

Työssäkäynnin ja koetun työmarkkinatilanteen yhteydet päätoimisten yliopisto-opiskelijoiden psykykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin

Kasvatustieteiden tutkinto-ohjelma

Kandidaatintutkielma

Nelli Haapaniemi

5.5.2026

Turku

Tutkinto-ohjelma, oppiaine: Aikuiskasvatustiede

Tekijä: Nelli Haapaniemi

Otsikko: Työssäkäynnin ja koetun työmarkkinatilanteen yhteydet päätoimisten yliopisto-opiskelijoiden psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin

Ohjaaja: Yliopistonlehtori, KT Jenni Tikkanen

Sivumäärä: 35 sivua

Päivämäärä: 5.5.2026

Tämän kandidaatintutkielman tavoitteena oli selvittää, miten päätoimisten yliopisto-opiskelijoiden kokemus Suomen työmarkkinatilanteesta sekä heidän työllisyystilanteensa ovat yhteydessä heidän psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiinsa. Aihe on tärkeä, sillä opiskelijoihin kohdistuu nykyisin samanaikaisesti odotuksia työssäkäynnistä opintojen ohella, kun taas työmarkkinatilanne on heikentynyt ja työllistymiseen liittyvä epävarmuus kasvanut.

Tutkimus toteutettiin määrällisenä kyselytutkimuksena, jonka aineisto kerättiin Webropol-kyselylomakkeella tammi-helmikuussa 2026. Tutkimukseen osallistui yhteensä 333 kasvatus- ja yhteiskuntatieteellisen sekä humanistisen tiedekunnan opiskelijaa Turun yliopistosta. Aineisto analysoitiin SPSS-ohjelmalla. Muuttujien välisiä yhteyksiä tarkasteltiin Spearmanin järjestyskorrelaatiokertoimen avulla, ja työssäkäyvien ja ei-työssäkäyvien opiskelijoiden välisiä eroja analysoitiin riippumattomien otosten t-testin sekä Mann-Whitneyn U-testin avulla.

Tutkimuksessa havaittiin, että opiskelijoiden kokemukset työmarkkinatilanteesta olivat yhteydessä useisiin psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin osa-alueisiin, kun taas työssäkäynnin yhteydet hyvinvointiin olivat rajallisempia. Heikoksi koettu työmarkkinatilanne ja huoli työmarkkinoiden epävarmuudesta olivat yhteydessä heikompaan luottamukseen omiin kykyihin ja vaikutusmahdollisuuksiin, kielteisempiin tulevaisuudenkuviin sekä heikompiin kokemuksiin sosiaalisista suhteista. Yhteydet olivat kuitenkin pääosin heikkoja. Työssäkäyvät opiskelijat raportoivat hieman vahvempaa luottamusta omiin kykyihinsä sekä myönteisempiä tulevaisuudenkuvia kuin ei-työssäkäyvät opiskelijat, mutta erot olivat pieniä.

Tutkimuksen tulokset viittaavat siihen, että erityisesti opiskelijoiden subjektiiviset kokemukset työmarkkinoiden epävarmuudesta voisivat olla yhteydessä heidän hyvinvointiinsa. Tutkimus tarjoaa ajankohtaista tietoa opiskelijoiden hyvinvoinnista muuttuvassa ja epävarmassa työmarkkinatilanteessa.

Avainsanat: yliopisto-opiskelijat, työmarkkinatilanne, työssäkäynti, psyykkinen hyvinvointi, sosiaalinen hyvinvointi, tulevaisuudenkuvat

Sisällysluettelo

1	Johdanto	5
2	Yliopisto-opiskelijat, työmarkkinat ja hyvinvointi	7
2.1	Yliopisto-opiskelijoiden toimeentulo ja työssäkäynti opiskeluaikana	7
2.2	Opiskelijoiden asema Suomen työmarkkinoilla	8
2.3	Työssäkäynnin ja koetun työmarkkina-aseman yhteydet hyvinvointiin	9
3	Psyykkinen ja sosiaalinen hyvinvointi	12
3.1	Psyykkinen hyvinvointi	12
3.2	Sosiaalinen hyvinvointi	13
3.3	Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin malli	15
4	Tutkimuksen toteuttaminen	17
4.1	Tutkimuskysymykset	17
4.2	Aineiston kerääminen	18
4.3	Tutkimuksen osallistujat	19
4.4	Aineiston käsittely ja analysointi	21
4.5	Tutkimusetiikka	27
5	Tulokset	29
5.1	Koetun työmarkkinatilanteen yhteydet psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin	29
5.2	Työssäkäynnin yhteydet psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin	31
5.3	Tulosten yhteenveto	32
6	Pohdinta	33
6.1	Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset	33
6.2	Tutkimuksen luotettavuus ja jatkotutkimusehdotukset	36
	Lähteet	39
	Liitteet	45

Liite 1. Kyselylomake	45
Liite 2. Tietosuojailmoitus	49
Liite 3. Tutkimustiedote ja saatekirje	51

1 Johdanto

Korkeakoulutus on perinteisesti nähty väylänä vakaaseen työllistymiseen ja hyvään elämään. Mutta mitä tapahtuu, jos tämä lupaus ei enää tunnu yhtä varmalta? Yliopisto-opiskelijoiden arki on kuitenkin muuttunut viime vuosina merkittävästi. Opintotuen riittävyys on herättänyt keskustelua, ja yhä useampi opiskelija käy töissä opintojensa ohella turvatakseen toimeentulonsa. Työssäkäynnistä onkin tullut monille opiskelijoille välttämättömyys, ei pelkästään valinnainen lisä opintojen rinnalle (Saari ym., 2022, s. 44).

Samaan aikaan työmarkkinatilanne on heikentynyt, mikä on näkynyt talouden taantumisena, työttömyyden kasvuna sekä erityisesti korkeakoulutettujen heikentyneinä työllisyysnäkyminä (KEHA-keskus, 2026; Työmarkkinatori, 2026; Valtiovarainministeriö, 2025, s. 10). Tämä kehitys luo ristiriidan opiskelijoiden arkeen, sillä heiltä odotetaan työkokemuksen ja osaamisen kartuttamista jo opintojen aikana, mutta samaan aikaan työmarkkinoille pääsy ei ole itsestäänselvää. Herääkin kysymys siitä, miten opiskelijat itse kokevat asemansa työmarkkinoilla ja millaisia seurauksia näillä kokemuksilla on heidän hyvinvoinnilleen.

Aiemmassa tutkimuksessa opiskelijoiden työssäkäynnin ja hyvinvoinnin välistä suhdetta on tarkasteltu runsaasti, mutta tulokset ovat osin ristiriitaisia. Työssäkäynti voi toisaalta kuormittaa ja lisätä stressiä (esim. Benner & Curl, 2018), mutta toisaalta se voi tarjota taloudellista turvaa ja merkityksellisyyttä sekä tukea tulevaa työllistymistä (esim. Vanhanen-Nuutinen ym., 2016). Sen sijaan opiskelijoiden subjektiivisia kokemuksia työmarkkinatilanteesta ja niiden yhteyttä hyvinvointiin on tutkittu vähemmän, erityisesti nykyisessä taloudellisessa tilanteessa. Tarvitaan ajankohtaista tietoa siitä, miten opiskelijat hahmottavat työmarkkinoiden epävarmuuden ja miten nämä käsitykset kytkeytyvät heidän psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiinsa.

Tämän kandidaatintutkielman tavoitteena on tarkastella päätoimisten yliopisto-opiskelijoiden psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia suhteessa heidän kokemukseensa Suomen työmarkkinatilanteesta sekä heidän omaan työllisyystilanteeseensa. Tutkimuksessa pyritään vastaamaan siihen, miten opiskelijoiden käsitykset työmarkkinoiden tilasta sekä heidän työssäkäyntinsä ovat yhteydessä hyvinvoinnin eri

ulottuvuuksiin. Tarkastelu kohdistuu psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin ulottuvuuksiin, joita tässä tutkimuksessa edustavat itsetunto, sosiaaliset suhteet, työn merkityksellisyyden kokemukset sekä tulevaisuudenkuvat. Osa-alueiden valinta pohjautuu dos Santos Silvan ym. (2024) kehittämään kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin malliin.

Tutkimus toteutettiin määrällisenä kyselytutkimuksena, johon osallistui 333 Turun yliopiston opiskelijaa kasvatusta- ja yhteiskuntatieteellisestä sekä humanistisesta tiedekunnasta. Aineisto analysoitiin tilastollisia menetelmiä, kuten korrelaatioanalyysia ja ryhmävertailuja, hyödyntämällä. Näin pyrittiin tunnistamaan yhteyksiä työmarkkinatilannekokemusten, työssäkäynnin ja hyvinvoinnin ulottuvuuksien välillä.

Aluksi tarkastellaan opiskelijoiden toimeentuloa, työssäkäyntiä ja asemaa työmarkkinoilla sekä niiden yhteyksiä hyvinvointiin aiemman tutkimuksen valossa. Tämän jälkeen esitellään psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin teoreettiset lähtökohdat sekä tutkimuksessa hyödynnettävä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin malli. Menetelmäosiossa kuvataan tutkimuksen toteutus, aineisto ja analyysimenetelmät, minkä jälkeen esitellään tutkimuksen keskeiset tulokset. Lopuksi tuloksia tarkastellaan suhteessa aiempaan tutkimukseen ja arvioidaan tutkimuksen merkitystä ja rajoituksia.

Tutkielmassa on hyödynnetty tekoälyä apuna rakenteen jäsentelyssä ja tekstin muotoilussa erityisesti kieltä käännettäessä vieraskielisistä lähteistä suomen kielelle. Kirjoittaja on itse tuottanut tekstisisällön alusta loppuun ja myös tarkastanut työn ennen lopullista palautusta.

2 Yliopisto-opiskelijat, työmarkkinat ja hyvinvointi

2.1 Yliopisto-opiskelijoiden toimeentulo ja työssäkäynti opiskeluaikana

Opiskelijoiden taloudellisesta asemasta on viime aikoina käyty vilkasta julkista keskustelua. Opiskelijat ovat aina lukeutuneet pienituloisten joukkoon, sillä opiskelu on usein päätoimista, eikä aikaa samanaikaiselle täyspäiväiselle työnteolle ole samalla tavalla kuin muilla. Viime vuosina Suomen hallituksen ajamat leikkaukset useisiin taloudellisiin tukiin ovat kasvattaneet entisestään huolta pienempituloisten osalta, ja tämä koskee myös opiskelijoita.

Suomessa opiskelijoiden toimeentuloa tuetaan osana asumiseen perustuvaa sosiaaliturvajärjestelmää, jota hallinnoi Kansaneläkelaitos (myöh. Kela) (Kela, 2023). Päätoimisilla korkeakouluopiskelijoilla on mahdollisuus saada opintotukea, joka koostuu opintorahasta, opintolainasta ja opintotuen asumislisästä (Kela, 2026c). Tukea maksetaan kuitenkin vain opiskelukuukausina (Kela, 2026c) ja sen saaminen edellyttää riittävää opintojen etenemistä (Kela, 2025b), minkä vuoksi opiskelijoiden tulot voivat vaihdella reilusti vuoden aikana. Ilman opintolainaa opintotuki jää melko pieneksi suhteessa opiskelijoiden menoihin. Esimerkiksi yksin asuva turkulainen yliopisto-opiskelija voi saada opintorahaa noin 279 euroa (Kela, 2026b) ja asumislisää enintään noin 248 euroa tukikuukaudessa (Kela, 2026a), jolloin kokonaistuki jää hieman yli 500 euroon. Tämä kattaa usein vain pienen osan opiskelijoiden kuukausittaisista menoista, erityisesti asumiskustannuksista. Tämän vuoksi opintolainasta on tullut keskeinen osa opiskelijoiden toimeentuloa, ja monet opiskelijat nostavat sitä täydentääkseen tulojaan.

Opintolainan merkitys opiskelijoiden toimeentulossa on viime vuosina kasvanut. Kelan opintoetuustilaston (2025a) mukaan suuri osa opiskelijoista nostaa opintolainaa, ja korkeakouluista valmistuneista noin kahdella kolmesta on lainaa valmistumishetkellä. Lainamäärät ovat myös huomattavia, sillä ylemmän korkeakoulututkinnon suorittaneilla lainaa on keskimäärin yli 23 000 euroa (Kela, 2025a). Opintolainojen kasvu onkin herättänyt keskustelua opintotuen muuttumisesta aiempaa lainapainotteisemmaksi. Lainaa käytetään pääosin arjen välttämättömien menojen,

kuten asumisen, liikkumisen ja opiskelukustannusten kattamiseen (Kestilä & Karvonen, 2025).

Monet opiskelijat valitsevat lainan nostamisen sijaan tai sen lisäksi töissä käymisen. Tilastokeskuksen (2026) mukaan yli puolet 18–64-vuotiaista opiskelijoista työskenteli opintojensa ohella vuonna 2024, mikä viittaa siihen, että työnteko on muodostunut tavanomaiseksi osaksi opiskeluaikaa. Työssäkäynti myös yleistyy opintojen edetessä, ja yliopisto-opiskelijoilla työnteko on monilla aloilla varsin yleistä (Saari ym., 2022, s. 36–37).

Opiskelijoiden työssäkäyntiä selittävät useat eri tekijät. Taloudelliset syyt ovat keskeisiä, ja ansiotyö nähdään usein keinona täydentää opintotuesta saatavaa toimeentuloa (Isotalo ym., 2024, s. 18, 20; Saari ym., 2022, s. 62). Monille opiskelijoille työnteko ei ole ainoastaan valinta vaan myös käytännön välttämättömyys, sillä merkittävä osa opiskelijoista käy töissä rahoittaakseen arjen menojaan (Laine & Happonen, 2026, s. 40; Saari ym., 2022, s. 44). Uusimman Nuorisobarometrin tulosten mukaan erityisesti elinkustannusten nousu sekä sosiaaliturvaan kohdistuneet leikkaukset ovat lisänneet kokemusta siitä, että pelkkä opintotuki ei riitä kattamaan arjen menoja, mikä ohjaa opiskelijoita hakeutumaan ansiotyöhön opintojen ohella (Laine & Happonen, 2026, s. 40). Työnteon taustalla vaikuttavat kuitenkin myös henkilökohtaiset ja uraan liittyvät motiivit. Opiskelijat voivat hakea työstä työkokemusta, mahdollisuutta soveltaa opintojaan käytännössä sekä kontakteja tulevaa työuraa varten (Isotalo ym., 2024, s. 18–19). Erityisesti oman alan työt näyttäytyvät monille opiskelijoille mielekkäinä, sillä niiden koetaan tukevan ammatillista kehittymistä ja helpottavan siirtymää työelämään valmistumisen jälkeen (Isotalo ym., 2024, s. 19).

2.2 Opiskelijoiden asema Suomen työmarkkinoilla

Suomen työmarkkinatilanne on viime vuosina heikentynyt, mikä on näkynyt työttömyyden kasvuna kaikissa ikäryhmissä. Alkuvuodesta 2026 työttömiä työnhakijoita oli yli 350 000, mikä on selvästi enemmän kuin vuotta aiemmin (Työmarkkinatori, 2026). Lisäksi joulukuussa 2025 Suomen työttömyysaste oli EU-alueen korkein (Eurostat, ei pvm.). Valtiovarainministeriön taloudellisessa katsauksessa (2025, s. 10) Suomen

talouden todettiin olevan taantumassa, mikä on näkynyt muun muassa talouskasvun hidastumisena ja työttömyyden lisääntymisenä. Työmarkkinatilanteen heikkeneminen on koskettanut myös korkeakoulutettuja. Vastavalmistuneiden työttömyys on lisääntynyt viime vuosina jatkuvasti (Sorjonen & Koev, 2026), ja työttömyys on kasvanut erityisesti korkeakoulutettujen työnhakijoiden joukossa (KEHA-keskus, 2026).

Tilastollisten muutosten rinnalla myös nuorten kokemukset viittaavat lisääntyneeseen epävarmuuteen. Uusimman Nuorisobarometrin mukaan jopa 70 % 15–29-vuotiaista nuorista kokee paineita työn saamisesta, ja noin puolet raportoi kokevansa epävarmuutta työllistymisestään (Laine & Happonen, 2026, s. 27, 97). Työhön liittyvät paineet korostuvat erityisesti 20–24-vuotiaiden keskuudessa (Laine & Happonen, 2026, s. 27), mikä tekee ilmiöstä keskeisen myös korkeakouluopiskelijoiden näkökulmasta, sillä suuri osa yliopisto-opiskelijoista kuuluu tähän ikäryhmään. Nuorten kokemukset ulottuvat epävarmuuden lisäksi myös laajemmin työelämään liittyviin odotuksiin ja paineisiin. Nuoret kuvaavat kokevansa paineita muun muassa työssä menestymisestä, urakehityksestä sekä taloudellisen vakauden saavuttamisesta (Laine & Happonen, 2026, s. 28). Lisäksi monet kokevat, ettei tutkinto enää takaa työpaikkaa, ja että työelämään siirtyminen edellyttää yhä enemmän osaamista ja nopeaa valmistumista (Laine & Happonen, 2026, s. 39).

Työmarkkinatilanteen muutokset ovat merkityksellisiä opiskelijoille, jotka tarkastelevat tulevaa työuraansa jo opintojen aikana. Vaikka opiskelijat eivät vielä ole täysimääräisesti työmarkkinoilla, taloudellinen tilanne ja julkinen keskustelu työllistymisestä voivat vaikuttaa siihen, millaisina heidän omat työelämään liittyvät odotuksensa näyttäytyvät. Työmarkkinatilannetta voidaan tarkastella sekä tilastollisena kehityksenä että yksilöiden kokemuksina, jotka täydentävät toisiaan eri näkökulmista. Tässä tutkielmassa huomio kohdistuu erityisesti siihen, miten opiskelijat itse kokevat työmarkkinatilanteen ja millä tavoin nämä kokemukset ovat yhteydessä heidän koettuun hyvinvointiinsa ja tulevaisuudennäkymiinsä.

2.3 Työssäkäynnin ja koetun työmarkkina-aseman yhteydet hyvinvointiin

Työssäkäynnin yhteyksistä opiskelijoiden hyvinvointiin on tehty paljon tutkimusta. Tutkimustuloksissa on kuitenkin ristiriitaisuuksia. Monet tulokset viittaavat siihen, ettei

työssäkäynnin ja jonkin hyvinvoinnin aspektin, kuten uupumisen tai stressitasojen, välillä ole yhteyttä (Fiorilli ym., 2022; Tuononen ym., 2024), kun taas joissain tuloksissa on löydetty viitteitä siitä, että jonkinlainen yhteys olisi (Benner & Curl, 2018; Mounsey ym., 2013). On myös raportoitu, että opiskelijat voivat kokea työssäkäynnin tuovan positiivisia seurauksia ja sen olevan hyödyllistä (Robotham, 2012; Vanhanen-Nuutinen ym., 2016).

Työssäkäynnin ja hyvinvoinnin välinen suhde ei ole yksiselitteinen. Aiemman tutkimuksen perusteella hyvinvointiin voivat vaikuttaa monet tekijät, kuten työn laatu sekä opiskelijoiden kokemukset omasta työmarkkina-asetaan. Erityisesti epävarmuuden kokemukset näyttävät olevan keskeisiä hyvinvointia muokkaavia tekijöitä. Prekaarilla työllä viitataan työsuhteisiin, jotka ovat epävarmoja, matalapalkkaisia, vaihtelevia työajoiltaan sekä vailla sosiaaliturvaa ja työsuhde-etuja (Creed ym., 2022, s. 843). Tällaiset työmarkkinaolosuhteet ovat tyypillisiä opiskelijoille, jotka työskentelevät opintojen ohella rahoittaakseen elämistään.

Tutkimusten mukaan prekaarin työn kokeminen on yhteydessä heikompaan hyvinvointiin opiskelijoilla. Tämä yhteys välittyy muun muassa lisääntyneen taloudellisen stressin, työn epävarmuuden sekä heikentyneen unen laadun kautta (Creed ym., 2022, s. 851). Epävarmuus omasta työsuhteesta tai tulevaisuuden työllistymisestä voi lisätä kuormitusta ja heikentää sekä psyykkistä että sosiaalista hyvinvointia. Lisäksi työn ja opintojen yhteensovittaminen vaatii opiskelijoilta jatkuvaa sopeutumista erilaisten aikataulujen ja vaatimusten välillä, mikä voi lisätä uupumuksen riskiä (Taylor, 2022, s. 794). Epävarmuuden kokemusten yleisyys käy ilmi myös nuorten omista arvioista. Noin puolet nuorista raportoi kokevansa epävarmuutta työn saamisesta, ja 40 % kokee epävarmuutta omasta toimeentulostaan (Laine & Happonen, 2026, s. 97–98). Toisaalta vaikka epävarmuus on lisääntynyt, osa nuorista suhtautuu edelleen omaan tulevaisuuteensa varovaisen optimistisesti. Vuonna 2025 suurin osa nuorista koki tulevaisuutensa optimistisesti tai erittäin optimistisesti, vaikka taso on edelleen matalampi kuin aiempina vuosina (Laine & Happonen, 2026, s. 93). Samanaikaisesti nuorten yleinen elämäntyytyväisyys on heikentynyt (Laine & Happonen, 2026, s. 87), mikä viittaa siihen, että työmarkkinoihin liittyvällä epävarmuudella voi olla laajemminkin yhteyksiä hyvinvointikokemuksiin.

Koettu työmarkkina-asema kytkeytyy myös laajempiin yhteiskunnallisiin muutoksiin. Korkeakoulutuksen on perinteisesti nähty tarjoavan väylän sosiaaliseen liikkuvuuteen, mutta viime vuosina epävarmuus koulutuksen tuottamasta hyödystä on kasvanut (Laine & Happonen, 2026, s. 39; Taylor, 2022, s. 786). Nuoret aikuiset joutuvat yhä useammin kohtaamaan työmarkkinoiden epävarmuutta, eikä korkeakoulutus enää takaa vakaata työllistymistä (Antonucci & Hamilton, 2014, s. 257, 263). Tutkimusten mukaan taantuman aiheuttama työttömyys ja köyhyys kohdistuvat voimakkaimmin 18–24-vuotiaisiin (Aassve ym., 2013, s. 959).

Työmarkkinoiden epävarmuus voi heijastua opiskelijoiden odotuksiin tulevaisuudesta sekä heidän kokemukseensa omista vaikutusmahdollisuuksistaan. Esimerkiksi taantuman keskellä eläneet nuoret aikuiset uskovat herkemmin siihen, että elämässä menestymisessä on kyse tuurista eikä omasta panoksesta, mikä voi tehdä heistä pessimistisempiä tulevaisuutensa suhteen (Giuliano & Spilimbergo, 2009, s. 29). Samalla opiskeluun liittyvien paineiden on todettu kietoutuvan tiiviisti työelämäodotuksiin, kuten huoleen siitä, valmistuuko riittävän nopeasti ja saavuttaako sellaisen osaamisen, joka mahdollistaa työllistymisen (Laine & Happonen, 2026, s. 39–40).

Toisaalta työssäkäynnillä voi olla myös hyvinvointia tukevia vaikutuksia. Työ voi tarjota opiskelijoille taloudellista turvaa, sosiaalisia verkostoja sekä kokemuksia merkityksellisyydestä ja itsenäisyydestä. Joillekin opiskelijoille työssäkäynti on myös keino hallita taloudellista epävarmuutta, sillä ilman työssäkäyntiä huoli toimeentulosta voi kuormittaa enemmän kuin työn ja opintojen yhdistäminen (Taylor, 2022, s. 795). Näin ollen työssäkäynnin yhteydet hyvinvointiin eivät ole yksiselitteisesti myönteisiä tai kielteisiä, vaan riippuvat keskeisesti työn laadusta, työmäärästä sekä opiskelijan elämäntilanteesta. Lisäksi on huomioitava, että epävarmuudesta huolimatta kaikki nuoret eivät koe tulevaisuuttaan kielteisesti, ja merkittävä osa suhtautuu edelleen omaan tulevaisuuteensa vähintään jossain määrin optimistisesti (Laine & Happonen, 2026, 93).

3 Psyykkinen ja sosiaalinen hyvinvointi

3.1 Psyykkinen hyvinvointi

Psyykkinen hyvinvointi viittaa yksilön kokemukseen siitä, että hänen elämänsä sujuu hyvin ja että hän kykenee toimimaan ja kehittymään omien voimavarojensa mukaisesti. Hyvinvointitutkimuksessa psyykkistä hyvinvointia on jäsennetty erityisesti kahden toisiaan täydentävän näkökulman kautta (Ryan & Deci, 2001, s. 141). Hedoninen lähestymistapa painottaa onnellisuutta, myönteisiä tunteita ja tyytyväisyyttä elämään, kun taas eudaimoninen lähestymistapa korostaa merkityksellisyyttä, itsensä toteuttamista ja inhimillisten potentiaalien toteutumista (Ryan & Deci, 2001, s. 141, 143).

Yksi hedonisen näkökulman keskeisimmistä käsitteistä on subjektiivinen hyvinvointi (*subjective well-being*), joka koostuu elämäntyytyväisyydestä sekä myönteisten ja kielteisten tunteiden tasapainosta (Ryan & Deci, 2001, s. 144). Subjektiivinen hyvinvointi perustuu yksilön omaan arvioon elämästään (Lucas & Diener, 2008, s. 471). Sitä eivät siis suoraan määritä objektiiviset olosuhteet, kuten tulot tai asema (Diener, 2009, s. 25–26), vaan se, miten yksilö itse kokee elämänsä sujuvan (Lucas & Diener, 2008, s. 481). Eudaimonisessa lähestymistavassa psyykkinen hyvinvointi ymmärretään kuitenkin laajemmin kuin pelkkänä hyvänä olona. Se nähdään yksilön mahdollisuutena hyväksyä itsensä, kokea elämänsä merkitykselliseksi sekä toimia ja kehittyä omien arvojensa mukaisesti (Ryan & Deci, 2001, s. 161).

Tässä tutkimuksessa psyykkisen hyvinvoinnin määrittelyssä hyödynnetään sekä hedonista että eudaimonista näkökulmaa. Hedoninen näkökulma on keskeinen, sillä psyykkistä hyvinvointia tarkastellaan opiskelijoiden omien kokemusten ja arvioiden perusteella. Myös eudaimoninen näkökulma on relevantti korkeakouluopiskelijoita tarkastellessa, sillä opiskelu ja mahdollinen työssäkäynti ovat osa identiteetin rakentumista, tulevaisuuden suunnittelua ja omien tavoitteiden saavuttamista. Monet hyvinvointitutkimukset puoltavatkin sitä, että psyykkistä hyvinvointia on perusteltua tarkastella moniulotteisesti sekä hedonisten että eudaimonisten piirteiden kautta (Ryan & Deci, 2001, s. 148).

Keskeistä psyykkisen hyvinvoinnin määrittelyssä on myös se, että sillä ei tarkoiteta ainoastaan mielenterveyden häiriöiden puuttumista, vaan myös positiivista mielenterveyttä (Ryan & Deci, 2001, s. 141). Keyes (2010, s. 101) kuvaa tätä kukoistuksena (*flourishing*), jossa yksilö kokee sekä voivansa että toimivansa hyvin. Eräässä tutkimuksessa on saatu viitteitä siitä, että merkittävä osa opiskelijoista voi olla psyykkisesti oireettomia, mutta heidän psyykkisen hyvinvoinnin tasonsa voi silti olla matala (Keyes, 2010, s. 102). Psyykkinen hyvinvointi on siis itsenäinen ja moniulotteinen ilmiö, eikä sitä tulisi määritellä vain psyykkisen oireilun vastakohtana.

3.2 Sosiaalinen hyvinvointi

Sosiaalinen hyvinvointi viittaa yksilön kokemukseen siitä, millaiseksi hän arvioi suhteensa muihin ihmisiin, yhteisöihin ja ympäröivään yhteiskuntaan. Se rakentuu ihmisen vuorovaikutuksessa hänen sosiaalisen ympäristönsä kanssa ja muovautuu elämän aikana suhteessa perheeseen, ystäväpiiriin, yhteisöihin ja yhteiskunnallisiin rakenteisiin (Fadjukoff ym., 2022, s. 327). Sosiaalinen hyvinvointi muodostuu siten ihmisen suhteista ja asemasta ympäristössään sekä kokemuksesta tulla hyväksytyksi ja kuulua osaksi yhteisöä. Sosiaalisilla suhteilla ja yhteisöön kuulumisen kokemuksella on todettu olevan merkittäviä vaikutuksia yksilön fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen (Fadjukoff ym., 2022, s. 328).

Sosiaalitieteellisessä tutkimuksessa sosiaalista hyvinvointia on tarkasteltu esimerkiksi yhteisöihin osallistumisen ja sosiaalisen pääoman kautta. Psykologisessa tutkimuksessa painopiste on puolestaan usein yksilön omissa kokemuksissa, kuten koetussa sosiaalisen tuen saatavuudessa, ihmissuhteiden laadussa ja suhteessa muihin ihmisiin ja yhteiskuntaan. (Cicognani, 2014, s. 6193–6194.) Tästä näkökulmasta sosiaalinen hyvinvointi voidaan ymmärtää yksilön arviona siitä, miten hän kokee tulevansa huomioiduksi, hyväksytyksi ja arvostetuksi osana sosiaalista ympäristöään.

Keskeinen teoreettinen lähestymistapa sosiaalisen hyvinvoinnin tarkasteluun on Keyesin (1998) kehittämä sosiaalisen hyvinvoinnin määritelmä. Siinä sosiaalinen hyvinvointi ymmärretään yksilön arviona omasta toiminnastaan ja asemastaan yhteiskunnassa sekä suhteestaan muihin ihmisiin. Keyes (1998, s. 122–123) tarkastelee sosiaalista hyvinvointia useiden toisiaan täydentävien ulottuvuuksien kautta, jotka

kuvaavat esimerkiksi kokemusta yhteisöön kuulumisesta, luottamusta muihin ihmisiin, käsitystä oman toiminnan merkityksellisyydestä sekä näkemystä yhteiskunnan toimivuudesta ja kehityksestä.

Yliopisto-opiskelijoilla sosiaalinen hyvinvointi liittyy erityisesti opiskeluyhteisöön, ystävyssuhteisiin ja muihin sosiaalisiin verkostoihin. Samalla myös työssäkäynti voi muodostaa merkittävän sosiaalisen ympäristön opiskelijoille. Työn on todettu tarjoavan paitsi taloudellisia resursseja myös mahdollisuuksia sosiaaliseen vuorovaikutukseen (Robotham, 2012, s. 67), yhteisöön kuulumiseen ja kokemukseen siitä, että oma toiminta on arvokasta yhteiskunnallisella tasolla (dos Santos Silva ym., 2024, s. 325–326). Näin ollen opiskelijoiden työssäkäynti voi vaikuttaa heidän sosiaaliseen hyvinvointiinsa esimerkiksi laajentamalla sosiaalisia verkostoja ja vahvistamalla kokemusta osallisuudesta työelämään. Toisaalta työssäkäynti voi myös vähentää aikaa opiskelijayhteisöön osallistumiselta ja opiskeluaikaisten sosiaalisten suhteiden rakentamiselta (Mounsey ym., 2013, s. 386), mikä saattaa puolestaan heikentää heidän sosiaalista hyvinvointiaan.

Myös yksilön käsitykset omasta asemastaan työmarkkinoilla voivat olla yhteydessä sosiaalisen hyvinvoinnin kokemuksiin. Kokemus siitä, että omat mahdollisuudet työmarkkinoilla ovat hyvät ja että oma osaaminen on arvostettua, voi vahvistaa tunnetta yhteiskunnallisesta osallisuudesta ja merkityksellisyydestä. Vastaavasti epävarmuus tulevaisuuden työmahdollisuuksista voi heikentää kokemusta omasta paikasta yhteiskunnassa (Laine & Happonen, 2026, s. 27). Tämän vuoksi sosiaalisen hyvinvoinnin tarkastelu tarjoaa tärkeän näkökulman siihen, miten opiskelijoiden työssäkäynti ja heidän kokemuksensa työmarkkinatilanteestaan voivat olla yhteydessä hyvinvointiin.

Tässä tutkimuksessa sosiaalista hyvinvointia tarkastellaan erityisesti sosiaalisiin suhteisiin liittyvien kokemusten kautta, kuten sosiaalisen tuen ja yhteisöön kuulumisen kokemuksina. Lisäksi tarkastelussa huomioidaan yksilön kokemus hänen ihmissuhteidensa luottamuksellisuudesta ja turvallisuudesta. Tämä lähestymistapa mahdollistaa sen, että opiskelijoiden työssäkäynnin ja koetun työmarkkinatilanteen yhteyksiä heidän koettuun sosiaaliseen hyvinvointiinsa voidaan tarkastella.

3.3 Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin malli

Maailman terveysjärjestön (World Health Organization, WHO) määritelmän mukaan terveys ei tarkoita vain sairauden puuttumista, vaan se on kokonaisvaltainen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila (WHO, 2020, s. 1). Dos Santos Silva ym. (2024) jakavat kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin seitsemään osa-alueeseen, jotka ovat itsetunto, kehonkuva, sosiaaliset suhteet, ympäristö, merkityksellinen työ, terveysosaaminen ja tulevaisuudenkuvat. Nämä hyvinvoinnin seitsemän ydinosa- aluetta muodostavat kokonaisuuden, jossa jokainen osa tukee toisiaan (dos Santos Silva ym., 2024, s. 322).

Kaikki on lähtöisin hyvästä itsetunnosta, sillä se luo käsityksen omasta arvosta ja riittävydestä. Kehonkuva puolestaan kertoo, miten ihminen näkee ja hyväksyy oman fyysisen olemuksensa. Myönteinen kehonkuva ei synny pelkästään ulkonäöstä, vaan siitä, että suhtautuu omaan kehoonsa arvostavasti ja lempeästi. (dos Santos Silva ym., 2024, s. 324.) Merkityksellinen työ tuo arkeen rakennetta ja antaa kokemuksen siitä, että omalla toiminnalla on tarkoitus. Työ, joka vastaa omia arvoja ja tapahtuu terveellisissä olosuhteissa, tukee identiteettiä ja vahvistaa käsitystä omasta kyvykkyydestä. (dos Santos Silva ym., 2024, s. 325.)

Turvallinen, terve ja vakaa ympäristö mahdollistaa sen, että ihminen voi keskittyä kasvuun ja elämänrakentamiseen ilman jatkuvaa selviytymisen tarvetta (dos Santos Silva ym., 2024, s. 324). Terveysosaaminen puolestaan antaa välineet pitää itsestä huolta. Se ei tarkoita vain tietoa, vaan myös kykyä toimia tiedon pohjalta ja saada tarvittavaa tukea terveydenhuollosta. Riittävä terveysosaaminen auttaa tekemään valintoja, jotka tukevat kehoa, mieltä ja arkea. (dos Santos Silva, 2024, s. 325.)

Sosiaaliset suhteet ovat emotionaalisen hyvinvoinnin selkäranka. Merkitykselliset ihmissuhteet tarjoavat tukea, suojaavat yksinäisyydeltä ja antavat mahdollisuuden kokea itsensä nähdyksi ja hyväksytyksi. (dos Santos Silva, 2024, s. 324.) Lisäksi toiveikas näkemys tulevaisuudesta rakentuu siitä, että nykyhetki tuntuu turvalliselta ja merkitykselliseltä. Kun elämässä on tukea, hyväksyntää, mahdollisuuksia ja terveyttä, ihminen kykenee näkemään itselleen myönteisiä polkuja eteenpäin. Positiiviset

tulevaisuudenkuvat vahvistavat jaksamista ja suojaavat mielenterveyttä. (dos Santos Silva, 2024, s. 325.)

Tässä tutkimuksessa keskitytään neljään hyvinvoinnin osa-alueeseen: itsetuntoon, merkitykselliseen työhön, sosiaalisiin suhteisiin ja tulevaisuudenkuviin. Nämä osa-alueet valittiin, sillä ne ovat aiemman teorian pohjalta kaikkein olennaisimpia opiskelijoiden psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin kannalta erityisesti työssäkäynnin ja koetun työmarkkinatilanteen kontekstissa. Merkityksellistä työtä tarkastellaan tässä tutkimuksessa ansiotyöhön liittyvänä hyvinvoinnin ulottuvuutena, minkä vuoksi kyseinen osa-alue koskee vain työssäkäyviä opiskelijoita. Ei-työssäkäyvien opiskelijoiden hyvinvointia tarkastellaan muiden psyykkisten ja sosiaalisten ulottuvuuksien kautta.

4 Tutkimuksen toteuttaminen

4.1 Tutkimuskysymykset

Tässä tutkielmassa tarkastellaan päätoimisten yliopisto-opiskelijoiden psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia suhteessa heidän kokemukseensa Suomen työmarkkinatilanteesta sekä heidän omaan työllisyystilanteeseensa. Siispä tutkimuskysymykset, joihin tässä kandidaatintutkielmassa etsitään vastauksia, ovat:

1. Miten kokemus Suomen työmarkkinatilanteesta on yhteydessä päätoimisten yliopisto-opiskelijoiden psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin?
2. Miten päätoimisten yliopisto-opiskelijoiden työllisyystilanne on yhteydessä heidän psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiinsa?

Tutkimuskysymysten valinta perustuu tutkimukseni teoreettisiin lähtökohtiin sekä aiempaan tutkimusnäyttöön. Ensimmäinen tutkimuskysymys tarkastelee päätoimisten yliopisto-opiskelijoiden kokemusta Suomen työmarkkinatilanteesta ja sen yhteyttä psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Tämä kysymys pohjautuu dos Santos Silvan ym. (2024) esittämään kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin malliin, jonka mukaan myönteiset odotukset tulevaisuudesta, koettu turvallisuus ja elämän ennakoitavuus tukevat psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia, kun taas epävarmuus ja turvattomuus heikentävät niitä.

Suomen tämänhetkisessä työmarkkinatilanteessa, jolle ovat ominaisia taloudellinen epävarmuus ja heikentyneet työllisyysnäkymät, opiskelijoiden kokemukset työmarkkinoiden tilasta voivat muodostua merkittäväksi hyvinvointiin vaikuttavaksi tekijäksi. Aiempi tutkimus osoittaa, että talouden taantumet ja työmarkkinoiden epävarmuus heikentävät erityisesti nuorten aikuisten psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia (esim. Laine & Happonen, 2026), minkä vuoksi opiskelijoiden kokemusten tarkastelu on perusteltua.

Toinen tutkimuskysymys tarkastelee päätoimisten yliopisto-opiskelijoiden objektiivista työllisyystilannetta ja sen yhteyttä psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Dos Santos Silvan ym. (2024, s. 325) mallissa merkityksellinen työ nähdään yhtenä

kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin keskeisenä osa-alueena, sillä sen on todettu vahvistavan yksilön identiteettiä, kyvykkyyden kokemusta ja elämänhallintaa. Malli mahdollistaa siten opiskelijoiden työllisyystilanteen tarkastelun osana hyvinvoinnin ulottuvuuksia, vaikka työssäkäynti ei ole kaikille opiskelijoille ajankohtaista tai mahdollista.

4.2 Aineiston kerääminen

Tutkimus toteutettiin määrällisenä kyselytutkimuksena. Määrällisiä tutkimusmenetelmiä käytetään tutkimuksessa silloin, kun halutaan kuvailla ja selittää sekä myös ymmärtää tutkittavaa ilmiötä (Tähtinen ym., 2020, s. 13). Kyselytutkimus on tapa kerätä tietoa esimerkiksi tutkittavien kokemuksista, mielipiteistä ja arvoista (Tähtinen ym., 2020, s. 25).

Kyselylomake laadittiin Webropol-kyselyjärjestelmällä, sillä sieltä kyselylomakkeen vastaukset voidaan tallentaa suoraan SPSS-ohjelmaan sopivassa muodossa (Tähtinen ym., 2020, s. 25). Kyselylomake (liite 1) sisälsi kysymyksiä vastaajan taustatiedoista ja työllisyystilanteesta sekä väitteitä liittyen hänen psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiinsa ja kokemukseensa Suomen tämänhetkisestä työmarkkinatilanteesta. Kaikki kysymykset laadittiin niin, että niiden avulla saatiin mahdollisimman kattava kuva vastaajan tilanteesta. Hyvinvoinnin teoreettisena viitekehyksenä hyödynnettiin dos Santos Silvan ym. (2024) kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin mallia. Koska malli itsessään on luonteeltaan käsitteellinen, eikä sisällä suoraan operationalisoituja mittareita, kyselylomakkeen psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin liittyvien väittämien laatimisessa hyödynnettiin dos Santos Silvan ym. (2025) samaan viitekehykseen pohjautuvaa 7 Dimensions of Holistic Wellbeing (7DHW) -kyselyä. Väittämät muotoiltiin alkuperäistä mittaria mukaillen ja sovitettiin tutkimuksen kontekstiin sopiviksi. Kyselylomake laadittiin suomeksi. Hyvinvointiin liittyviä väittämiä oli lomakkeella 20 kappaletta jaoteltuna neljään eri alakategoriaan niin, että jokaisessa alakategoriassa oli 5 väittämää, ja työmarkkinatilanteeseen liittyviä väittämiä oli 6 kappaletta.

Jokaisen väitteen kohdalla vastaajan oli valittava itseään parhaiten kuvaava vastausvaihtoehto 5-portaisesta Likert-asteikosta. Vastausvaihtoehdot olivat ”Täysin eri mieltä”, ”Jokseenkin eri mieltä”, ”Ei samaa eikä eri mieltä”, ”Jokseenkin samaa mieltä”

ja ”Täysin samaa mieltä”. Lisäksi kuudentena vastausvaihtoehtona oli ”En osaa sanoa”. Kyselylomake oli avoinna 2,5 viikon ajan, mikä antoi vastaajille mahdollisuuden valita itselleen sopivan ajankohdan vastaamiseen. Lomakkeen sulkeuduttua vastaukset siirrettiin SPSS-ohjelmaan, jonka avulla aineistoa analysoitiin.

4.3 Tutkimuksen osallistujat

Kyselylomake jaettiin tietosuojailmoituksen (liite 2) sekä saatekirjeen ja tutkimustiedotteen (liite 3) kera kasvatustieteiden tiedekunnalle, yhteiskuntatieteelliselle tiedekunnalle ja humanistiselle tiedekunnalle Turun yliopiston sisällä. Nämä tiedekunnat valikoituivat sillä perusteella, että kyseiset alat edustavat pääosin niin sanottuja generalistialoja, joissa opiskelijoiden työmarkkinapolut ovat usein vähemmän selkeästi määrittyneitä kuin ammatillisesti suuntautuneilla aloilla. Tämän vuoksi työmarkkina-aseman kokemukseen ja työllistymiseen liittyvä epävarmuus voi korostua näillä aloilla, mikä tekee niistä tutkimusasetelman kannalta perustellun kohderyhmän. Lisäksi tiedekuntien valinta mahdollisti aineistonkeruun sujuvan toteuttamisen.

Kyselytutkimukseen osallistui 333 yliopisto-opiskelijaa, joista 325 vastasi kyselyn loppuun saakka. Otokoko on kyselytutkimukselle riittävän suuri, jolloin se vähentää satunnaisvaihtelua ja mahdollistaa tilastollisesti merkitsevien erojen tarkastelun (Tähtinen ym., 2020, s. 16, 21–22). Osallistujien taustatiedot on koottu taulukkoon 1.

Taulukko 1. Tutkimukseen osallistuneiden taustatiedot

		N	%
Sukupuoli	Nainen	260	80,0
	Mies	45	13,8
	Muu	20	6,2
Tutkinto	Kandidaatin tutkinto	178	54,8
	Maisterin tutkinto	144	44,3
	Tohtorin tutkinto	-	-
	Muu	3	0,9
Pätevyys	Kyllä	122	40,1
	Ei	173	56,9
	Muu	9	3,0
	En osaa sanoa	-	-

		N	%
Tiedekunta	Kasvatustieteiden tiedekunta	144	44,7
	Yhteiskunta-tieteellinen tiedekunta	15	4,7
	Humanistinen tiedekunta	163	50,6
Työssäkäynti	Kyllä, säännöllisesti	137	42,2
	Kyllä, satunnaisesti	78	24,0
	En tällä hetkellä	105	32,3
	Muu	5	1,5

Vastaajien ikä vaihteli välillä 19–57 (N = 319, ka. 25). Vastaajista suurin osa oli naisia. Hieman yli puolet vastaajista suoritti vastaushetkellä kandidaatin tutkintoa, ja vastaavasti alle puolet suoritti maisterin tutkintoa. Tohtorin tutkintoa suorittavia ei ollut lainkaan. Muutama vastaaja ilmoitti opiskelevansa tuplatutkintoa tai opettajan erillisiä opintoja. Suurin osa vastaajista opiskeli tutkintoa, josta ei saa suoraa ammatillista pätevyyttä valmistumisen jälkeen. Eniten vastauksia tuli humanistisen tiedekunnan ja kasvatustieteiden tiedekunnan opiskelijoilta, kun taas yhteiskuntatieteellisen tiedekunnan opiskelijoita oli huomattavasti vähemmän.

Vastaajista suurin osa kävi säännöllisesti tai satunnaisesti töissä opintojensa ohella. Aineistossa keskimääräinen kuukausittainen työtuntimäärä oli 47,5, joka tarkoittaisi keskimäärin alle 12 työtuntia viikossa. Tämä on linjassa aiempien tutkimusten kanssa, joissa on todettu korkeakouluopiskelijoiden työskentelevän keskimäärin alle 20 tuntia viikossa (esim. Saari ym., 2022, s. 43). Työssäkäyvistä opiskelijoista 77 työskenteli alle 30 tuntia kuukaudessa (35,5 %), 76 työskenteli 30–59 tuntia kuukaudessa (35,0 %) ja 64 yli 60 tuntia kuukaudessa (29,5 %). Työssäkäyvien keskuudesta 115 teki osa-aikaista (52,2 %) ja 101 keikka- tai tuntityötä (45,9 %). 18 vastaajaa kävi kokoaikaisesti töissä opintojen ohella (8,2 %), ja yhdeksän vastaajaa toimi yrittäjänä tai freelancerina opintojen ohella (4,1 %). Neljä vastaajaa ilmoitti tekevänsä kausitöitä tai määräaikaisia harjoitteluita (1,8 %). 127 työssäkäyvistä opiskelijoista (58 %) raportoi, että heidän työnsä ei ole samalta alalta kuin heidän tutkintonsa tai heidän tulevaisuuden ammattinsa. Heistä 92 puolestaan raportoi työn vastaavan edes osittain heidän opintojensa alaa tai tulevaa ammattialaansa (42 %). Tämä on osittain ristiriidassa

esimerkiksi Eurostudent VIII -tutkimuksen tulosten kanssa, joiden mukaan yli puolet yliopisto-opiskelijoista kokivat työnsä liittyvän hyvin tai melko läheisesti omaan opiskelualaansa (Saari ym., 2022, s. 39). Ero voi kuitenkin selittyä sillä, että tämän tutkimuksen osallistujat edustavat kasvatus-, yhteiskunta- ja humanistialoja, kun taas Eurostudent VIII -tutkimus kattaa opiskelijoita kaikilta yliopistoaloilta.

4.4 Aineiston käsittely ja analysointi

Kyselylomakkeella kerätty määrällinen aineisto vietiin Webropol-sovelluksesta IBM SPSS Statistics 31.0.2.0 -tilasto-ohjelmaan. Ennen varsinaisten analyysien tekemistä kerättyä aineistoa tarkasteltiin kuvailevien menetelmien, kuten frekvenssijakaumien ja keskeisten tunnuslukujen avulla. Tähtisen ym. (2020, s. 92) mukaan tällaisen tarkastelun tarkoituksena on muodostaa kokonaiskuva aineistosta ja perehtyä sen rakenteeseen ennen tilastollisten analyysien tekemistä. Kuvaileva tarkastelu mahdollistaa myös puuttuvien arvojen ja poikkeavien havaintojen tunnistamisen (Tähtinen ym., 2020, s. 92). Esimerkiksi ”En osaa sanoa” -vastaukset muunnettiin puuttuviksi arvoiksi analyysin selkeyttämiseksi. Aineiston tarkastelun avulla voitiin varmistaa, että analyysit perustuvat mahdollisimman luotettavaan aineistoon.

Aineistosta oli tavoitteena muodostaa viisi summamuuttujaa: kokemukset työmarkkinatilanteesta ja omista työllistymismahdollisuuksista, itsetunto, sosiaaliset suhteet, merkityksellinen työ sekä tulevaisuudenkuvat. Summamuuttujien avulla yhdistetään useita samaa ilmiötä tai sen eri osa-alueita kuvaavia muuttujia yhdeksi kokonaisuudeksi. Samalla mittarin luotettavuus paranee, kun tulos perustuu useampaan samaa asiaa mittaavaan tekijään. (Tähtinen ym., 2020, s. 80–81.) Jotta summamuuttujat voitiin luoda, niiden reliabiliteetti tuli ensin testata reliabiliteettianalyysillä. Reliabiliteettianalyysi kertoo, kuinka johdonmukaisesti ja luotettavasti summamuuttujan sisältämät osamuuttujat mittaavat samaa ilmiötä (Tähtinen ym., 2020, s. 82, 84). Tätä voidaan tarkastella erilaisilla menetelmillä, joista keskeisin on Cronbachin alfa-kerroin. Mitä lähempänä arvo on yhtä, sitä johdonmukaisempia mittarin osat ovat keskenään, kun taas pienempi arvo viittaa heikompaan yhtenäisyyteen. Yleisesti hyväksyttävänä rajana alfa-kertoimelle pidetään vähintään arvoa 0,7. Analyysi tarjoaa myös lisätietoa, jonka avulla voidaan arvioida ja

kehittää mittaria edelleen esimerkiksi tarkastelemalla yksittäisten osien yhteyttä koko mittariin. (Tähtinen ym., 2020, s. 86–88.)

Reliabiliteettianalyysien pohjalta kävi ilmi, että vain kolme luotettavaa summamuuttujaa voitiin luoda. Työmarkkinatilanteen kokemusten ja omien työllistymismahdollisuuksien kohdalla summamuuttujaan oli tarkoitus sisällyttää kyselylomakkeen kysymyksen 15 ”Seuraavat väittämät koskevat kokemuksiasi Suomen nykyisestä työmarkkinatilanteesta ja omista työllistymismahdollisuuksistasi” kaikki väittämät. Väittämät ovat:

1. ”Koen, että Suomen nykyinen työmarkkinatilanne on heikko”
2. ”Olen huolissani työmarkkinoiden epävarmuudesta yleisesti”
3. ”Minua huolestuttaa oma työllistymiseni valmistumisen jälkeen”
4. ”Pidän työllisyysnäkyymiäni hyvinä”
5. ”Uskon työllistyväni oman alani tehtäviin pian valmistumisen jälkeen”
6. ”Opiskelemallani alalla työmarkkinatilanne on hyvä”.

Väittämissä 1–3 mitä suuremmat pisteet opiskelija saa, sitä heikommaksi hän arvioi työmarkkinatilanteen ja omat työllistymismahdollisuutensa. Sen sijaan väittämät 4–6 ovat erisuuntaisia kuin väittämät 1–3, mikä tarkoittaa sitä, että jos näistä väittämistä saa suuret pisteet, viittaisi se positiivisempaan kokemukseen työmarkkinatilanteesta ja omista työllistymismahdollisuuksista. Siksi väittämät 1–3 käännettiin niin, että vastausvaihtoehto 1 = Täysin samaa mieltä ja 5 = Täysin eri mieltä. Tällöin kaikki summamuuttujaan sisältyvät väittämät ovat samansuuntaisia, ja tuloksia on helpompi tulkita. Siispä mitä suurempia arvoja summamuuttujasta saisi, sitä paremmaksi opiskelija kokisi työmarkkinatilanteen ja omat työllistymismahdollisuutensa ja päinvastoin.

Summamuuttujan reliabiliteettia testatessa kävi ilmi, että osamuuttujat 1 ($r = 0.490$) ja 2 ($r = 0.487$) eivät korreloineet riittävän voimakkaasti summamuuttujaan. Tässä tutkimuksessa korrelaation raja-arvona toimi 0.6. Koska osamuuttujalla 2 oli heikompi

korrelaatio summamuuttujaan, se jätettiin ensin pois. Toisella testauskierroksella osamuuttuja 1 korreloi yhä liian heikosti summamuuttujaan ($r = 0.416$), joten sekin jätettiin vielä pois. Kolmannella testauskierroksella osamuuttuja 3 osoittautui ongelmalliseksi samasta syystä ($r = 0.595$). Sen korrelaatio on kuitenkin hyvin lähellä raja-arvoa, ja summamuuttuja on muilta osin toimiva ja luotettava, joten tämä osamuuttuja jätettiin osaksi summamuuttujaa. Kaikki jäljelle jääneet osamuuttujat korreloivat positiivisesti keskenään ja summamuuttujan saama Cronbachin alfa-arvo on 0.875. Alla on summamuuttujan rakennetta kuvaava taulukko (Taulukko 2).

Taulukko 2. Kokemukset omista työllistymismahdollisuuksista -summamuuttujan rakenne

Summamuuttuja	Osiot	Cronbachin alfa	Osioiden korrelaatiot summamuuttujaan	Ka.	Kh.
Kokemukset omista työllistymismahdollisuuksista	3. Minua huolestuttaa oma työllistymiseni valmistumisen jälkeen	0.875	0.595	2.46	0.979
	4. Pidän työllisyysnäkömiäni hyvinä		0.794		
	5. Uskon työllistyväni oman alani tehtäviin pian valmistumisen jälkeen		0.809		
	6. Opiskelemallani alalla työmarkkinatilanne on hyvä		0.732		

Merkityksellistä työtä kuvaavaan summamuuttujaan oli tarkoitus sisällyttää kyselylomakkeen kysymyksen 13 ”Seuraavat väittämät koskevat työtäsi” kaikki väittämät. Väittämät ovat:

1. ”Olen tyytyväinen nykyiseen työhöni”
2. ”Koen työni merkitykselliseksi”
3. ”Työni ja vapaa-aikani ovat tasapainossa”
4. ”Työni on mielenkiintoista”

5. ”Koen, että voin hyödyntää omaa osaamistani työssäni”

Summamuuttujan reliabiliteettia testatessa kävi ilmi, että osamuuttuja 3 ei korreloinut riittävän voimakkaasti summamuuttujaan ($r = 0.382$). Ongelmallisen osamuuttujan poistamisen jälkeen summamuuttujan sisäinen johdonmukaisuus parani selvästi. Kaikki jäljelle jääneet osamuuttujat korreloivat positiivisesti keskenään, ja kuten taulukosta näkyy, kunkin osamuuttujan korrelaatio summamuuttujaan on yli 0.6 ja summamuuttujan saama Cronbachin alfa-arvo on 0.871. Alla on summamuuttujan rakennetta kuvaava taulukko (Taulukko 3).

Taulukko 3. Kokemukset työn merkityksellisyydestä -summamuuttujan rakenne

Summamuuttuja	Osiot	Cronbachin alfa	Osioiden korrelaatiot summamuuttujaan	Ka.	Kh.
Kokemukset työn merkityksellisyydestä	1. Olen tyytyväinen nykyiseen työhöni	0.871	0.691	3.58	1.103
	2. Koen työni merkitykselliseksi		0.723		
	4. Työni on mielenkiintoista		0.891		
	5. Koen, että voin hyödyntää omaa osaamistani työssäni		0.671		

Tulevaisuudenkuvia kuvaavaan summamuuttujaan oli tarkoitus sisällyttää kyselylomakkeen kysymyksen 14 ”Seuraavat väittämät koskevat ajatuksiasi tulevaisuudesta” kaikki väittämät. Väittämät ovat:

1. ”Suhtaudun luottavaisesti tulevaisuuteeni”
2. ”Koen, että elämälläni on suunta”
3. ”Koen tulevaisuuden mahdollisuuteni myönteisinä”
4. ”Minulla on tulevaisuuteen liittyviä tavoitteita”
5. ”Voin itse vaikuttaa työurani muodostumiseen”

Summamuuttujan reliabiliteettia testatessa kävi ilmi, että osamuuttujat 4 ($r = 0.512$) ja 5 ($r = 0.506$) eivät korreloineet riittävän voimakkaasti summamuuttujaan. Koska osamuuttujalla 5 oli heikoin korrelaatio, poistettiin se ensin summamuuttujasta. Toisella testauskierroksella osamuuttuja 4 korreloi yhä liian heikosti summamuuttujaan ($r = 0.517$). Sen poistamisen jälkeen summamuuttuja oli pätevämpi. Kaikki jäljelle jääneet osamuuttujat korreloivat positiivisesti keskenään, ja kuten taulukosta näkyy, kunkin osamuuttujan korrelaatio summamuuttujaan on yli 0.6 ja summamuuttujan saama Cronbachin alfa-arvo on 0.883. Alla on summamuuttujan rakennetta kuvaava taulukko (Taulukko 4).

Taulukko 4. Näkemykset tulevaisuudesta -summamuuttujan rakenne

Summamuuttuja	Osiot	Cronbachin alfa	Osioiden korrelaatiot summamuuttujaan	Ka.	Kh.
Näkemykset tulevaisuudesta	1. Suhtaudun luottavaisesti tulevaisuuteeni	0.883	0.783	3.63	0.988
	2. Koen, että elämälläni on suunta		0.732		
	3. Koen tulevaisuuden mahdollisuuteni myönteisinä		0.808		

Reliabiliteettianalyysien perusteella kaikkia suunniteltuja summamuuttujia ei voitu muodostaa. Tämän vuoksi osaa ilmiöistä analysoitiin tarkastelemalla muuttujien välisiä yhteyksiä erikseen kunkin väittämän tasolla. Tämä oli tilanne esimerkiksi koettua työmarkkinatilannetta, itsetuntoa ja sosiaalisia suhteita kuvaavien väittämien kohdalla. Lisäksi koettua työmarkkinatilannetta kuvaavien muuttujien ja kokemukset omista työllistymismahdollisuuksista -summamuuttujan välistä yhteyttä tarkasteltiin ennen niiden yhteyksien analysointia hyvinvointimuuttujiin. Tämän avulla arvioitiin, missä määrin muuttujat kuvaavat samaa ilmiötä sekä miten ne suhteutuvat toisiinsa. Analyyseissa mukana olevat muuttujat on koottu taulukkoon 5.

Taulukko 5. Analyyseissa mukana olevat muuttujat

Muuttuja	Tyyppi	Mitta-asteikko
Työmarkkinatilannekokemukset:		
Koettu työmarkkinatilanne	Yksittäinen väittämä	Likert 1–5
Huoli työmarkkinoiden epävarmuudesta	Yksittäinen väittämä	Likert 1–5
Omat työllistymismahdollisuudet:		
Kokemukset omista työllistymismahdollisuuksista	Summamuuttuja	1–5
Itsetunto:		
Itsensä hyväksyminen	Yksittäinen väittämä	Likert 1–5
Luottamus omiin kykyihin	Yksittäinen väittämä	Likert 1–5
Vaikutusmahdollisuudet omaan elämään	Yksittäinen väittämä	Likert 1–5
Kyky selviytyä vastoinkäymisistä	Yksittäinen väittämä	Likert 1–5
Luottamus omiin valintoihin	Yksittäinen väittämä	Likert 1–5
Sosiaaliset suhteet:		
Sosiaalinen tuki	Yksittäinen väittämä	Likert 1–5
Yhteisöön kuuluminen	Yksittäinen väittämä	Likert 1–5
Huolien jakaminen	Yksittäinen väittämä	Likert 1–5
Avun pyytäminen	Yksittäinen väittämä	Likert 1–5
Ihmissuhteiden turvallisuus	Yksittäinen väittämä	Likert 1–5
Merkityksellinen työ:		
Opiskelijan kokemukset työn merkityksellisyydestä	Summamuuttuja	1–5
Tulevaisuudenkuvat:		
Opiskelijan näkemykset tulevaisuudesta	Summamuuttuja	1–5
Työssäkäynti:		
Työssäkäynti	Luokittelumuuttuja	Kyllä/ei

Koetun työmarkkinatilanteen ja hyvinvoinnin osa-alueiden välisiä yhteyksiä tarkasteltiin korrelaatioanalyysin avulla, joka on yleisesti käytetty menetelmä muuttujien välisten riippuvuuksien analysointiin määrällisessä tutkimuksessa (Tähtinen ym., 2020, s. 183). Yleisimmin käytetty korrelaatiokerroin on parametrinen Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokerroin, joka soveltuu lineaaristen yhteyksien tarkasteluun. Sen käyttö edellyttää kuitenkin, että analysoitavat muuttujat ovat normaalisti jakautuneita.

(Tähtinen ym., 2020, s. 184–185.) Koettua työmarkkinatilannetta kuvaavat mielipidemuuttujat eivät olleet jakautuneet normaalisti, minkä vuoksi analyysimenetelmäksi valittiin epäparametrinen Spearmanin järjestyskorrelaatiokerroin. Se ei perustu normaalijakaumaoletukseen, minkä vuoksi se soveltuu käytettäväksi tilanteissa, joissa parametrisen korrelaatiokertoimen edellytykset eivät täyty (Tähtinen ym., 2020, s. 189–190).

Työssäkäynnin ja hyvinvoinnin yhteyksiä tarkasteltiin vertaamalla työssäkäyvien ja ei-työssäkäyvien opiskelijoiden välisiä eroja. Ryhmien välisiä eroja analysoitiin riippumattomien otosten t-testin avulla, joka on yleisesti käytetty menetelmä kahden ryhmän keskiarvojen vertailuun määrällisessä tutkimuksessa (Tähtinen ym., 2020, s. 122). T-testin käyttö edellyttää kuitenkin, että tarkasteltava muuttuja on vähintään välimatka-asteikollinen ja jakautuu kummasakin ryhmässä normaalisti (Tähtinen ym., 2020, s. 121). Näiden edellytysten täyttyminen tarkistettiin ennen analyysien tekemistä. Mikäli normaalijakaumaoletus ei täyttnyt, analyysimenetelmänä käytettiin epäparametrista Mann-Whitneyn U-testiä, joka ei edellytä normaalijakaumaa ja soveltuu kahden riippumattoman ryhmän vertailuun (Tähtinen ym., 2020, s. 135).

Merkityksellistä työtä koskevat väittämät esitettiin vain työssäkäyville vastaajille, minkä vuoksi työn merkityksellisyyttä kuvaavaa summamuuttujaa ei sisällytetty työssäkäynnin ja hyvinvoinnin välisten yhteyksien tarkasteluun. Ryhmien välinen vertailu edellyttää, että tarkasteltava muuttuja on mitattu molemmissa ryhmissä. Kaikissa analyyseissä tilastollisen merkitsevyyden rajana käytettiin arvoa $p < 0.05$.

4.5 Tutkimusetiikka

Tutkimus toteutettiin Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK) hyvän tieteellisen käytännön periaatteiden mukaisesti. Näihin periaatteisiin kuuluvat rehellisyys, luotettavuus, muiden tutkijoiden työn kunnioittaminen sekä vastuun kantaminen tutkimuksen kaikissa vaiheissa (TENK, 2023, s. 11). Kyselylomake jaettiin sähköpostitse Turun yliopiston sisällä kasvatustieteelliseen, yhteiskuntatieteelliseen ja humanistiseen tiedekuntaan. Vastaaminen tapahtui anonymisti, eikä osallistujilta kerätty yhteystietoja. Tutkimuksen toteuttaminen yliopiston sisällä ei edellyttänyt erillistä tutkimuslupaa.

Tutkimuksessa kerättiin taustatietoina ikä, sukupuoli, tutkinto, pätevyys, tiedekunta ja työllisyystilanne. Työssäkäyviltä opiskelijoilta kerättiin lisäksi tietoa kuukausittaisesta työtuntimäärästä, työsuhteen tyypistä sekä työn ja opintojen alavastaavuudesta. Vaikka suoria tunnistetietoja ei kerätty, yksittäinen vastaaja olisi voinut olla epäsuorasti tunnistettavissa taustamuuttujien perusteella. Koska aineisto sisälsi henkilötietoja, sen käsittelyssä noudatettiin huolellisesti tietoturvallisia periaatteita. Aineisto säilytettiin suojatusti, eikä yksittäisiä vastaajia voitu tunnistaa missään tutkimuksen vaiheessa. Osallistujille annettiin ennen kyselyyn vastaamista riittävästi informaatiota tutkimuksesta. Kyselyn yhteydessä toimitettiin tietosuojailmoitus (liite 2) sekä tutkimustiedote ja saatekirje (liite 3), joissa kuvattiin tutkimuksen tarkoitus, toteutustapa, aineiston käyttötarkoitus, käsittelijät sekä säilytysaika. Tutkimuksen tavoitteet esitettiin avoimesti ja totuudenmukaisesti. Osallistuminen oli vapaaehtoista, ja vastaajilla oli mahdollisuus keskeyttää kyselyyn vastaaminen milloin tahansa. Kerättyä aineistoa käytettiin ainoastaan tämän tutkimuksen tarkoituksiin. Aineisto säilytetään tietoturvallisesti tutkimuksen ajan, kuitenkin enintään joulukuuhun 2026 asti, jonka jälkeen se hävitetään asianmukaisesti.

5 Tulokset

5.1 Koetun työmarkkinatilanteen yhteydet psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin

Kokemukset työmarkkinatilanteesta ja omista työllistymismahdollisuuksista

Spearmanin järjestyskorrelaatiokertoimen tulosten mukaan sen, mitä mieltä opiskelija on Suomen nykyisestä työmarkkinatilanteesta ($N = 323$; ka. 4.73; kh. 0.533), ja sen, mitä mieltä opiskelija on omista työllistymismahdollisuuksistaan ($N = 258$; ka. 246; kh. 0.979), välillä on tilastollisesti merkitsevä negatiivinen kohtalainen yhteys ($N = 257$; $r_s = -0.436$; $p < 0.001$). Lisäksi sen, miten huolissaan opiskelija on työmarkkinoiden epävarmuudesta ($N = 322$; ka. 4.67; kh. 0.599), ja sen, mitä mieltä opiskelija on omista työllistymismahdollisuuksistaan, välillä on tilastollisesti merkitsevä negatiivinen kohtalainen yhteys ($N = 257$; $r_s = -0.419$; $p < 0.001$).

Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että mitä negatiivisemmaksi opiskelijat arvioivat työmarkkinatilanteen tai mitä enemmän he kokivat huolta työmarkkinoiden epävarmuudesta, sitä heikommaksi he arvioivat omat työllistymismahdollisuutensa ja päinvastoin.

Työmarkkinatilannekokemusten yhteydet itsetuntoon

Tulosten mukaan kokemus Suomen työmarkkinatilanteesta ei ollut tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä itsensä hyväksymiseen ($N = 323$; $r_s = -0.085$; $p = 0.127$). Myöskään huoli työmarkkinoiden epävarmuudesta ei ollut yhteydessä itsensä hyväksymiseen ($N = 322$; $r_s = -0.054$; $p = 0.334$).

Sen sijaan kokemuksella Suomen työmarkkinatilanteesta oli tilastollisesti merkitsevä heikko negatiivinen yhteys luottamukseen omiin kykyihin ($N = 321$; $r_s = -0.134$; $p = 0.016$), kokemukseen vaikutusvallasta omaan elämään ($N = 323$; $r_s = -0.231$; $p < 0.001$) sekä luottamukseen omiin valintoihin ($N = 322$; $r_s = -0.118$; $p = 0.034$). Huolella työmarkkinoiden epävarmuudesta oli puolestaan tilastollisesti merkitsevä heikko negatiivinen yhteys kokemukseen vaikutusvallasta omaan elämään ($N = 322$; $r_s = -0.198$; $p < 0.001$) sekä luottamukseen omiin valintoihin ($N = 321$; $r_s = -0.158$; $p = 0.004$).

Kokemus työmarkkinatilanteesta ei ollut tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä koettuun kykyyn selviytyä vastoinkäymisistä ($N = 321$; $r_s = -0.087$; $p = 0.121$), eikä myöskään huoli työmarkkinoiden epävarmuudesta ($N = 320$; $r_s = -0.100$; $p = 0.074$).

Työmarkkinatilannekokemusten yhteydet sosiaalisiin suhteisiin

Tulosten mukaan kokemuksella Suomen nykyisestä työmarkkinatilanteesta oli tilastollisesti merkitsevä heikko negatiivinen yhteys useisiin sosiaalisten suhteiden ulottuvuuksiin. Yhteys havaittiin koettuun sosiaaliseen tukeen ($N = 323$; $r_s = -0.173$; $p = 0.002$), yhteisöön kuulumisen kokemukseen ($N = 323$; $r_s = -0.190$; $p < 0.001$), mahdollisuuteen jakaa huolia muiden kanssa ($N = 320$; $r_s = -0.140$; $p = 0.012$) sekä valmiuteen pyytää apua tarvittaessa ($N = 322$; $r_s = -0.173$; $p = 0.002$).

Huolella työmarkkinoiden epävarmuudesta oli puolestaan tilastollisesti merkitsevä heikko negatiivinen yhteys yhteisöön kuulumisen kokemukseen ($N = 322$; $r_s = -0.119$; $p = 0.033$) sekä valmiuteen pyytää apua tarvittaessa ($N = 321$; $r_s = -0.173$; $p = 0.002$). Sen sijaan yhteyttä koettuun sosiaaliseen tukeen ($N = 322$; $r_s = -0.088$; $p = 0.115$) tai mahdollisuuteen jakaa huolia muiden kanssa ($N = 319$; $r_s = -0.042$; $p = 0.457$) ei havaittu.

Kumpikaan työmarkkinakokemuksia kuvaavista muuttujista ei ollut tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä kokemukseen ihmissuhteiden turvallisuudesta.

Työmarkkinatilannekokemusten yhteydet koettuun työn merkityksellisyyteen

Tulosten mukaan kokemuksella Suomen nykyisestä työmarkkinatilanteesta oli tilastollisesti merkitsevä heikko negatiivinen yhteys työn merkityksellisyyden kokemukseen ($N = 216$; $r_s = -0.217$; $p < 0.001$). Lisäksi huolella työmarkkinoiden epävarmuudesta oli myös tilastollisesti merkitsevä heikko negatiivinen yhteys työn merkityksellisyyden kokemukseen ($N = 216$; $r_s = -0.278$; $p < 0.001$).

Työmarkkinatilannekokemusten yhteydet tulevaisuudenkuviin

Tulosten mukaan kokemuksella Suomen nykyisestä työmarkkinatilanteesta oli tilastollisesti merkitsevä kohtalainen negatiivinen yhteys tulevaisuudenkuvien myönteisyyteen ($N = 314$; $r_s = -0.333$, $p < 0.001$). Lisäksi huolella työmarkkinoiden

epävarmuudesta oli myös tilastollisesti merkitsevä kohtalainen negatiivinen yhteys tulevaisuudenkuvien myönteisyyteen ($N = 313$; $r_s = -0.317$; $p < 0.001$).

5.2 Työssäkäynnin yhteydet psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin

Työssäkäynnin yhteyksiä tarkasteltiin itsetunnon, sosiaalisten suhteiden ja tulevaisuudenkuvien osalta. Merkityksellistä työtä kuvaavaa summamuuttujaa ei voitu sisällyttää tarkasteluun, sillä se oli mitattu ainoastaan työssäkäviltä opiskelijoilta.

Työssäkäynnin yhteydet itsetuntoon

Tulosten mukaan työssäkävien ja ei-työssäkävien opiskelijoiden välillä ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa itsensä hyväksymisessä ($U = 10731.00$, $p = 0.430$), kokemuksessa vaikutusvallasta omaan elämään ($U = 10153.50$, $p = 0.105$) tai kyvyssä selviytyä vastoinkäymisistä ($U = 10146.00$, $p = 0.157$). Myöskään luottamuksessa omiin valintoihin ei havaittu tilastollisesti merkitsevää eroa ryhmien välillä ($t(317) = 1.316$, $p = 0.189$).

Sen sijaan luottamuksessa omiin kykyihin havaittiin tilastollisesti merkitsevä, mutta efektikooltaan pieni ero työssäkävien (ka. 3.92) ja ei-työssäkävien (ka. 3.49) opiskelijoiden välillä ($t(175.586) = 3.414$, $p < 0.001$). Eron 95 % luottamusväli oli $[0.180, 0.671]$, ja efektikoko $d = 0.433$.

Työssäkäynnin yhteydet sosiaalisiin suhteisiin

Tulosten mukaan työssäkävien ja ei-työssäkävien opiskelijoiden välillä ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa yhdessäkään sosiaalisia suhteita kuvaavassa muuttujassa. Tilastollisesti merkitsevää eroa ei havaittu koetussa sosiaalisessa tuessa ($U = 11232.00$, $p = 0.927$), yhteisöön kuulumisen kokemuksessa ($U = 10151.50$, $p = 0.115$), mahdollisuudessa jakaa huolia muiden kanssa ($U = 10305.00$, $p = 0.258$), valmiudessa pyytää apua tarvittaessa ($U = 10054.50$, $p = 0.106$) eikä ihmissuhteiden koetussa turvallisuudessa ($U = 10526.00$, $p = 0.206$).

Työssäkäynnin yhteys tulevaisuudenkuviin

Tulosten mukaan työssäkäyvien ($N = 210$, ka. 3.76, kh. 0.962) ja ei-työssäkäyvien ($N = 101$, ka. 3.39, kh. 0.996) opiskelijoiden välillä oli tilastollisesti merkitsevä, mutta efektikooltaan pieni ero siinä, miten myönteisenä he näkivät tulevaisuutensa ($t(309) = 3.093$, $p = 0.002$). Eron 95 % luottamusväli oli $[0.133, 0.596]$ ja efektikoko $d = 0.375$.

5.3 Tulosten yhteenveto

Tutkimuksen tulokset osoittavat, että opiskelijoiden kokemukset työmarkkinatilanteesta ovat johdonmukaisemmin yhteydessä heidän psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiinsa kuin heidän varsinainen työllisyystilanteensa.

Opiskelijat, jotka kokivat työmarkkinatilanteen kielteisenä tai olivat huolissaan työmarkkinoiden epävarmuudesta, raportoivat heikompaa hyvinvointia useilla osa-alueilla. He kokivat keskimäärin heikompaa uskoa omiin kykyihinsä ja vaikutusmahdollisuuksiinsa. He myös luottivat vähemmän omiin valintoihinsa ja suhtautuivat tulevaisuuteensa kielteisemmin. Lisäksi opiskelijat, jotka olivat huolissaan työmarkkinoiden epävarmuudesta, raportoivat heikompia kokemuksia sosiaalisista suhteistaan. He kokivat esimerkiksi heikompaa yhteisöön kuulumisen tunnetta ja olivat vähemmän valmiita pyytämään muilta apua. Yhteydet olivat kuitenkin heikkoja, eikä kaikilla psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin osa-alueilla havaittu yhteyksiä.

Tulokset osoittivat myös, että ne opiskelijat, jotka kokivat työmarkkinatilanteen kielteisemmäksi tai olivat siitä huolestuneempia, arvioivat myös omat työllistymismahdollisuutensa heikommiksi. Tämä yhteys oli voimakkuudeltaan kohtalainen.

Opiskelijoiden työssäkäynnin yhteydet hyvinvointiin olivat huomattavasti rajallisempia. Työssäkäyvien ja ei-työssäkäyvien opiskelijoiden välillä ei ollut eroja useimmissa psyykkisen tai sosiaalisen hyvinvoinnin osa-alueissa. Työssäkäyvät opiskelijat raportoivat kuitenkin hieman vahvempaa luottamusta omiin kykyihinsä sekä myönteisempiä tulevaisuudenkuvia verrattuna ei-työssäkäyviin, mutta erot olivat pieniä.

6 Pohdinta

6.1 Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset

Tutkimuksen tavoitteena oli tarkastella, miten kokemus Suomen työmarkkinatilanteesta sekä työssäkäynti ovat yhteydessä päätoimisten yliopisto-opiskelijoiden psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Tulosten perusteella työmarkkinatilannekokemuksilla oli useita tilastollisesti merkitseviä, mutta pääosin heikkoja yhteyksiä hyvinvoinnin eri ulottuvuuksiin. Sen sijaan työssäkäynnin yhteydet hyvinvointiin olivat rajallisempia ja näkyivät lähinnä luottamuksessa omiin kykyihin sekä tulevaisuudenkuvien myönteisyydessä. Kokonaisuudessaan tulokset viittaavat siihen, että erityisesti subjektiiviset kokemukset työmarkkinoiden epävarmuudesta ovat yhteydessä opiskelijoiden hyvinvointiin, kun taas objektiivinen työssäkäynti ei yksinään selitä hyvinvoinnin eroja yhtä selvästi.

Työmarkkinatilannekokemuksiin liittyvät tulokset olivat pääosin johdonmukaisia. Opiskelijat, jotka kokivat työmarkkinatilanteen kielteisenä tai olivat huolissaan työmarkkinoiden epävarmuudesta, raportoivat heikompaa hyvinvointia useilla osa-alueilla. Yhteydet olivat kuitenkin enimmäkseen heikkoja, mikä viittaa siihen, että työmarkkinoihin liittyvä epävarmuus on vain yksi opiskelijoiden hyvinvointiin yhteydessä olevista tekijöistä. Samansuuntaisesti aiemmassa tutkimuksessa on todettu, että nuorten siirtyä työelämään on muuttunut aiempaa epävarmemmaksi ja riskialttiimmaksi, mikä voi heijastua laajasti heidän elämäänsä (Antonucci & Hamilton, 2014; Aassve ym., 2013). Tässä tutkimuksessa epävarmuus näyttäytyi erityisesti heikompana uskona omiin vaikutusmahdollisuuksiin sekä kielteisempinä tulevaisuudenkuvina, mikä tukee ajatusta siitä, että epävarmuus voi heikentää kokemusta elämänhallinnasta. Havainto saa tukea myös Nuorisobarometrin tuloksista, joiden mukaan noin puolet nuorista kokee epävarmuutta työn saamisesta (Laine & Happonen, 2026, s. 97). Työmarkkinoihin liittyvä epävarmuus näyttäisikin olevan laajasti nuorten arjessa läsnä oleva ilmiö, mikä voi osaltaan selittää sen yhteyksiä hyvinvointiin myös tässä tutkimuksessa.

Erityisen kiinnostavaa on, että yhteydet olivat voimakkaampia tulevaisuudenkuvien kuin muiden hyvinvoinnin osa-alueiden kohdalla. Tämä on linjassa Giulianon ja Spilimbergon (2009) havaintojen kanssa, joiden mukaan taloudellisesti epävarmoissa olosuhteissa kasvaminen voi vaikuttaa yksilöiden uskomuksiin tulevaisuudesta ja omista mahdollisuuksista. Tässä tutkimuksessa opiskelijat, jotka olivat huolissaan työmarkkinoiden epävarmuudesta, kokivat tulevaisuutensa keskimäärin kielteisemmin, mikä viittaa siihen, että työmarkkinoihin liittyvät odotukset ja pelot voivat heijastua suoraan yksilön omiin tulevaisuudenkuviin. Samansuuntaisesti on havaittu, että vaikka enemmistö nuorista suhtautuu omaan tulevaisuuteensa vähintään jossain määrin optimistisesti, tulevaisuususkko on heikentynyt aiemmista vuosista (Laine & Happonen, 2026, s. 93). Siispä epävarmat yhteiskunnalliset olosuhteet voivat heijastua erityisesti tulevaisuuteen liittyviin ajatuksiin ja odotuksiin.

Sen sijaan yhteyttä ei havaittu kaikkiin psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin osa-alueisiin. Esimerkiksi itsensä hyväksymiseen työmarkkinatilannekokemukset eivät olleet yhteydessä. Tämä voi viitata siihen, että itsetunnon eri osa-alueet reagoivat eri tavoin ulkoisiin epävarmuustekijöihin. Tulevaisuuteen suuntautuvat uskomukset voivat olla herkempiä työmarkkinatilanteen vaihteluille, kun taas syvemmät käsitykset itsestä saattavat olla vakaampia. Myös sosiaaliin suhteisiin liittyvät yhteydet olivat pääosin heikkoja. On mahdollista, että työmarkkinoihin liittyvä huoli on yhteydessä sosiaaliin suhteisiin epäsuorasti esimerkiksi stressin tai vetäytymisen kautta, mutta ei suoraan tai kovin voimakkaasti.

Lisäksi tulokset osoittivat, että opiskelijat, jotka kokivat työmarkkinatilanteen kielteisemmäksi tai olivat siitä huolestuneempia, arvioivat myös omat työllistymismahdollisuutensa heikommiksi. Tämä yhteys oli voimakkuudeltaan kohtalainen ja erottui siten muista pääosin heikoista yhteyksistä. Tulos on tärkeä, sillä opiskelijoiden käsitykset yleisestä työmarkkinatilanteesta näyttävät heijastuvan heidän arvioihinsa omista mahdollisuuksistaan. Tämä tukee aiempia havaintoja siitä, että nuorten käsitykset työmarkkinoista ja omasta asemastaan kietoutuvat tiiviisti yhteen (Aassve ym., 2013; Antonucci & Hamilton, 2014; Laine & Happonen, 2026).

Toisaalta työmarkkinatilannekokemuksia kuvaavista väittämistä ei muodostunut täysin yhtenäistä summamuuttujaa, vaan osa väittämistä jouduttiin poistamaan heikon yhteensopivuuden vuoksi. Tutkimuksen kannalta olennaisimmat väittämät, eli yleistä työmarkkinatilannetta ja epävarmuutta koskevat väittämät, eivät korreloineet riittävän voimakkaasti omia työllistymismahdollisuuksia koskevien väittämien kanssa. Tämä voi viitata siihen, että opiskelijat erottavat toisistaan yleisen työmarkkinatilanteen ja oman henkilökohtaisen tilanteensa. Toisin sanoen opiskelija voi samanaikaisesti arvioida yleisen työmarkkinatilanteen heikoksi, mutta silti suhtautua omiin työllistymismahdollisuuksiinsa varsin myönteisesti. Psykologisessa tutkimuksessa ilmiötä on kuvattu niin sanottuna optimistisuusharhana, jossa yksilöt arvioivat oman tulevaisuutensa keskimääräistä myönteisemmäksi eli uskovat siihen, että hyvät asiat tapahtuvat todennäköisemmin ja huonot asiat epätodennäköisemmin itselle kuin muille (esim. Sharot, 2011). Tämä voi selittää sitä, miksi työmarkkinatilannetta ja omia työllistymismahdollisuuksia kuvaavat väittämät eivät muodostaneet yhtenäistä summamuuttujaa, vaikka niiden välillä havaittiin kohtalainen yhteys. Havainto viittaa siihen, että muuttajat liittyvät toisiinsa, mutta eivät mittaa samaa ilmiötä. Toisin sanoen yleinen työmarkkinatilanteen arviointi ja omaa tulevaisuutta koskevat arviot näyttävät olevan erillisiä, mutta osittain toisiinsa kytkeytyviä ulottuvuuksia.

Työssäkäynnin osalta tulokset olivat maltillisempia. Tässä tutkimuksessa työssäkäyvien ja ei-työssäkäyvien opiskelijoiden välillä ei havaittu eroja useimmissa psyykkisen tai sosiaalisen hyvinvoinnin osa-alueissa. Tämä on linjassa joidenkin aiempien tutkimusten kanssa, joissa työssäkäynnin ei ole havaittu olevan yhteydessä opiskelijoiden hyvinvointiin (Tuononen ym., 2024; Fiorilli ym., 2022). Toisaalta osa tutkimuksista on korostanut työssäkäynnin kuormittavuutta ja sen yhteyttä stressiin (Benner & Curl, 2018; Mounsey ym., 2013). Näiden ristiriitaisten tulosten valossa tämän tutkimuksen havainnot tukevat käsitystä opiskelijoiden työssäkäynnin kaksijakoisesta luonteesta. Työssäkäynti voi toimia samanaikaisesti sekä kuormittavana että hyvinvointia tukevana tekijänä.

Tästä näkökulmasta on ymmärrettävää, että työssäkäynnin yhteydet hyvinvointiin jäivät tässä tutkimuksessa vähäisiksi. Työssäkäynti voi tarjota opiskelijoille taloudellista hyvinvointia, työkokemusta ja ammatillisia verkostoja, jotka tukevat työuraa (Isotalo

ym., 2024, s. 18–20; Robotham, 2012, s. 72). Se voi myös toimia keinona hallita taloudellista epävarmuutta, jolloin sen puuttuminen saattaisi kuormittaa opiskelijaa enemmän kuin työn ja opintojen yhdistäminen (Taylor, 2022, s. 795). Toisaalta työssäkäynti opintojen ohella voi lisätä ajankäytöllisiä paineita, stressiä ja uupumisriskiä (Taylor, 2022, s. 794; Benner & Curl, 2018, s. 305–306; Mounsey ym., 2013, s. 386). Tällaiset vastakkaiset yhteydet voivat tasapainottaa toisiaan, jolloin selkeitä negatiivisia tai positiivisia yhteyksiä hyvinvointiin ei välttämättä muodostu.

Tästä huolimatta työssäkäynti oli tässä tutkimuksessa yhteydessä vahvempaan luottamukseen omiin kykyihin sekä myönteisempiin tulevaisuudenkuviin. Tämä viittaa siihen, että työssäkäynti voi vahvistaa opiskelijoiden kokemusta pärjäämisestä ja omasta toimijuudesta. Aiemman tutkimuksen mukaan opiskelijat pitävät työkokemusta keskeisenä tekijänä työllistymisen kannalta (Saari ym., 2022, s. 45, 47), mikä voi osaltaan selittää yhteyttä myönteisempiin tulevaisuudenkuviin.

6.2 Tutkimuksen luotettavuus ja jatkotutkimusehdotukset

Tässä tutkimuksessa aineisto kerättiin kyselylomakkeella, joka perustuu vastaajien itsearvioihin. Tällainen aineistonkeruumenetelmä mahdollistaa subjektiivisten kokemusten tarkastelun, mikä oli tämän tutkimuksen kannalta keskeistä. Samalla itsearviointiin perustuvat vastaukset asettavat tutkimukselle rajoitteita, sillä niihin voi vaikuttaa esimerkiksi sosiaalinen suotavuus, vastaajan senhetkinen tunnetila sekä yksilölliset erot kysymysten tulkinnassa. Tällaiset mittaamiseen liittyvät rajoittavat tekijät ovat tyypillisiä määrällisessä tutkimuksessa, ja ne voivat heikentää mittarin kykyä tavoittaa tutkittava ilmiö tarkoituksenmukaisesti (Vilkka, 2007, s. 154).

Tutkimuksen otos (N = 333) on määrälliselle analyysille riittävän suuri ja mahdollistaa tilastollisesti merkitsevien yhteyksien tarkastelun, mikä voidaan nähdä tutkimuksen vahvuutena. Riittävän kokoinen otos on keskeinen tutkimuksen reliabiliteetin kannalta, sillä se vähentää satunnaisvaihtelun vaikutusta tuloksiin (Vilkka, 2007, s. 149–150). Aineisto kerättiin kuitenkin ainoastaan Turun yliopiston opiskelijoilta ja rajautui kasvatusta ja yhteiskuntatieteelliseen sekä humanistiseen tiedekuntaan. Tämän lisäksi vastaajista suurin osa oli naisia. Näiden tekijöiden vuoksi otos ei ole täysin edustava kaikkien yliopisto-opiskelijoiden osalta, mikä heikentää tulosten yleistettävyyttä.

Otoksen edustavuus on keskeinen osa tutkimuksen kokonaisluotettavuutta (Vilkka, 2007, s. 152), ja on mahdollista, että esimerkiksi eri alojen opiskelijat tai eri sukupuoliryhmät kokevat työmarkkinatilanteen ja siihen liittyvän epävarmuuden eri tavoin.

Hyvinvointimittareiden osalta tutkimuksessa hyödynnettiin dos Santos Silvan ym. (2024) kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin mallia, mikä tarjoaa tutkimukselle vahvan teoreettisen perustan. Lisäksi osa muodostetuista summamuuttujista, kuten kokemukset työn merkityksellisyydestä ja tulevaisuudesta, osoittautui reliabiliteetiltaan hyviksi, mikä tukee niiden käyttöä analyysissa. Toisaalta mittaamiseen liittyi myös rajoitteita. Käytetyt väittämät muotoiltiin tutkimusta varten, eikä kaikkia suunniteltuja summamuuttujia voitu muodostaa riittävän luotettavasti. Tämä liittyy mittarin validiteettiin eli siihen, kuinka hyvin käytetyt mittarit tavoittavat tutkittavan ilmiön (Vilkka, 2007, s. 150). Erityisesti kokemuksia työmarkkinatilanteesta ja omista työllistymismahdollisuuksista ei voitu tarkastella yhtenäisenä summamuuttujana, mikä osittain rajoittaa tulosten tulkintaa. Samalla havainnon avulla saatiin kuitenkin tietoa siitä, että nämä kokemukset eivät muodosta täysin yhtenäistä ilmiötä, vaan koostuvat useista toisiinsa liittyvistä ulottuvuuksista.

Analyysimenetelmien osalta tutkimuksessa tehtiin perusteltuja valintoja aineiston ominaisuuksien mukaan. Epäparametristen menetelmien käyttö tilanteissa, joissa normaalijakaumaoletus ei täyttnyt, parantaa tulosten luotettavuutta. Tutkimuksen kokonaisluotettavuuden kannalta on keskeistä, että analyysimenetelmät valitaan aineiston ominaisuuksiin sopiviksi (Vilkka, 2007, s. 152). On kuitenkin huomioitava, että korrelaatioanalyysi ei mahdollista kausaalisten johtopäätösten tekemistä. Tässä tutkimuksessa havaitut yhteydet kuvaavat muuttujien välisiä tilastollisia yhteyksiä, mutta niiden perusteella ei voida päätellä syy-seuraussuhteita. Esimerkiksi työmarkkinoihin liittyvä epävarmuus voi heikentää hyvinvointia, mutta myös heikompi hyvinvointi voi lisätä kielteisiä tulkintoja työmarkkinatilanteesta.

Tutkimuksen rajoitteena voidaan pitää myös sen poikkileikkausasetelmaa. Aineisto kerättiin yhtenä ajankohtana, minkä vuoksi ilmiöiden ajallista kehitystä ei voida tarkastella. Lisäksi tuloksiin voi vaikuttaa tutkimuksen ajallinen konteksti, sillä aineisto

kerättiin tilanteessa, jossa Suomen taloudellinen tilanne oli heikentynyt ja työmarkkinoihin liittyvä epävarmuus korostunut, mikä voi lisätä työmarkkinoihin liittyvien huolten näkyvyyttä vastauksissa. Työssäkäynnin tarkastelun osalta tutkimus tarjoaa yleiskuvan sen yhteyksistä hyvinvointiin, mutta työssäkäyntiä tarkasteltiin analyyseissa dikotomisena muuttujana. Työn osalta ei siis huomioitu laadullisia eroja, kuten työn kuormittavuutta tai mielekkyyttä, jotka voisivat olla keskeisiä hyvinvoinnin kannalta. Tämä voi osaltaan selittää sitä, miksi työssäkäynnin yhteydet hyvinvointiin jäivät tässä tutkimuksessa vähäisiksi.

Jatkotutkimuksessa olisi hyödyllistä tarkastella ilmiötä pitkittäisasetelmassa, jolloin voitaisiin arvioida, miten opiskelijoiden työmarkkinakokemukset ja hyvinvointi kehittyvät ajan myötä. Tämä mahdollistaisi myös kausaalisuhteiden tarkastelun. Lisäksi laadullinen tutkimus voisi syventää ymmärrystä siitä, miten opiskelijat itse kokevat työmarkkinoihin liittyvän epävarmuuden ja sen vaikutukset arkeensa.

Kokonaisuudessaan tutkimus tuottaa ajankohtaista tietoa yliopisto-opiskelijoiden työmarkkinakokemusten ja hyvinvoinnin välisistä yhteyksistä. Vaikka tutkimukseen liittyy rajoitteita, se tarjoaa tärkeää tietoa opiskelijoiden kokemuksista nykyisessä työmarkkinatilanteessa sekä luo perustaa ilmiön jatkotarkastelulle. Laajemmin tarkasteltuna tutkimuksen tulokset kytkeytyvät kysymykseen korkeakoulutuksen merkityksestä nykyisessä työmarkkinatilanteessa. Kuten tutkielman alussa todettiin, korkeakoulutusta on perinteisesti pidetty väylänä vakaaseen työuraan ja hyvään elämään, mutta tämän tutkimuksen perusteella tämä ei ole opiskelijoille enää itsestäänselvää. Työmarkkinoihin liittyvä epävarmuus ilmenee jo opintojen aikana ja heijastuu opiskelijoiden käsityksiin omista mahdollisuuksistaan ja tulevaisuudestaan. Näin ollen työelämään liittyvä epävarmuus ei ala vasta valmistumisen jälkeen, vaan se on läsnä jo siinä vaiheessa, kun tulevaisuutta vasta rakennetaan.

Lähteet

- Aassve, A., Cottini, E. & Vitali, A. (2013). Youth prospects in a time of economic recession. *Demographic Research*, 29(36), 949–962.
<https://doi.org/10.4054/DemRes.2013.29.36>.
- Antonucci, L. & Hamilton, M. (2014). Youth transitions, precarity and inequality and the future of social policy in Europe. Teoksessa L. Antonucci, M. Hamilton & S. Roberts (toim.), *Young people and social policy in Europe: Dealing with risk, inequality and precarity in times of crisis* (s. 256-265). Palgrave Macmillan.
https://doi.org/10.1057/9781137370525_13.
- Benner, K. & Curl, A. L. (2018). Exhausted, stressed, and disengaged: Does employment create burnout for social work students? *Journal of Social Work Education*, 54(2), 300–309. <https://doi.org/10.1080/10437797.2017.1341858>.
- Cicognani, E. (2014). Social well-being. Teoksessa A. C. Michalos (toim.), *Encyclopedia of quality of life and well-being research* (s. 6193-6197). Springer.
https://doi.org/10.1007/978-94-007-0753-5_2797.
- Creed, P. A., Hood, M., Selenko, E., Hu, S. & Bagley, L. (2022). The relationship between job precariousness and student burnout: A serial indirect effects model. *Journal of Education and Work*, 35(8), 843-857.
<https://doi.org/doi:10.1080/13639080.2022.2149713>.
- Diener, E. (2009). Subjective well-being. Teoksessa E. Diener (toim.), *The science of well-being. The collected works of Ed Diener* (s. 11-58). Social Indicators Research Series. https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/978-90-481-2350-6_2.
- dos Santos Silva, I., Schifferdecker-Hoch, F. & Soares, L. (2025). Toward a practical tool for holistic wellbeing: Pilot study of the 7DHW questionnaire. *International*

Journal of Family Medicine & Healthcare, 4(3), 1–10.

<https://doi.org/10.33425/2833-0382.1040>.

dos Santos Silva, I., Soares, L. & Schifferdecker-Hoch, F. (2024). 7 dimensions of holistic wellbeing (7DHW): A theoretical model. Archives of Internal Medicine Research, 7(4), 321–330. <https://www.doi.org/10.26502/aimr.0187>.

Eurostat. (ei pvm.). Unemployment by sex and age – monthly data. Haettu 22.2.2026 osoitteesta https://doi.org/10.2908/UNE_RT_M.

Fadjukoff, P., Kainulainen, S., Pirhonen, J., Saaranen, T., Valokivi, H. & Vauhkonen, A. (2022). Sosiaalinen hyvinvointi turvaa terveyttä. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti, 59(3), 327–335. <https://doi.org/10.23990/sa.111453>.

Fiorilli, C., Barni, D., Russo, C., Marchetti, V., Angelini, G. & Romano, L. (2022). Students' burnout at university: the role of gender and worker status. International Journal of Environmental Research and Public Health, 19(18), 11341. <https://doi.org/10.3390/ijerph191811341>.

Giuliano, P. & Spilimbergo, A. (2009). Growing up in a recession: Beliefs and the macroeconomy. National Bureau of Economic Research, 15321. <https://doi.org/10.3386/w15321>.

Isotalo, E., Kalin, S., Karhunen, H., Saarinen, T., Tuomala, J., Tynjälä, P. & Virtanen, A. (2024). Korkeakouluopiskelijoiden työssäkäynnin vaikutukset. Loppuraportti. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 2024:8. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-383-207-7>.

Kansaneläkelaitos. (2026a). Asumislisä opiskelijoille. Haettu 10.2.2026 osoitteesta <https://www.kela.fi/opintotuki-asumislista>.

Kansaneläkelaitos. (2025a). Kelan opintoetuustilasto 2024/25. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe20251030104272>.

Kansaneläkelaitos. (2025b). Opintojen edistyminen korkeakoulussa. Haettu 10.2.2026 osoitteesta <https://www.kela.fi/opintojen-edistyminen-kekeakoulussa>.

Kansaneläkelaitos. (2026b). Opintoraha korkeakoulussa. Haettu 10.2.2026 osoitteesta <https://www.kela.fi/opintoraha-kekeakoulussa>.

Kansaneläkelaitos. (2026c). Opiskelijan tuet korkeakoulussa. Haettu 10.2.2026 osoitteesta <https://www.kela.fi/kekeakoulussa>.

Kansaneläkelaitos. (2023). Suomen sosiaaliturva. Haettu 13.2.2026 osoitteesta <https://www.kela.fi/suomen-sosiaaliturva>.

KEHA-keskus. (2026). Työllisyyskatsaus: Maaliskuu 2026. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2026041728645>.

Kestilä, L. & Karvonen, S. (2025). KOTT 2024: Toimeentulo ja velkaantuminen. Haettu 21.2.2026 osoitteesta https://www.thl.fi/kott_verkkoraportit/ilmioraportit_2024/toimeentulo_ja_velkaantuminen.html.

Keyes, C. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61(2), 121–140. <https://psycnet.apa.org/doi/10.2307/2787065>.

Keyes, C. (2010). Why flourishing? Teoksessa D. W. Harward (toim.), *Well-Being and Higher Education* (s. 99-107). Bringing Theory to Practice.

Laine, S. & Happonen, K. (2026). Ihan paineissa: Nuorisobarometri 2025. Nuorisotutkimusseura. <https://doi.org/10.57049/nts.1883>.

- Lucas, R. E. & Diener, E. (2008). Subjective well-being. Teoksessa M. Lewis, J. M. Haviland-Jones, L. Feldman Barrett (toim.), Handbook of emotions. Third edition (s. 471-484). The Guilford Press.
- Mounsey, R., Vandehey, M. & Diekhoff, G. (2013). Working and non-working university students: anxiety, depression, and grade point average. *College Student Journal*, 47(2), 379–389.
- Robotham, D. (2012). Student part-time employment: characteristics and consequences. *Education & Training*, 54(1), 65–75.
<https://doi.org/10.1108/00400911211198904>.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1146/annurev.psych.52.1.141>.
- Saari, J., Koivuranta, S. & Nevalainen, E. (2022). Eurostudent VIII – Opiskelijatutkimus 2022. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2023:34.
<https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-988-2>.
- Sharot, T. (2011). The optimism bias. *Current Biology*, 21(23), 941-945.
<https://doi.org/10.1016/j.cub.2011.10.030>.
- Sorjonen, P. & Koev, E. (2026). Työttömyys- ja lomautuskatsaus 2/2026: Korkeakoulutettujen työllisyys paranee. Akava Works.
<https://akavaworks.fi/katsaus/tyottomyys-ja-lomautuskatsaus-2-2026-korkeakoulutettujen-tyollisyys-paranee/>.
- Taylor, A. (2022). Learning to walk the wire: preparing students for precarious life. *British Journal of Sociology of Education*, 43(5), 786–803.
<https://doi.org/10.1080/01425692.2022.2060798>.

Tilastokeskus. (2026). Opiskelijoiden työllisyysaste laski vuonna 2024. Työssäkäynti 2024. Haettu 16.2.2026 osoitteesta

<https://stat.fi/fi/julkaisu/cmfm5z0p4vo9r07w0tcbmidl6>.

Tuononen, T., Hyytinen, H. & Asikainen, H. (2024). Opintojen aikaisen työssäkäynnin yhteys opiskelu-uupumukseen, opintomenestykseen ja opintojen etenemiseen.

Yhteiskuntapolitiikka 89(4), 325–335. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2024091070293>.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2023). Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 2/2023. Haettu 7.4.2026

https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf.

Työmarkkinatori. (2026). Työllisyys ja tilastot. Haettu 22.2.2026 osoitteesta

<https://tyomarkkinatori.fi/tyollisyys-ja-tilastot>.

Tähtinen, J., Laakkonen, E. & Broberg, M. (2020). Tilastollisen aineiston käsittelyn ja tulkinnan perusteita. Turun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnan julkaisuja C: 22, 2. täydennetty ja uudistettu painos. Turun yliopiston kasvatustieteiden laitos. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-29-8091-8>.

Valtiovarainministeriö. (2025). Taloudellinen katsaus. Talvi 2025.

Valtiovarainministeriön julkaisuja 2025:61. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-367-389-2>.

Vanhanen-Nuutinen, L., Mäki, K. & Kotila, H. (2016). Työn ja opintojen yhdistäminen – opintojen aikainen työssäkäynti ammattikorkeakouluopiskelijoiden kokemana. Ammattikasvatuksen aikakauskirja, 18(2), 9–26.

<https://journal.fi/akakk/article/view/88233>.

World Health Organization (WHO). (2020). Basic documents: forty-ninth edition.
Geneva. <https://iris.who.int/handle/10665/339554>.

Liitteet

Liite 1. Kyselylomake

Sivu 1.

Tämä kysely on osa Turun yliopistossa tehtävää kandidaatintutkielmaa. Kyselyssä tarkastellaan päätoimisten yliopisto-opiskelijoiden psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia sekä sen yhteyksiä opiskelijoiden työllisyystilanteeseen ja kokemuksiin Suomen työmarkkinatilanteesta.

Kysely on suunnattu päätoimisille yliopisto-opiskelijoille. Vastaaminen vie noin 5–10 minuuttia. Kysely on auki 15.2.2026 asti.

Kyselyyn vastataan anonyymisti, ja vastauksia käsitellään luottamuksellisesti. Osallistuminen on vapaaehtoista, ja voit keskeyttää vastaamisen milloin tahansa.

Vastaamalla kyselyyn annat suostumuksesi tutkimukseen osallistumiseen.

Sivu 2.

Tässä tutkimuksessa päätoimisella opiskelijalla tarkoitetaan opiskelijaa, jonka pääasiallinen toiminta on opiskelu. Määritelmä perustuu opiskelijan omaan arvioon opintojen ensisijaisuudesta suhteessa muihin elämänalueisiin, kuten ansiotyöhön.

1. Oletko tällä hetkellä päätoiminen yliopisto-opiskelija? *

- ☐ Kyllä
- ☐ Ei

Sivu 3.

2. Ikä

3. Sukupuoli

- ☐ Nainen
- ☐ Mies
- ☐ Muu

4. Mitä tutkintoa suoritat?

- ☐ Kandidaatin tutkinto
- ☐ Maisterin tutkinto
- ☐ Tohtorin tutkinto
- ☐ Muu, mikä? _____

5. Saatko valmistuttuasi suoran pätevyyden johonkin ammattiin? (Esim. psykologi, opettaja)

- ☐ Kyllä
- ☐ Ei
- ☐ Muu, mikä? _____
- ☐ En osaa sanoa

6. Missä tiedekunnassa opiskelet?

- ☐ Kasvatustieteiden tiedekunta
- ☐ Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta
- ☐ Humanistinen tiedekunta

Sivu 4.

7. Käytkö tällä hetkellä ansiotyössä opintojen ohella? Ansiotyöllä tarkoitetaan tässä palkallista työtä, mukaan lukien osa-aikainen työ, keikkatyö ja lyhytaikaiset sijaisuudet.

- ☐ Kyllä, säännöllisesti
- ☐ Kyllä, satunnaisesti
- ☐ En tällä hetkellä
- ☐ Muu, mikä? _____

8. Kuinka monta tuntia työskentelet KUUKAUDESSA keskimäärin? Anna vastaus kokonaislukuna. Jos tuntimäärä vaihtelee, arvioi keskimääräinen tuntimäärä.

9. Millainen on nykyinen tai nykyiset työsuhteesi? Valitse vaihtoehto tai -ehdot, jotka kuvaavat tilannettasi parhaiten.

- ☐ Kokoaikainen työ
- ☐ Osa-aikainen työ
- ☐ Keikka- tai tuntityö
- ☐ Yrittäjä / freelancer
- ☐ Muu, mikä? _____

10. Vastaako nykyinen työsi pääosin opintojesi alaa tai tulevaa ammattialaasi? Jos teet useampaa työtä, ajattele sitä, jota teet eniten.

- ☐ Kyllä, työ vastaa opintojani / tulevaa ammattialaani
- ☐ Vastaa osittain
- ☐ Ei, työ on muulta alalta
- ☐ En osaa sanoa

Sivu 5.

11. Seuraavat väittämät koskevat sitä, miten koet itsesi ja elämäsi tällä hetkellä.

Vastausvaihtoehdot: Täysin eri mieltä / Jokseenkin eri mieltä / Ei samaa eikä eri mieltä / Jokseenkin samaa mieltä / Täysin samaa mieltä / En osaa sanoa

Hyväksyn itseni sellaisena kuin olen.
 Luotan omiin kykyihini.
 Koen voivani vaikuttaa omaan elämään.
 Koen pystyvänä selviytymään vastoinkäymisistä.
 Luotan omiin valintoihini.

12. Seuraavat väittämät koskevat ihmissuhteitasi ja sosiaalista tukea.

Vastausvaihtoehdot: Täysin eri mieltä / Jokseenkin eri mieltä / Ei samaa eikä eri mieltä /
 Jokseenkin samaa mieltä / Täysin samaa mieltä / En osaa sanoa

Koen, että minulla on elämässäni ihmisiä, joilta saan tukea.
 Koen kuuluvani johonkin yhteisöön.
 Voin halutessani jakaa huoliani toisten kanssa.
 Uskallan pyytää apua tarvittaessa.
 Koen ihmissuhteeni pääsääntöisesti turvallisiksi.

13. Seuraavat väittämät koskevat työtäsi. Jos teet useampaa työtä, ajattele sitä, jota teet eniten.

Vastausvaihtoehdot: Täysin eri mieltä / Jokseenkin eri mieltä / Ei samaa eikä eri mieltä /
 Jokseenkin samaa mieltä / Täysin samaa mieltä / En osaa sanoa

Olen tyytyväinen nykyiseen työhöni.
 Koen työni merkitykselliseksi.
 Työni ja vapaa-aikani ovat tasapainossa.
 Työni on mielenkiintoista.
 Koen, että voin hyödyntää omaa osaamistani työssäni.

14. Seuraavat väittämät koskevat ajatuksiasi tulevaisuudesta.

Vastausvaihtoehdot: Täysin eri mieltä / Jokseenkin eri mieltä / Ei samaa eikä eri mieltä /
 Jokseenkin samaa mieltä / Täysin samaa mieltä / En osaa sanoa

Suhtaudun luottavaisesti tulevaisuuteeni.
 Koen, että elämälläni on suunta.
 Koen tulevaisuuden mahdollisuuteni myönteisinä.
 Minulla on tulevaisuuteen liittyviä tavoitteita.
 Voin itse vaikuttaa työurani muodostumiseen.

Sivu 6.

15. Seuraavat väittämät koskevat kokemuksiasi Suomen nykyisestä työmarkkinatilanteesta ja omista työllistymismahdollisuuksistasi.

Vastausvaihtoehdot: Täysin eri mieltä / Jokseenkin eri mieltä / Ei samaa eikä eri mieltä /
 Jokseenkin samaa mieltä / Täysin samaa mieltä / En osaa sanoa

Koen, että Suomen nykyinen työmarkkinatilanne on heikko.
 Olen huolissani työmarkkinoiden epävarmuudesta yleisesti.
 Minua huolestuttaa oma työllistymiseni valmistumisen jälkeen.

Pidän työllisyysnäkymiäni hyvinä.

Uskon työllistyväni oman alani tehtäviin pian valmistumisen jälkeen.

Opiskelemallani alalla työmarkkinatilanne on hyvä.

Liite 2. Tietosuojailmoitus

1. Rekisterin nimi	Päätoimisten yliopisto-opiskelijoiden kokemuksia työssäkäynnin ja työmarkkinatilanteen yhteyksistä psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin
2. Rekisterinpitäjä	Nelli Haapaniemi Turun yliopisto, kasvatustieteiden laitos Assistentinkatu 5, 20500 Turku nelly.n.haapaniemi@utu.fi
3. Vastuuhenkilön yhteystiedot	Nelli Haapaniemi nelly.n.haapaniemi@utu.fi
4. Tietosuojavastaavan yhteystiedot	DPO@utu.fi +358 29 450 4361
5. Henkilötietojen käsittelyn tarkoitukset ja käsittelyn oikeusperuste	Tutkimuksessa kerätään kyselylomakkeen avulla yliopisto-opiskelijoiden kokemuksia työssäkäynnin ja työmarkkinatilanteen yhteyksistä heidän psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiinsa. Kyselylomake koostuu taustakysymyksistä sekä hyvinvointiin ja työmarkkinatilanteeseen liittyvistä väitteistä. Kysely on anonymi ja toteutetaan ilman tunnistetietoja. Henkilötietojen EU:n yleisen tietosuoja-asetuksen 6 artiklan mukaisena käsittelyperusteena on ☒ käsittely on tarpeen tieteellistä tutkimusta varten (yleinen etu 6 art. 1 a-kohta) ☐ rekisteröity on antanut suostumuksensa henkilötietojen käsittelyyn (suostumus 6 art. 1 e-kohta) ☐ muu mikä _____
6. Käsiteltävät henkilötietoryhmät	Rekisteriin talletetaan rekisteröidystä seuraavia tietoja Opiskelun päätoimisuus, ikä, sukupuoli, opintojen vaihe, ammatillinen pätevyys, tiedekunta, työssäkäynti, työn määrä, työsuhteen laatu, ammattiala, kokemukset omasta psyykkisestä ja sosiaalisesta hyvinvoinnista, kokemukset työmarkkinatilanteesta
7. Henkilötietojen vastaanottajat ja vastaanottajaryhmät.	Tietoja ei siirretä eikä luovuteta tutkimuksen laatijan ja ohjaajan ulkopuolelle.

8. Tiedot tietojen siirrosta kolmansiin maihin	Henkilötietoja ei luovuteta EU:n tai Euroopan talousalueen ulkopuolelle.
9. Henkilötietojen säilyttämisaika tai sen määrittämisen kriteerit	Kyselyaineisto on anonymi, jolloin aineisto ei sisällä suoria henkilötietoja. Kyselylomakkeella kerätty aineisto hävitetään tietoturvallisesti viimeistään vuoden 2026 loppuun mennessä.
10. Rekisteröidyn oikeudet	Rekisteröidyllä on oikeus pyytää pääsy häntä itseään koskeviin henkilötietoihin sekä oikeus pyytää tietojensa oikaisemista tai poistamista taikka käsittelyn rajoittamista tai vastustaa niiden käsittelyä. Oikeutta henkilötietojen poistamiseen ei sovelleta tieteellisessä tai historiallisessa tutkimustarkoituksessa silloin, kun poisto-oikeus todennäköisesti estää tai vaikeuttaa käsittelyä. Rekisteröidyllä on oikeus tehdä valitus valvontaviranomaiselle. Yhteyshenkilö rekisteröidyn oikeuksiin ja velvollisuuksiin liittyvissä asioissa on Turun yliopiston tietosuojavastaava, yhteystiedot ilmoituksen alussa.
11. Tiedot siitä, mistä henkilötiedot on saatu	Kutsu kyselylomakkeeseen lähetetään kasvatustieteiden tiedekuntaan, yhteiskuntatieteelliseen tiedekuntaan ja humanistiseen tiedekuntaan, joita pyydetään välittämään se opiskelijoilleen.
12. Tiedot automaattisen päätöksenteon ml. profiloinnin olemassaolosta	Tietoja ei käytetä automaattiseen päätöksentekoon tai profiloinnin tekemiseen.

Liite 3. Tutkimustiedote ja saatekirje

Hei!

Olen Nelli Haapaniemi, kolmannen vuoden aikuiskasvatustieteen opiskelija Turun yliopistosta. Teen kandidaatintutkielmaa, jossa tarkastelen työssäkäynnin ja koetun työmarkkinatilanteen yhteyksiä päätoimisten yliopisto-opiskelijoiden psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Pystyisittekö välittämään alla olevan osallistumiskutsun eteenpäin tiedekuntanne opiskelijoille?

Tutkimuskyselyn on suunnattu päätoimisille yliopisto-opiskelijoille. Kyselyyn vastaaminen vie noin 5–10 minuuttia ja vastaaminen on anonyymia ja täysin vapaaehtoista. Vastauksia käsitellään luottamuksellisesti ja niitä käytetään ainoastaan tätä kandidaatintutkielmaa varten. Tutkimuksessa noudatetaan hyvän tieteellisen käytännön periaatteita.

Lisätietoa henkilötietojen käsittelystä löydätte tietosuojailmoituksesta:

<https://seafile.utu.fi/f/2aac831f3b2b46efb904/>

Kiitos jo etukäteen avustanne ja ajastanne!

Ystävällisin terveisin,
Nelli Haapaniemi
Opiskelija, aikuiskasvatustiede
Turun yliopisto
nelly.n.haapaniemi@utu.fi

HEI SINÄ PÄÄTOIMINEN YLIOPISTO-OPISKELIJA!

Kutsun sinut osallistumaan lyhyeen tutkimuskyselyyn, johon vastaaminen vie noin 5–10 minuuttia. Tutkimuksessa tarkastellaan työssäkäynnin ja koetun työmarkkinatilanteen yhteyksiä päätoimisten yliopisto-opiskelijoiden psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin.

Linkki kyselyyn löytyy viestin lopusta.

Kysely on osa Turun yliopistossa tehtävää kandidaatintutkielmaani. Tutkimuksen tavoitteena on lisätä ymmärrystä siitä, millaisia yhteyksiä opiskelijoiden työssäkäynnillä, työllisyystilanteella sekä kokemuksilla Suomen työmarkkinatilanteesta on heidän psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiinsa. Aihe on ajankohtainen, sillä monille opiskelijoille työnteko opintojen ohella on arkipäivää tai taloudellisesti välttämätöntä, ja samalla opiskelijoiden työllistymismahdollisuuksiin liittyy tällä hetkellä paljon epävarmuutta.

Tutkimus toteutetaan Webropol-kyselynä. Kyselyyn vastataan anonyymisti, eikä yksittäisiä vastaajia voida tunnistaa tutkimuksen tuloksista. Kyselyssä esitetään väittämiä, jotka koskevat hyvinvointia, työssäkäyntiä sekä näkemyksiä

työmarkkinatilanteesta. Kysely on auki 15.2.2026 asti. Vastauksia käsitellään luottamuksellisesti ja niitä käytetään ainoastaan tätä kandidaatintutkielmaa varten. Kerätty aineisto hävitetään tietoturvallisesti viimeistään vuoden 2026 loppuun mennessä.

Tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Voit keskeyttää kyselyyn vastaamisen milloin tahansa, eikä vastaamatta jättämisestä aiheudu sinulle mitään seurauksia. Tutkimukseen osallistumisesta ei makseta palkkiota. Tutkimuksessa noudatetaan hyvän tieteellisen käytännön periaatteita.

Lisätietoa henkilötietojen käsittelystä löydät tietosuojailmoituksesta:

<https://seafite.utu.fi/f/2aac831f3b2b46efb904/>

Kaikki kyselyn kautta saadut vastaukset ovat tutkimuksen toteutumisen kannalta tärkeitä. Kiitos paljon jo etukäteen kyselyyn vastaamisesta!

Linkki kyselyyn: <https://link.webropolsurveys.com/S/083A86DA7E100519>

Jos haluat lisätietoa tai sinulla on kysyttävää tutkimuksesta, ota yhteyttä:

Nelli Haapaniemi
Opiskelija, aikuiskasvatustiede
Turun yliopisto
nelly.n.haapaniemi@utu.fi

Jenni Tikkanen
Tutkielman ohjaaja, yliopistonlehtori
Turun yliopisto
jenni.tikkanen@utu.fi