p115–131.

Lavikainen, Elina (2012): "*Aallokosta nousujohteiseksi? Korkeakouluopiskelijoiden kokemuksia toimeentulosta, tulonmuodostuksesta ja pienituloisuudesta osana elämäntuloa.*" Opiskelijajärjestöjen tutkimussäätiö OTUS rs. Helsinki. [Viitattu 18.10.2012] Saatavilla: <http://www.otus.fi/images/julkaisut/aallokosta-opiskelijoiden-toimeentulo-2012.pdf>

Lavikainen, Elina & Nokso-Koivisto, Aleksis (2009): *"Pitää vain yrittää pärjätä"*. Selvitys Helsingin yliopiston opiskelijoiden taloudellisesta tilanteesta ja hyvinvoinnista keväällä 2009. Helsingin yliopiston ylioppilaskunta HYY ja Opiskelijajärjestöjen tutkimussäätiö Otus rs. Helsinki.

Lee, Cheng-Jong. Wu, Chao-Sen & Lin, Chiung-Tzu (2012): *"Leisure Activity and Coping with Stress: Adolescents as Case Study."* Qual Quant 46: p979–991.

Lempinen, Petri & Tiilikainen, Anna (2001): *"Opiskelijatutkimus 2000."* Opiskelijajärjestöjen tutkimussäätiö Otus rs 21/2001. Helsinki.

Liuska, Hannele (1998): *"Jaksaako opiskelija? – Opiskelijan stressitekijät ja voimavarojen hankinta."* Oulun yliopiston opintotoimiston julkaisuja sarja A 13, Oulu.

Mikolajczyk, Rafael T. Maxwell, Annette E. Naydenova, Vihra. Meier, Sabine & Ansari, Walid El. (2008): *"Depressive Symptoms and Perceived Burdens Related to Being a Student: Survey in Three European Countries."* Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health 2008, 4:19. [Viitattu 7.2.2014] Saatavilla: <http://www.cpementalhealth.com/content/4/1/19>

Mood, Carina (2010): *"Logistic Regression: Why We Cannot Do What We Think We Can Do, and What We Can Do About It."* European Sociological Review, Volume 26, number 1, 2010.

Mounsey, Rebecca. Vandehey, Michael A. & Diekhoff, George M. (2013): *"Working and Non-working University Students: Anxiety, Depression, and Grade Point Average."* College Student Journal. Summer2013, Vol. 47 Issue 2, p379–389.

Nummenmaa, Lauri (2007): *"Käyttäytymistieteiden tilastolliset menetelmät"*. Kustannusosakeyhtiö Tammi, Helsinki.

Oinas, Tomi (2010): *"Sukupuolten välinen kotityönjako kahden ansaitsijan perheissä."* Väitöskirja, Jyväskylän yliopisto.

Oinas, Tomi. Anttila, Timo & Nätti, Jouko (2010): *"Yhteiskuntaluokat ja ajankäyttö Suomessa."* Teoksessa Erola Jani (toim.): *"Luokaton Suomi"*. Yhteiskuntaluokat 2000-luvun Suomessa. Gaudeamus, Helsinki.

Opetus- ja kulttuuriministeriö (2011): *"Suomalaiset korkeakouluopiskelijat kansainvälisessä vertailussa - Eurostudent IV:n tuloksia."* Opetus- ja kulttuuriministeriön politiikka-analyysyjä 2/2011.

Opetusministeriö (2010): *"Ei paikoillanne, vaan valmiit, hep! Koulutukseen siirtymistä ja tutkinnon suorittamista pohtineen työryhmän muistio."* Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2010:11. [Viitattu 19.10.2012] Saatavilla: <http://www.minedu.fi/-export/sites/default/OPM/Julkaisut/2010/liitteet/tr11.pdf?lang=fi>

Opiskelijatutkimus 2010 [elektroninen aineisto]. FSD2681, versio 1.0 (2011-11-25). Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö & Helsinki: Tilastokeskus & EUROSTUDENT-konsortio [tuottajat], 2010. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto [jakaja], 2011. [Viitattu 26.10.2012] Saatavilla:<http://www.fsd.uta.fi/fi/aineistot/luettelo/FSD2681/meF2681.html>

Purcell, Kate. Elias, Peter. Davies, Rhys & Wilton, Nick (2005): "*The Class of '99. A Study of the Early Labour Market Experiences of Recent Graduates.*" Department for Education. [Viitattu 7.2.2014]. Saatavilla: <http://webarchive.nationalarchives.gov.uk/20130401151715/https://www.education.gov.uk/publications/eOrderingDownload/RR691sum.pdf>

Robinson, John P. & Godbey, Geoffrey (1997): "*Time for Life. The Surprising Ways Americans Use Their Time.*" The Pennsylvania State University Press. University Park, Pennsylvania.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos: Mielenterveyden häiriöiden ehkäisy. [Viitattu 17.1.2014] Saatavilla: http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/aiheet/tietopakettit/amis/mielen_hyvinvointi/hairioiden_ehkaisy

Treiman, Donald J. (2008): "*Quantitative Data Analysis. Doing Social Research to Test Ideas.*" Jossey-Bass, San Francisco.

Trenberth, Linda (2005): "*The Role, Nature and Purpose of Leisure and Its Contribution to Individual Development and Well-being.*" British Journal of Guidance & Counselling, Vol. 33, No. 1.

Saarenmaa, Kaisa. Saari, Katja & Virtanen, Vesa (2010): "*Opiskelijatutkimus 2010. Korkeakouluopiskelijoiden toimeentulo ja opiskelu.*" Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2010:18. [Viitattu 20.10.2012] Saatavilla: <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2010/liitteet/okm18.pdf?lang=fi>

Salmela-Aro, Katariina (2009): "*Opiskelu-uupumusmittari SBI-9 yliopisto- ja ammattikorkeakouluopiskelijoille.*" Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 46, Helsinki. [Viitattu 18.10.2012] Saatavilla: http://www.yths.fi/filebank/591-46_Uupumustutkimus_Salmela-Aro.pdf

Saloniemi, Antti. Salonen, Janne. Lipiäinen, Liudmila. Nummi, Tapio & Virtanen, Pekka (2013): "*Opinnot ja työt. Kehityspolkuanalyysi ylemmän korkeakoulututkinnon suorittaneiden nuorten työurista.*" Yhteiskuntapolitiikka 78 (2013): 4.

StataCorp. 2013. Stata Statistical Software: Release 13. College Station, TX: StataCorp LP

Studentum.fi: "*Työllisyystilanne ja työelämä.*" [Viitattu 23.6.2014] Saatavilla: http://www.studentum.fi/Tyoeelaemae_d6187.html

Viuhko, Minna (2006): *"Opiskelijatutkimus 2006. Korkeakouluopiskelijoiden toimeentulo ja työssäkäynti."* Opetusministeriön julkaisuja 2006:51. [Viitattu 20.10.2012] Saatavilla: <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2006/liitteet/opm51.pdf?lang=fi>

Watts, Catherine & Pickering, Angela (2000): *"Pay as You Learn: Student Employment and Academic Progress."* Education + Training, Vol. 42, number 3, p129–134.

Womble, Laura P. (2003): *"Impact of Stress Factors on College Students Academic Performance."* [Viitattu 7.2.2014] Saatavilla: <http://www.psych.uncc.edu/Womble.pdf>

Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto (2012): *"Aineiston säilyttäminen ja hävittäminen"*. [Viitattu 26.10.2012] Saatavilla: <http://www.fsd.uta.fi/fi/aineistot/jatkokaytto/tilaus.html>

LIITTEET

Liite 1. Ristiintaulukot selittävien ja selitettävän yhteydestä

Liitetaulukko 1: Ristiintaulukko työssäkäyvien ja ei työtätekevien opiskelijoiden jakautumisesta psyykkisen oireilun mukaan

Psyykinen oireilu		Ei ole		
		työssä	Työssä	Yhteensä
Ei raportoitu	N	1355	1323	2678
	%	88	91	89
Raportoitu	N	194	139	333
	%	13	10	11
Yhteensä	N	1549	1462	3011
	%	100	100	100

Khi²=6.9941, df=1, p=0,008

Liitetaulukko 2: Ristiintaulukko eri vapaa-aikamäärien yhteydestä psyykkiseen oireiluun. Tuntia viikossa, tarkemmat tunnusluvut taulukossa 4 sivulla 41.

Psyykinen oireilu		Vapaa-aika			Yhteensä
		0–50h	51–75h	76–112h	
Ei raportoitu	N	222	1464	992	2678
	%	90	90	87	89
Raportoitu	N	26	158	149	333
	%	11	10	13	11
Yhteensä	N	248	1622	1141	3011
	%	100	100	100	100

Khi²=7.4695, df=2, p=0,02

Liitetaulukko 3: Ristiintaulukko eri opiskeluaikojen yhteydestä psyykkiseen oireiluun onko raportoitu oireita vai ei. Tuntia viikossa.

Psyykinen oireilu		Opiskeluaika			Yhteensä
		0–30h	21–40h	41–90h	
Ei raportoitu	N	1128	806	744	2678
	%	89	88	90	89
Raportoitu	N	137	110	86	333
	%	11	12	10	11
Yhteensä	N	1265	916	830	3011
	%	100	100	100	100

Chi²=1.3061, df=2, p=0,52

Liite 2. Muuttujien jakaumataulukot

Liitetaulukko 4: Sukupuoli muuttujan jakauma

Sukupuoli	Yhteensä N	Yhteensä %
Miehet	1132	38
Naiset	1879	62
	3011	100

Liitetaulukko 5: Iän jakautuminen ryhmittäin

Ikä	Yhteensä N	Yhteensä %
18-20v.	393	13
21-25v.	1751	58
26-30v.	570	19
31-64v.	297	10
	3011	100

Liitetaulukko 6: Perheellisten jakaumataulukko

Lapset	Yhteensä N	Yhteensä %
Ei ole	2717	90
On	294	10
	3011	100

Liitetaulukko 7: Perheellisten jakaumataulukko sukupuolen mukaan

Sukupuoli	Ei lapsia	Lapsia
Miehet	1039	93
Naiset	1678	201
N	2717	294

Liitetaulukko 8: Ammattikorkeakoulun ja yliopiston jakaumataulukko

Korkeakoulu	Yhteensä N	Yhteensä %
AMK	1371	45
Yliopisto	1640	55
	3011	100

Liitetaulukko 9. Opiskelijoiden jakautuminen opintoaloihin

Opintoalat	Yhteensä N	Yhteensä %
Humanistinen, kasvatustieteet ja kulttuuriala	648	22
Yhteiskuntatieteet, oikeustiede, liiketalous-, ja hallinto-, ja talousala	735	24
Luonnontieteet, luonnonvara- ja ympäristöala	318	11
Tekniikan ja liikenteen ala	704	23
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	606	20
	3011	100

Liitetaulukko 10: Tulojen jakaumataulukko, kaikki käytettävissä olevat tulot kuukaudessa

Tulot e/kk	Yhteensä N	Yhteensä %
0–500	547	18
501–1000	1513	50
1001–1500	513	17
1501–5500	438	15
	3011	100

Liite 3. Interaktiotaulukko

Liitetaulukko 11. Merkitsevät interaktiot

Interaktiot	p
Vapaa-aika x opiskeluaika	0,03
Sukupuoli x työaika (dummy)	0,045
Työaika (dummy) x ikä	0,000
Sukupuoli x ikä	0,03
Lapset x ikä	0,001
Tulot x ikä	0,000