

Arjen tekijät ja opettajaopiskelijoiden jaksaminen: Kyselytutkimus opettajaopiskelijoiden hyvinvoinnin tekijöistä

Kasvatustieteiden tiedekunta
Opettajankoulutuslaitos, Rauma
Pro gradu -tutkielma

Laatija:
Nelli Aaltonen

6.5.2026
Rauma

Pro gradu -tutkielma

Oppiaine: Kasvatustiede

Tekijä: Nelli Aaltonen

Otsikko: Arjen tekijät ja opettajaopiskelijoiden jaksaminen: Kyselytutkimus opettajaopiskelijoiden hyvinvoinnin tekijöistä.

Ohjaajat: Professori Pasi Koski & yliopistonlehtori Juli-Anna Aerila

Sivumäärä: 63 sivua, 10 liitesivua

Päivämäärä: 6.5.2026

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää opettajaopiskelijoiden jaksamiseen ja koettuun hyvinvointiin liittyviä arjen tekijöitä työssäkäynnin, opiskelun, liikunnan sekä vapaa-ajan ja palautumisen näkökulmista. Tutkimuksessa tarkastellaan, miten nämä arjen tekijät vaikuttavat opettajaopiskelijoiden jaksamiseen ja koettuun hyvinvointiin sekä mitä ja millaisia kuormitustekijöitä ja voimavaroja ne tuovat opettajaopiskelijoiden arkeen. Opettajaopiskelijoiden hyvinvoinnin ja jaksamisen tarkastelu on tärkeää, koska heidän hyvinvointinsa muodostaa perustan tulevalle työuralle. Opettajankoulutus sisältää runsaasti kuormittavia elementtejä ja hyvinvoinnin tukeminen opintojen aikana on tärkeää.

Aineisto kerättiin sähköisellä Webropol-kyselylomakkeella, ja tutkimukseen osallistui yhteensä 117 opettajaopiskelijaa yhdestä suomalaisesta yliopistosta. Tutkimus toteutettiin monimenetelmällisenä tutkimuksena, mikä tarkoittaa, että tutkimuksessa hyödynnettiin sekä määrällisiä että laadullisia menetelmiä. Aineistonkeruussa käytetty kyselylomake sisälsi määrällisiä strukturoituja kysymyksiä sekä laadullisia avoimia kysymyksiä, joita käytettiin syvemmän ymmärryksen luomiseksi. Aineisto analysoitiin sekä kvantitatiivisesti että laadullisen sisällönanalyysin avulla.

Tulokset osoittivat opiskelumäärän ja työssäkäynnin olevan yhteydessä heikompaan koettuun hyvinvointiin ja jaksamiseen, vaikka nämä molemmat arjen tekijät toivat opiskelijoiden arkeen myös voimavaroja. Liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden aiheuttama kuormitus osoittautui vähäiseksi, kun taas säännöllinen liikunta oli yhteydessä parempaan koettuun hyvinvointiin ja alhaisempaan stressitasoon. Vapaa-aika ja palautuminen taas näyttäytyivät hyvinvoinnin ja jaksamisen näkökulmasta välttämättöminä osina arkea. Palautuminen suojasi opiskelijoiden kuvailemana heitä uupumukselta. Johtopäätöksenä voidaan todeta, että opettajaopiskelijoiden jaksaminen rakentuu arjen tasapainosta, jossa liikunta ja palautuminen toimivat keskeisinä suojaavina tekijöinä opiskelun ja työn tuomaa kuormitusta vastaan.

Avainsanat: Opettajaopiskelijat, hyvinvointi, jaksaminen, työ, liikunta, palautuminen

Sisällys

| | | |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1 | Johdanto | 5 |
| 2 | Hyvinvointi | 7 |
| 2.1 | Hyvinvoinnin määrittelyä | 7 |
| 2.2 | Hyvinvoinnin ulottuvuudet | 8 |
| 2.3 | Opiskelukyky ja opiskelijoiden hyvinvointi | 10 |
| 2.4 | Opiskelijoiden hyvinvoinnin nykytila | 11 |
| 3 | Arjen tekijät ja opiskelijoiden jaksaminen | 13 |
| 3.1 | Jaksamisen käsitteet | 13 |
| 3.2 | Työssäkäynti opiskelijan arjessa | 14 |
| 3.3 | Liikunta ja palautuminen | 16 |
| 3.4 | Vapaa-aika ja arjen tasapaino | 18 |
| 4 | Tutkimuskysymykset | 20 |
| 5 | Tutkimuksen toteutus | 21 |
| 5.1 | Tutkimusasetelma | 21 |
| 5.2 | Aineistonkeruu | 21 |
| 5.3 | Tutkimuksen osallistujat | 22 |
| 5.4 | Määrällinen analyysi | 23 |
| 5.5 | Laadullinen analyysi | 24 |
| 5.6 | Tutkimuksen eettisyys | 25 |
| 6 | Tutkimustulokset | 27 |
| 6.1 | Opettajaopiskelijoiden koettu hyvinvointi ja jaksaminen | 27 |
| 6.2 | Opettajaopiskelijoiden opinnoissa jaksaminen ja työssäkäynti | 27 |
| 6.3 | Liikunnan määrä, kuormitustekijät, voimavarat ja yhteys koettuun jaksamiseen ja hyvinvointiin | 33 |
| 6.4 | Vapaa-aika ja palautuminen | 37 |
| 7 | Pohdinta | 40 |
| 7.1 | Tulosten yhteenveto ja johtopäätökset | 40 |

| | | |
|------------|----------------------------------|-----------|
| 7.2 | Tutkimuksen luotettavuus | 43 |
| 7.3 | Jatkotutkimusehdotukset | 46 |
| | Lähteet | 48 |
| | Liitteet | 54 |
| | Liite 1. Kyselyrunko | 54 |
| | Liite 2. Tietosuojalomake | 60 |

1 Johdanto

Yliopisto-opiskelijoiden hyvinvointi ja mielenterveys ovat viime vuosina nousseet yhteiskunnalliseksi keskustelunaiheeksi sekä tutkimuskohteeksi. Tutkimukset ovat osoittaneet, että hyvinvoinnin haasteet ovat opiskelijoiden keskuudessa yleisiä ja niiden esiintyvyys voi olla jopa suurempi kuin väestöllä keskimäärin. Opiskelijoiden psykologiseen kuormituksen on todettu liittyvän esimerkiksi taloudelliseen stressiin, opintojen vaiheeseen ja akateemiseen suoritukseen. (Stallman, 2010, 249) Myös Suomessa korkeakouluopiskelijoiden psyykkinen kuormitus on melko yleistä, sillä korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen mukaan huomattava osa opiskelijoista kokee stressiä ja psyykkisiä oireita opintojensa aikana (Kunttu, 2021, 47–49). Vastaavia havaintoja on tehty myös Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimuksissa (KOTT), joissa on tarkasteltu suomalaisten korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointia ja opiskelukykyä. Tulosten perusteella opiskelijoiden hyvinvointi on tärkeä tekijä opintojen sujuvuuden ja opiskelussa jaksamisen kannalta.

Myös opettajan työtä pidetään usein palkitsevana ja merkityksellisenä, mutta tutkimuksissa on myös havaittu, että siihen liittyy huomattavaa kuormitusta. Opettajien työuupumus onkin tunnistettu merkittäväksi työperäiseksi riskiksi, ja opettajien on havaittu kokevan keskimääräistä enemmän stressiä moniin muihin ammatteihin verrattuna. Tutkimusten mukaan opettajien kokema kuormitus liittyy useisiin työympäristön osa-alueisiin. Opettajien työympäristö nähdään monitasoisena ja dynaamisena kokonaisuutena, jossa erilaiset vuorovaikutussuhteet voivat vaikuttaa opettajien hyvinvointiin ja kuormitukseen. (Pyhältö, ym., 2011, 1101, 1105)

Opettajankoulutuksella on keskeinen rooli opettajien ammatillisen osaamisen ja pedagogisen ajattelun kehittämisessä. Sen tavoitteena on tukea tulevien opettajien oppimista ja ammatillista kasvua sekä tarjota valmiuksia opetustyön toteuttamiseen erilaisissa koulukonteksteissa. Samalla opettajaksi oppiminen on monimutkainen prosessi, johon vaikuttavat sekä yksilölliset että sosiaaliset tekijät. Opettajan ammatillinen oppiminen ei tapahdu vain teoreettisen tiedon omaksumisena, vaan siihen liittyy myös käytännön kokemukset, reflektio sekä osallistuminen ammatilliseen yhteisöön. (Lee, 2010, 143–144) Tämän vuoksi opettajaopiskelijoiden hyvinvointi ja jaksaminen ovat tärkeitä tekijöitä heidän oppimisensa ja ammatillisen kehittymisen kannalta.

Fyysisellä aktiivisuudella on merkittävä rooli hyvinvoinnin ja terveyden edistämisessä. Tutkimusten mukaan liikunta voi vähentää sairastumisen riskejä ja jo pienet määrät fyysistä aktiivisuutta voivat tuoda merkittäviä terveyshyötyjä. (Warburton & Bredin, 2017, 543) Tästä huolimatta tutkimuksissa on havaittu, että osa korkeakouluopiskelijoista liikkuu liian vähän. Keating ym. (2005, 116) mukaan noin 40–50 prosenttia korkeakouluopiskelijoista ovat fyysisesti passiivisia. Opiskelijoiden hyvinvointiin voivat vaikuttaa myös muut arjen tekijät, kuten työssäkäynti ja vapaa-aika.

Monet korkeakouluopiskelijat tekevät töitä opintojensa ohella, mikä voi vaikuttaa heidän ajankäyttöönsä ja kuormitukseensa. Työssäkäynnillä on sekä myönteisiä että kielteisiä vaikutuksia. Se voi esimerkiksi lisätä taloudellista turvaa, mutta samalla vähentää palautumisaikaa. (Stinerbrickner & Stinerbrickner, 2003, 474–487) Myös vapaa-ajalla ja palautumisella on tärkeä merkitys hyvinvoinnin kannalta. Palautumisella tarkoitetaan prosessia, jossa stressaavan tilanteen aikana kuormittuneet psyykkiset ja fysiologiset järjestelmät palautuvat takaisin lähtötasoiheen. Palautumista voivat tukea esimerkiksi psykologinen irrottautuminen työstä tai opiskelusta sekä rentoutumiseen liittyvät vapaa-ajan kokemukset. (Sonnentag & Fritz, 2007, 204)

Opettajankoulutus sisältää teoreettisia opintoja sekä opetusharjoitteluita, mikä voi asettaa opiskelijoille monenlaisia vaatimuksia ja vaikuttaa heidän arkeensa. Samalla opettajaopiskelijoiden elämäntilanne voi sisältää useita hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä kuten liikuntaa, työssäkäyntiä opintojen ohella sekä vapaa-aikaa ja palautumista. Näiden tekijöiden yhteyttä opettajaopiskelijoiden koettuun hyvinvointiin ei kuitenkaan ole tarkasteltu kovin laajasti. Tämän tutkimuksen tavoitteena on tarkastella arjen tekijöiden yhteyttä opettajaopiskelijoiden jaksamiseen ja koettuun hyvinvointiin. Tutkimuksessa keskitytään erityisesti siihen, millainen merkitys liikunnalla, työssäkäynnillä sekä palautumisella on opettajaopiskelijoiden jaksamiseen ja koettuun hyvinvointiin. Tutkimuksessa hyvinvoinnin termillä viitataan yksilön kokemaan kokonaisvaltaiseen hyvinvoinnin tilaan, kun taas jaksamisen termillä tarkoitetaan yksilön kokemusta omista voimavaroista suhteessa arjen vaatimukseen ja stressiin.

2 Hyvinvointi

2.1 Hyvinvoinnin määrittelyä

Hyvinvointi on moniulotteinen käsite, jota on määritelty ja tutkittu useilla eri tieteenaloilla. Hyvinvoinnin käsitteellä voidaan viitata esimerkiksi yksilön kokemukseen, elinolosuhteisiin tai toimintamahdollisuuksiin. Maailman terveysjärjestö WHO (1948) määrittää hyvinvoinnin tarkoittavan täydellistä fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilaa, eikä vain sairauden puuttumista. Allardt (1993, 89–91) taas määrittelee hyvinvoinnin elintason, sosiaalisten suhteiden ja itsensä toteuttamisen tasapainoksi.

Tunnettuja hyvinvoinnin teorioita on useita, kuten Maslow'n (1943) tarvehierarkia ja Dienerin (1999) subjektiivisen hyvinvoinnin teoria. Maslow'n (1943) tarvehierarkian mukaan ihmisen tarpeet jäsenyvät hierarkkisesti siten, että perustarpeet, kuten fysiologiset tarpeet ja turvallisuus, tulee tyydyttää ennen korkeampien psykologisten tarpeiden, kuten yhteenkuuluvuuden ja itsensä toteuttamisen saavuttamista. Fysiologisiin perustarpeisiin kuuluvat esimerkiksi uni, ravinto ja liikkuminen, jotka ovat keskeisiä myös palautumisen ja jaksamisen kannalta. Dienerin (1999) subjektiivisen hyvinvoinnin teoria korostaa yksilön omaa kokemusta hyvinvoinnistaan. Subjektiivinen hyvinvointi koostuu elämän tyytyväisyydestä sekä myönteisistä ja kielteisistä tunnekokemuksista. Hyvinvointi ei näin ollen perustu pelkästään objektiivisiin tekijöihin, vaan siihen, miten yksilö itse arvioi oman elämänsä ja jaksamisensa. Maslow'n (1943) talvihierarkia korostaa perustarpeiden merkitystä hyvinvoinnin perustana, kun taas Dienerin (1999) teoria painottaa yksilön omaa kokemusta hyvinvoinnista ja jaksamisesta.

Tässä tutkimuksessa keskitytään kuitenkin tarkastelemaan hyvinvointia Erik Allardtin (1976) hyvinvoinnin ulottuvuuksien kautta. Allardtin malli tarjoaa tutkimukselle laaja-alaisen ja monipuolisen näkökulman hyvinvointiin. Hyvinvoinnin ulottuvuudet huomioivat sekä aineelliset, että sosiaaliset ja yksilölliset hyvinvointitekijät. Näiden ulottuvuuksien avulla hyvinvointia voidaan tarkastella kokonaisvaltaisesti, mikä tekee mallista erityisen käyttökelpoisen opiskelijoiden arjessa jaksamista koskevassa tutkimuksessa. Allardtin (1993, 89) mukaan ihmisillä on niin aineellisia kuin aineettomia perustarpeita, jotka on molemmat huomioitava, kun tarkastellaan ihmisen todellista hyvinvointia.

2.2 Hyvinvoinnin ulottuvuudet

Allardt (1976, 38) jakaa hyvinvoinnin kolmeen eri ulottuvuuteen *having*, *loving* ja *being*. Suomennettuna nämä ulottuvuudet viittaavat elintasoon (*having*), yhteisyyssuhteisiin (*loving*) sekä itsensä toteuttamiseen (*being*). Allardt (1993, 89) korostaa näiden kolmen ulottuvuuden olevan ihmisen olemassaololle sekä kehitykselle välttämättömiä olosuhteita ja painottaa näiden tarpeiden keskinäistä riippuvuutta. Allardtin jaottelun taustalla on ajatus siitä, että hyvinvointia ei voida selittää pelkästään aineellisilla resursseilla, vaan se on moniulotteinen ilmiö (Helne, 2023, 160).

Allardtin (1976, 32–33) hyvinvointiteorian pohjalla on ajatus siitä, että hyvinvointia ja näitä kaikkia kolmea ulottuvuutta, tulee tutkia niin objektiivisesti kuin myös subjektiivisesti. Näiden ulottuvuuksien avulla opiskelijoiden arkea ja jaksamista voidaan tarkastella kokonaisvaltaisesti, huomioiden sekä aineelliset että sosiaaliset ja yksilölliset hyvinvoinnin näkökulmat. Hyvinvoinnin mittaaminen edellyttää selkeää teoreettista määrittelyä siitä, mitä hyvinvoinnilla tarkoitetaan, sillä muuten hyvinvoinnin mittaaminen ja tutkiminen jäävät puutteellisiksi (Martela, 2022, 565).

Allardtin hyvinvointiteoria on valittu tämän tutkimuksen teoreettiseksi viitekehyyksi, koska se mahdollistaa hyvinvoinnin tarkastelun moniulotteisena ilmiönä. Martelan (2022, 565–569) mukaan hyvinvointia ei voida ymmärtää tai mitata ilman taustalla olevaa teoriaa. Allardtin (1976) malli tarjoaa tähän selkeän ja laajasti käytetyn viitekehyyksen. Lisäksi malli huomioi sekä yksilön kokemuksellisen hyvinvoinnin että elinolosuhteisiin liittyvät tekijät, mikä tekee siitä hyvin soveltuvan tämän tutkimuksen tavoitteisiin nähden.

Ulottuvuutena *having* eli elintaso viittaa yksilölle välttämättömiin aineellisiin elinolosuhteisiin, kuten ravintoon, veteen, lämpöön ja perusmäärälliseen turvallisuuteen. Näiden fysiologisten tarpeiden lisäksi Allardt (1976, 39–41) luettelee elintason ulottuvuuteen sisältyvän myös muun muassa riittävän toimeentulon, asumisen olosuhteet, terveyden, työllisyyden ja koulutuksen. Tällaisia tekijöitä voidaan tarkastella objektiivisten indikaattoreiden avulla, kuten tulojen tai koulutuksen perusteella. Allardt (1993, 89) kuvaa elintason viittaavan niihin olosuhteisiin, jotka ovat selviytymisen ja kärsimyksen välttämisen kannalta välttämättömiä.

Allardt (1976, 40–41) pitää selvänä, että elintason arvot ovat perustana kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. Elintaso mahdollistaa muiden hyvinvoinnin ulottuvuuksien täyttymisen, mutta

sen merkitys korostuu erityisesti silloin, kun se on puutteellinen. Myös Sen (1999) toteaa elintason alhaisuuden, kuten taloudellisen köyhyyden, vaikuttavan suoraan kaikkiin muihin ihmisen hyvinvoinnille tarpeellisiin osa-alueisiin. Sen (1999) tuo teoksessaan esille myös ajatuksen siitä, että pelkkiin resursseihin ei voida keksittyä yksinään, vaan pitää ottaa huomioon myös se, mitä ihminen niillä pystyy tekemään. Myös uudempi tutkimus korostaa, että pelkkien resurssien määrä ei automaattisesti johda hyvinvointiin, vaan niiden merkitys riippuu siitä, miten yksilö kokee oman tilanteensa (Martela, 2022, 565).

Loving eli yhteisyyssuhteet pohjautuvat ihmisen luonnolliseen tarpeeseen kuulua yhteisöön ja löytää ystäviä (Allardt, 1976, 43). Allardt (1976, 43) korostaa yksilön tarvetta kokea rakkautta ja hellityksi tulemista, kuin myös itse antaa näitä. Tästä syystä yhteisyyssuhteet ovat tärkeitä vaikutuksen tekijöitä ihmisen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta. Tätä näkökulmaa tukee Senin (1999) toimintamahdollisuuksien teoria, jossa sosiaaliset suhteet ja osallisuus nähdään keskeisinä tekijöinä yksilöiden todellisten toimintamahdollisuuksien muodostumisessa. Myös Fernandez-Portero ym., (2023, 2) kuvaavat, että vahvat sosiaaliset suhteet ovat yhteydessä korkeampaan hyvinvointiin ja onnellisuuteen.

Allardt (1993, 89–90) toteaa yhteisyyssuhteiden käsitteen merkitsevän ihmisen tarvetta samaistua toisiin ihmisiin ja luoda sosiaalisia identiteettejä. Vaikka Allardt (1976, 43–44) puhuu yhteisyyssuhteista pääosin rakkaussuhteiden kautta, hän on tarkentanut listaustaan sisältämään myös muita suhteita. Tällaisia suhteita ovat esimerkiksi suhteet perheeseen, ystäviin, työkavereihin sekä omaan yhteisöön (Allardt, 1993, 91). Tuorempi tutkimus tukee vahvasti sosiaalisten suhteiden merkitystä hyvinvoinnille, sillä sosiaalinen yhteys edistää mielenterveyttä, ehkäisee psyykkisiä ongelmia ja tukee palautumista kuormituksesta (Holt-Lunstad, 2024, 312–313).

Kolmas ulottuvuus on *being* eli itsensä toteuttamisen muodot. Allardt (1976, 46–49) mukaan ulottuvuus kuvaa yksilöiden mahdollisuuksia itsensä toteuttamiseen, osallisuuteen ja merkityksellisen elämän kokemiseen. Se viittaa yksilön asemaan toimijana, jolla on mahdollisuus vaikuttaa omaan elämäänsä ja kokea arvostusta sekä mielekkyyttä arjessaan. Ulottuvuus liittyy erityisesti elämänlaatuun ja subjektiiviseen hyvinvointiin, eikä sitä voida tarkastella ainoastaan aineellisten resurssien tai sosiaalisten suhteiden kautta. Itsensä toteuttaminen on yksi hyvinvoinnin keskeisistä ulottuvuuksista, jotka täydentävät elintasoon ja sosiaalisiin suhteisiin liittyviä tarpeita. (Allardt 1993, 89). Keskeistä on yksilön kokemus autonomiasta, vaikutusmahdollisuuksista sekä siitä, että oma toiminta koetaan

merkitykselliseksi. Hyvinvointia voidaan lisäksi tarkastella subjektiivisena kokemuksena, mikä korostaa yksilön oman kokemuksen merkitystä hyvinvoinnissa (Sotarauta, 2018, 110).

2.3 Opiskelukyky ja opiskelijoiden hyvinvointi

Opiskeluvuosia voidaan tarkastella elämän vaiheena, jota luonnehtivat merkittävät yksilölliset ja sosiaaliset muutokset. Opiskelijamäärien kasvu on lisännyt opiskelijaväestön monimuotoisuutta, mikä näkyy erilaisina ikä-, elämäntilanne- ja kokemustaustoina. Nämä tekijät vaikuttavat opintojen tavoitteisiin sekä tapaan yhdistää opiskelu muuhun elämään, kuten työhön. (Ahrio, 2012, 41) Opiskelijat eivät muodosta yhtenäistä ryhmää, vaan heidän lähtökohtansa ja arjen olosuhteensa vaihtelevat huomattavasti. Lisäksi opiskeluun liittyy kokemuksellinen ulottuvuus, jossa keskeisiä ovat kuulumisen, riittävyyden ja hyväksytyksi tulemisen tunteet, joiden on todettu vaikuttavan opiskelijoiden kokemuksiin omasta asemastaan opiskeluyhteisössä (Käyhkö, 2014, 4–5). Opiskeluaika sijoittuu usein kehityksellisesti merkittävään elämänvaiheeseen, johon liittyy itsenäistyminen, vastuun lisääntyminen ja tulevaisuuteen liittyvät valinnat, mikä tekee opiskelijoiden hyvinvoinnista erityisen tarkastelun kohteen (Kunttu, 2021, 12–17).

Kunttu (2021, 38) kuvaa opiskelua opiskelijan työnä ja näin ollen viittaa opiskelukykyyn opiskelijan työkykenä. Työkyvyllä tarkoitetaan työn vaatimusten ja yksilön voimavarojen välistä suhdetta. Tässä tutkimuksessa tämän vertauksen kohteena on opiskelijoiden koettu hyvinvointi suhteessa muihin arjen tekijöihin. Dynaamisessa opiskelukykymallissa nostetaan esille opiskelijoiden opiskelukykyyn vaikuttavia tekijöitä. Nämä tekijät on jaettu neljään kulmakiveen, joita ovat omat voimavarat, opiskelutaidot, opiskeluympäristö sekä opetustoiminta. Dynaamisen opiskelukyvyn malli korostaa muun muassa sosiaalisten suhteiden, fyysisen ja psyykkisen terveyden, elämäntilanteen, ajankäytön suunnittelun ja opiskeluyhteisöjen tärkeyttä opiskelijoiden opiskelukykyä tukevana asioina. (Kunttu, 2021, 38) Kunttu (2021, 39) muistuttaa kuitenkin, että opiskelukykyä ei tule ymmärtää pelkästään opintosuoritusten määränä, vaan laajempana toimintakyvyn kokonaisuutena.

Opiskelukyky hyvinvoinnin osana

Hyvinvointia tarkastellaan tutkimuskirjallisuudessa moniulotteisena ilmiönä, joka ei rajoitu pelkästään aineellisiin resursseihin tai subjektiivisiin kokemuksiin. Allarditin (1976, 38–39) hyvinvoinnin ulottuvuuksien malli korostaa, että hyvinvointi muodostuu yksilön resurssien, ihmissuhteiden ja toiminnan kokonaisuudesta eikä sitä voida selittää yksittäisen tekijän

avulla. Opiskelukykyä voidaan tarkastella laajempänä hyvinvoinnin ilmenemismuotona opiskelukontekstissa.

Allarditin hyvinvointimallissa hyvinvointi rakentuu elintason, sosiaalisten suhteiden ja itsensä toteuttamisen ulottuvuuksista. Vastaavasti opiskelukyky muodostuu opiskelijan terveydellisistä, sosiaalisista ja toiminnallisista voimavaroista sekä opiskeluympäristöön kuuluvista tekijöistä. Näin opiskelukyky voidaan ymmärtää hyvinvoinnin sovelluksena opiskeluelämän kontekstissa, jossa yleiset hyvinvoinnin ulottuvuudet konkretisoituvat opiskelijan arjessa. (Allardt, 1976, 32–38; Kunttu, 2021, 38)

Opiskelukyvyn tarkastelu hyvinvoinnin osana korostaa, että opiskelijoiden jaksaminen ei riipu yksinomaan yksilöllisistä ominaisuuksista, vaan muodostuu usein arjen tekijöiden yhteisvaikutuksesta. Tämän vuoksi opiskelijoiden hyvinvoinnin ymmärtäminen edellyttää kokonaisvaltaista näkökulmaa, jossa huomioidaan sekä yksilön voimavarat että hänen toimintaympäristönsä.

2.4 Opiskelijoiden hyvinvoinnin nykytila

Opiskelijoiden hyvinvoinnin ajankohtaista tilannetta voidaan tarkastella Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (2024) Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimuksen (KOTT) sekä opiskelu-uupumusta käsittelevän tutkimuksen valossa. KOTT-tutkimuksen mukaan mielenterveyteen liittyvät oireet, kuten ahdistuneisuus ja masennusoireilu, ovat yleisiä korkeakouluopiskelijoiden keskuudessa. Lisäksi osa opiskelijoista raportoivat merkittävää psyykkistä kuormittuneisuutta, joka vaikuttaa arjen hallintaan ja opintojen sujumiseen (THL, 2024).

Opiskelu-uupumusta koskevassa tutkimuksessa Salmela-Aro ym. (2023) tarkastelevat yliopisto-opiskelijoiden kokemuksia uupumuksesta vuoden 2020 aikana. He kuvaavat opiskelu-uupumusta ilmiönä, johon liittyy uupumusasteista väsymystä, kyynistymistä opiskelua kohtaan sekä riittämättömyyden kokemuksia. Tutkimuksessa havaittiin opiskelijoiden kokemusten olevan vaihtelevia. Osa opiskelijoista koki vahvaa opiskeluintoa ja sitoutuneisuutta, kun taas toisilla kuormitus kasautui ja heikensi hyvinvointia. (Salmela-Aro ym., 2023, 187–189)

THL:n (2024) tulokset ja Salmela-Aro ym. (2023, 188–189) esiin nostamat havainnot osoittavat, että opiskelijoiden hyvinvoinnissa on sekä kuormitukseen että voimavaroihin liittyvää vaihtelua. Hyvinvoinnin nykytilaa tarkasteltaessa keskeiseksi teemaksi nousee

kuormituksen ja jaksamisen välinen suhde, mikä tekee perustelluksi tarkastella tarkemmin opiskelijoiden arkeen liittyviä tekijöitä ja niiden yhteyksiä koettuun hyvinvointiin.

3 Arjen tekijät ja opiskelijoiden jaksaminen

3.1 Jaksamisen käsitteet

Jaksaminen käsitteenä voidaan ymmärtää yksilönvoimavarojen ja arjen kuormitustekijöiden välisenä tasapainona. Job Demands Resources -mallin mukaan jaksaminen syntyy silloin, kun käytettävissä olevat voimavarat riittävät vastaamaan ympäristön vaatimuksiin, kun taas voimavarojen ja kuormituksen epätasapaino lisää uupumisen riskiä. (Schaufeli & Bakker, 2004, 296–297, 308)

Tässä tutkimuksessa jaksamisen käsitteellä tarkoitetaan opiskelijan kokemusta siitä, että omat psyykkiset ja fyysiset voimavarat riittävät suhteessa arjen vaatimuksiin.

Korkeakouluopiskelijoiden kontekstissa nämä vaatimukset muodostuvat muun muassa opintojen kuormittavuudesta, ajankäytön haasteista sekä muista elämän osa-alueista.

Tutkimusten mukaan opiskelijoiden kokema akateeminen stressi on merkittävässä yhteydessä heidän psykologiseen hyvinvointiinsa ja kohonnut stressitaso heijastuu toimintakyvyn heikkenemisenä ja hyvinvoinnin laskuna. (Barbayannis ym., 2022, 2) Koettu stressi on keskeinen psykologisen hyvinvoinnin selittäjä, ja sen on todettu olevan vahvasti yhteydessä heikentyneeseen hyvinvointiin (Slimmen ym., 2022, 2). Jaksaminen voidaan nähdä dynaamisena tasapainotilana, jossa yksilön voimavarojen ja arjen kuormitustekijöiden välinen suhde määrittää hyvinvoinnin kokemusta.

Stressillä tarkoitetaan ympäristön ja yksilön välistä suhdetta. Stressiä syntyy, kun vaatimukset ylittävät yksilön voimavarat (Lazarus & Folkman, 1984). Stressi nähdään osana ihmisen elämää. Lisäksi se nähdään sairauksien syntyyn vaikuttavana tekijänä, joka ei liity ainoastaan ulkoisiin kuormittaviin tekijöihin vaan myös arkielämän jatkuviin vaatimuksiin. Nämä lisäävät fysiologisten järjestelmien aktiivisuutta ja voivat pitkällä aikavälillä aiheuttaa elimistön kuormitusta. Tällaiseen kuormitukseen vaikuttavat myös yksilön elämäntavat, kuten ruokavalio, liikunta, päihteidenkäyttö sekä kehitykselliset kokemukset. (McEwen, 2002, 2–3)

Coping eli selviytyminen tarkoittaa emotionaalista ja kognitiivista yritystä hallita epämiellyttäviä tilanteita ja vaatimuksia. Se on keskeinen tekijä stressin vähentämiseen ja sen sietämiseen. Selviytymiskeinojen ymmärtäminen ja tehokas hyödyntäminen mahdollistaa kuormituksen vähenemisen, ongelmien ratkaisemisen ja tavoitteiden saavuttamisen.

Selviytymiskyky vaikuttaa opiskelijoiden suoriutumiseen ja sitä kautta myös heidän saavutustensa tasoon. (Co ym., 2023, 2–3) Tässä tutkimuksessa keskitytään siihen, miten

liikunta, vapaa-aika, työssäkäynti ja sosiaaliset suhteet vaikuttavat opiskelijan selviytymiskykyyn. Libin (2017, 1) määrittelee selviytymiskyvyn yksilön taidoilla hallita stressiä ja hyödyntää erilaisia selviytymiskeinoja.

Aiempi tutkimus on osoittanut stressin vaikutuksen yksilön suoriutumiseen olevan vaihtelevaa. Stressi ei itsessään heikennä tai paranna suoriutumiskykyä yhdenmukaisesti, vaan lisää yksilöllistä vaihtelua. Suoriutumiseen vaikuttaa muun muassa yksilön vireystila, tilannearviot ja selviytymiskeinot. (Lazarus & Folkman, 1984) Tehokkaiden selviytymiskeinojen käyttö on yhteydessä parempaan elämäntyytyväisyyteen ja myönteisempiin henkilökohtaisiin saavutuksiin, kun taas heikot selviytymiskeinot johtavat impulsiivisuuteen ja tyytymättömyyteen (Libin, 2017, 4–5). Stressistä selviytymistä koskevassa tutkimuksessa on korostettu, että selviytymiskeinojen toimivuutta tulee arvioida aina tilannekohtaisesti eikä mitään keinoa voida pitää lähtökohtaisesti parempana kuin toista (Lazarus & Folkman, 1984). Selviytymisreaktiot voivat olla sekä tietoisia että automaattisia eikä näiden välinen raja ole aina selkeä (Carver & Connor-Smith, 2010, 684–685).

Stressi ja selviytymiskeinot vaikuttavat yksilön hyvinvointiin eri tasoilla. Allardtin (1976) hyvinvoinnin ulottuvuuksien näkökulmasta stressi voi heikentää yksilön käytettävissä olevia resursseja kuten sosiaalisia suhteita ja itsensä toteuttamisen mahdollisuuksia, kun taas selviytymiskyvyt ja keinot tukevat näiden ulottuvuuksien säilymistä ja vahvistumista.

3.2 Työssäkäynti opiskelijan arjessa

Opintojen ohella työssäkäynti on yleinen osa monien yliopisto-opiskelijoiden arkea. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) Korkeakouluopiskelijoiden terveys ja hyvinvointitutkimuksen mukaan vuonna 2024 yli puolet yliopisto-opiskelijoista (56,1 %) työskenteli opintojen ohella. Tutkimuksen mukaan työssäkäynti on yleisempää naisilla (60,6 %) kuin miehillä (50,0 %). Työssäkäynnin määrä yleistyi myös opiskelijoiden iän myötä.

Opiskeluaikainen työssäkäynti liittyy usein opiskelijoiden toimeentuloon, mutta sen taustalla on myös muita syitä. Aho ym. (2012, 15) toteavat, että suurimmalle osalle opiskelijoista työssäkäynti opintojen aikana on taloudellisesti välttämätöntä. Samalla työssäkäynti mahdollistaa kuitenkin myös kulutuksen ja elintason ylläpitämisen opintojen aikana. Taloudellisten syiden lisäksi opiskelijat pitävät työssäkäyntiä tärkeänä myös tulevaisuuden kannalta. Aho ym. (2012, 15) toteavat myös, että monet opiskelijat hakeutuvat työelämään myös silloin kun työssäkäynti ei ole toimeentulon kannalta täysin välttämätöntä.

Työkokemuksen kartuttaminen koetaan investointina tulevaan työuraan ja työllistymismahdollisuuksiin valmistumisen jälkeen. Myös Isotalo ym. (2024, 16–18) kuvaa yliopisto-opiskelijoiden työssäkäynnin motivaattorien jakautuvan lähinnä opiskelijoiden toimeentuloon ja taloudellisiin tekijöihin sekä oman alan työkokemuksen kasvattamiseen.

Työssäkäynnin vaikutus opintojen hidastumiseen on yksilöllistä ja keskusteluun nouseekin usein opiskelijoiden taidot ajankäytölle ja arjen suunnittelulle (Isotalo, 2024, 9–10, 18–19). Työssäkäynnillä voi olla opiskelijoiden näkökulmasta myös myönteisiä vaikutuksia opintoihin. Osa opiskelijoista koki työssäkäynnin kehittävän ammattitaitoa ja osaamista sekä lisäävän opiskelumotivaatiota. Merkittävänä syynä töihin hakeutumiselle nähtiin työkokemuksen hankkiminen ja työelämävalmiuksien kehittäminen. Samalla kuitenkin opiskelun ja työssäkäynnin yhdistäminen edellyttää opiskelijoista ajankäytön hallintaa ja erilaisten arjen vaatimusten yhteen sovittamista. Tutkimuksesta löytyi myös opiskelijoita, jotka kertoivat työssäkäynnin kuormittavan opintoja tai jopa lykkäävän niitä, mutta näiden opiskelijoiden osuus oli pieni. (Aho ym., 2012, 15–17)

Työssäkäynnin yhteys opiskelijoiden hyvinvointiin ja jaksamiseen

Isotalo ym. (2024) painottaa opiskelijoiden aikataulujen ja arjen sisältöjen tasapainottelun taitoa. Huonojen ajanhallintataitojen vaikutus töiden ja opiskelun yhdistämiselle aiheuttaa kuormitusta ja lisää opintojen venymistä (Isotalo ym., 2024, 19). Toimeentulon ja elintason parantuminen työssäkäynnin seurauksena usein kuitenkin lisäävät myönteisiä kokemuksia opiskelijoiden arkeen (Aho ym., 2012, 15). Työn ja opiskelun samanaikainen suorittaminen edellyttää opiskelijoilta kykyä sovittaa yhteen opintojen vaatimukset, työtehtävät sekä muu vapaa-aika. Tämä lisää ajankäytön suunnittelun merkitystä opiskeluarjessa ja vaikuttaa siihen kuinka paljon opiskelijat pystyvät tasapainottamaan arjen eri velvollisuuksia. (Isotalo ym., 2024, 19)

Työn ja opiskelun yhteensovittaminen voi tietyissä tilanteissa lisätä opiskelijan kuormitusta erityisesti silloin kun työ vie aikaa opiskelulta tai palautumiselta. Toisaalta työssäkäynti voi tarjota opiskelijalle myös mahdollisuuksia itsensä kehittämiseen. (Aho ym., 2012, 16–17)

Työn ja opiskelun vaikutukset opiskelijoiden arkeen eivät siten ole yksiselitteisiä, vaan ne voivat ilmetä sekä kuormittavina että opiskelijoiden osaamista tukevinä tekijöinä. Kuten Kunttu (2021, 38–40) painottaa, tärkeintä opiskelijan jaksamisen, hyvinvoinnin ja opiskelukyvyn kannalta on voimavarojen ja kuormituksen tasapaino. Kun opiskelijan arkeen sisältyy opintojen lisäksi työssäkäyntiä, opiskelijan voimavarojen ja opiskelun vaatimusten

välinen tasapaino voi muodostua keskeiseksi tekijäksi opiskelijan opiskelukyvyyssä ja arjen jaksamisessa (Kunttu, 2021, 38–39).

Opetustyön vaatimukset opettajaopiskelijoiden näkökulmasta

Tutkimusten mukaan opettajan työ näyttäytyy vaativana ja kuormittavana asiantuntijatyönä. Opetustyötä on kuvailtu hyvin stressaavaksi ammatiksi, johon liittyy korkea työmäärä, kuormitus ja stressi. Tutkimuksissa on myös kuvattu opettajan työn olevan yksi stressaavimmista ammateista. Työn kuormittavuutta kasvattaa myös työn muutokset, jotka lisäävät työn monimutkaisuutta ja intensiivisyyttä. Erityisesti ajankäyttöön liittyvät haasteet korostuvat opettajan työssä, sillä ajan riittämättömyys ja jatkuva aikapaine ovat keskeisiä kuormitustekijöitä. Tutkimuksen mukaan monet opettajat kokevat, ettei työaika ole riittävä työtehtävien asianmukaiseen suorittamiseen. Tästä huolimatta opettajat kokevat usein työnsä merkitykselliseksi. Merkityksellisyyden kokemus voi toimia suojaavana tekijänä ja tukea työssä jaksamista. (Lähtenmäki ym., 2025, 3–4, 8–9, 12; Jögi ym., 2023, 369) Collie ym. (2020, 14) raportoi yhden kolmesta opettajasta kokevan työn korkeat työ vaatimukset, resurssien puutteen, oman hyvinvoinnin ja heikon minäpystyvyyden tunteen kuormittavina. Opettajan ammattia pidetään yleisesti kuormittavana, ja työhyvinvoinnilla on keskeinen merkitys opetuksen laatuun ja oppilaiden oppimiseen (Jögi ym., 2023, 369).

Työn vaatimukset eivät ole aina huono asia, vaan työpaikan resurssit ratkaisevat niiden vaikutuksen opettajien hyvinvointiin. Tutkimuksen mukaan opettajat, joilla oli vähemmän työkokemusta, kohtasivat enemmän haasteita työn vaatimuksiin nähden. Heillä oli myös vähiten resursseja selviytyä näistä vaatimuksista. (Collie ym., 2020, 14) Opettajan työn kuormitustekijät liittyvät sekä opetustilanteisiin että työympäristöön. Oppilaiden häiriökäyttäytyminen, korkeat työn vaatimukset ja riittämätön tuki lisäävät työuupumuksen riskiä. Lisäksi vähäinen työkokemus, rooliristiriidat ja puutteellinen hallinnollinen tuki voivat kuormittaa opettajaa entisestään. (Skaalvik ym., 2017, 62)

3.3 Liikunta ja palautuminen

Palautumiskokemuksilla tarkoitetaan sitä, mitä yksilö tekee tauoilla tai vapaa-ajallaan. Tutkimukset ovat osoittaneet, että toiminnot kuten liikunta tai ystävien tapaaminen, eivät ainoastaan tarjoa voimavaroja ja edistä palautumista, vaan ne voivat myös vähentää stressireaktioita. Palautumiskokemukset voivat toimia välittävänä tekijänä liikunnan, stressin ja hyvinvoinnin välisessä suhteessa. (Reschke ym., 2024, 3) Kuormituksen lisääntyessä

palautumisen merkitys korostuu, sillä riittämätön palautuminen voi heikentää opiskelukykyä ja kokonaisvaltaista hyvinvointia (THL, 2024).

Opiskelijoiden hyvinvointiin vaikuttavat keskeisesti elämäntavat, joista erityisesti liikunnalla on tärkeä rooli sekä fyysisen että psyykkisen hyvinvoinnin tukemisessa (THL, 2024).

Liikunta on yksi keskeisistä elimistön perustarpeista, ja sillä on suuri merkitys hyvinvoinnin ja jaksamisen ylläpitämisessä (Fogelholm ym., 2022, 35). Fyysisellä aktiivisuudella on keskeinen rooli terveyden edistämisessä, sillä se tukee fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Lisäksi liikunta voi parantaa opiskelijoiden palautumista ja auttaa selviytymään opintoihin liittyvästä kuormituksesta. Liikunta voi myös vähentää opintoihin liittyvää stressiä ja sen vaikutuksia. Myös Teuber ym. (2024, 2) korostaa että liikunta voi lievittää kuormitusta sekä edesauttaa palautumista. Kunttu ja Ansala (2021, 214) kertovatkin liikunnan tärkeästä roolista opiskelijoiden sosiaalisten suhteiden, stressin hallinnan ja voimavarojen parantajana.

Tutkimukset ovat osoittaneet fyysisen aktiivisuuden ja työuupumuksen välillä olevan yhteyden, erityisesti uupumuksen osalta (Naczenski ym., 2017, 477). Vapaa-ajan liikunnan on todistettu olevan yhteydessä alahaisempaan haitalliseen stressiin ja parempaan palautumiseen. Liikunta voi toimia keskeisenä keinona hallita opintojen tuomaa kuormitusta. (Teuber ym., 2024, 8–9) Kunttu ja Ansala (2021, 214) toteavat, että liikunnan on huomattu olevan opiskelijoiden piirissä jopa yhtä käytetty voimavarojen hankintakeino kuin ihmissuhteet. Tämä on havaintona tärkeä, koska, kuten Allardtin (1976, 43–44) hyvinvoinnin ulottuvuuksissa, ovat ihmissuhteet yksi tärkeimmistä osa-alueista kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin saavuttamiseksi. Tutkimuksissa on myös havaittu, että jo suhteellisen vähäinen liikunta kerran tai kahdesti viikossa useiden viikkojen ajan, voi vähentää uupumuksen oireita ja ehkäistä esimerkiksi työuupumuksen kehittymistä (Naczenski ym., 2017, 491).

Liikunta voi lisätä energisyyttä, vähentää jännitystä sekä parantaa mielialaa, mikä tukee kokonaisvaltaista hyvinvointia ja jaksamista (Teuber ym., 2024, 9). Liikunta ei kuitenkaan aina toimi pelkästään palautumisen keinona, vaan se voi myös toimia lisäävänä stressitekijänä. Joillekin liikunta voi tuntua lisävaatimukselta arjessa, erityisesti silloin kun aika on rajallista tai elämäntilanne kuormittava. Stressin ja fyysisen aktiivisuuden välinen suhde voi siis olla myös vastavuoroinen. Vaikka liikuntaa tarkastellaan usein keinona vähentää stressiä, on tutkimuksissa todettu, että stressi voi myös vaikuttaa negatiivisesti liikunta-aktiivisuuteen. (Stults-Kolehmainen & Sinha, 2014, 82–107)

Kunttu ja Ansala (2021, 215) painottavat vapaa-ajan rajojen häilyvyyttä yhtenä haittavaikutuksena liikunnan vähäiselle määrälle opiskelijoiden arjessa. Opiskelu hämärtää vapaa-ajan rajoja ja ilman hyviä aikataulutustaitoja voi olla vaikeaa tehdä aikaa liikunnalle. Myös työssäkäynti vie usein aikaa opiskelijoiden vapaa-ajalta. Lisäksi uusien harrastuksien aloittaminen tai vanhojen harrastuksien jatkaminen voi taloudellisen niukkuuden vuoksi olla vaikeaa. (Kunttu & Ansala, 2021, 215)

3.4 Vapaa-aika ja arjen tasapaino

Vapaa-ajalla tarkoitetaan aikaa, joka jää yksilön pakollisten velvoitteiden ulkopuolelle ja jonka sisältö perustuu omaehtoisiin valintoihin. Vapaa-aika toimii tärkeänä keinona irrottautua arjen kuormituksesta sekä edistää psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia.

Opiskelijoiden vapaa-ajalla on keskeinen merkitys hyvinvoinnin ja jaksamisen kannalta. Vapaa-ajan hallinta viittaa siihen, miten yksilö käyttää vapaa-aikaansa ja missä määrin se vastaa hänen fyysisiä ja psyykkisiä tarpeitaan. Tutkimusten mukaan vapaa-ajan toiminnot auttavat lievittämään kuormitusta ja väsymystä. (Terzi ym., 2024, 1–2)

Opiskelijoiden arki koostuu useiden roolien yhteensovittamisesta, kuten opiskelusta, työstä ja vapaa-ajasta. Näiden roolien välille voi syntyä ristiriitoja erityisesti silloin, jos opiskelu vie paljon aikaa ja kuormitus siirtyy myös vapaa-ajalle. Työn ja muun elämän välinen ristiriita voi ilmetä ajankäytön haasteina tai kuormituksen siirtymisenä vapaa-aikaan, mikä heikentää palautumista ja hyvinvointia. (Kinman & Jones, 2008, 41, 44)

Terzi ym. (2024, 1) havaitsivat tutkimuksessaan, että vapaa-ajanhallinta ei yksinään selitä elämänlaatua, vaan keskeistä on se, kuinka tyytyväisiä yksilöt ovat vapaa-aikansa sisältöön. Vapaa-ajan tyytyväisyys toimii siis välittävänä tekijänä vapaa-ajanhallinnan ja koetun hyvinvoinnin välillä. Lisäksi on huomattu, että laaja osallistuminen vapaa-ajan toimintaan ennustaa korkeampaa elämän tyytyväisyyttä tulevaisuudessa (Takiguchi ym., 2022, 2–3). Vapaa-aika voidaan kytkeä Allardtin (1976) hyvinvoinnin ulottuvuuksiin monitasoisesti. Se edellyttää resursseja (*having*), Tarjoaa mahdollisuuksia sosiaalisiin suhteisiin (*loving*) sekä mahdollistaa itsensä toteuttamista ja merkityksellisyyden kokemista (*being*). Näin vapaa-aika tukee hyvinvointia kokonaisvaltaisesti.

Opiskelijoiden vapaa-ajalla on todistettu olevan iso merkitys hyvinvoinnin ja jaksamisen kannalta. Suomalaisessa tutkimuksessa on todettu, että vapaa-aika, liikunta ja riittävä palautuminen ovat yhteydessä korkeakouluopiskelijoiden parempaan koettuun hyvinvointiin

ja jaksamiseen (Kunttu & Pesonen, 2021). Kun taas opiskelijoiden kokeman akateemisen stressin on todettu olevan yhteydessä negatiivisiin tunteisiin ja heikentyneeseen hyvinvointiin. Tutkimusten mukaan vapaa-ajan toiminnot voivat vähentää koulutukseen liittyvää stressiä, lievittää negatiivisia tunteita sekä lisätä elämän tyytyväisyyttä ja koettua hyvinvointia sekä jaksamista. Sekä stressi että vapaa-ajan toimintaan osallistuminen vaikuttavat yksilön tunteisiin päivittäisellä tasolla. On havaittu, että suurempi ajankäyttö akateemisiin tehtäviin on yhteydessä vähäisempään positiiviseen mielialaan. (Zhang & Zheng, 2017, 114–115) Näin ollen keskeiseksi nousee myös se, millaisin keinoin opiskelijat käsittelevät ja hallitsevat kokemaansa stressiä arjessaan.

4 Tutkimuskysymykset

Tutkimuksen tavoitteena on vastata kolmeen tutkimuskysymykseen:

1. Miten opettajaopiskelijat kuvaavat opiskelun ja työssäkäynnin kuormittavia ja jaksamista tukevia tekijöitä ja niiden merkitystä heidän jaksamiseensa ja koettuun hyvinvointiin?
2. Miten opettajaopiskelijat kuvaavat liikunnan, sen määrän ja säännöllisyyden merkitystä heidän koettuun hyvinvointiinsa ja jaksamiseen?
3. Miten opettajaopiskelijat kuvaavat vapaa-ajan ja palautumisen merkitystä heidän jaksamiseensa ja koettuun hyvinvointiinsa?

5 Tutkimuksen toteutus

5.1 Tutkimusasetelma

Tutkimus toteutettiin monimenetelmällisenä tutkimuksena (mixed methods), jossa yhdistettiin määrällisiä ja laadullisia tutkimusmenetelmiä. Monimenetelmällisessä tutkimuksessa hyödynnetään molempia tutkimusmenetelmiä, jotta voidaan saada laajempi ja syvempi ymmärrys tutkimuksen kohteesta (Creswell & Clark, 2018, 3). Monimenetelmätutkimuksen avulla tutkimustuloksia voidaan vahvistaa ja täydentää eri menetelmin kerätyillä tuloksilla (Sormunen ym., 2013, 314). Määrällisen analyysin avulla tarkasteltiin arjen tekijöiden, kuten liikunnan määrän, työssäkäynnin ja vapaa-ajan, yhteyttä opettajaopiskelijoiden koettuun hyvinvointiin ja jaksamiseen. Laadullisen analyysin avulla puolestaan pyrittiin syventämään ymmärrystä opiskelijoiden kokemuksista ja näkemyksistä arjen kuormittavuuteen ja jaksamiseen liittyen.

Määrällisten ja laadullisten menetelmien yhdistämisen tavoitteena oli muodostaa mahdollisimman kokonaisvaltainen kuva opettajaopiskelijoiden arjen tekijöiden ja koetun hyvinvoinnin välisistä yhteyksistä, sillä eri menetelmien yhdistäminen mahdollistaa ilmiön syvällisemmän ymmärtämisen verrattuna yksittäiseen menetelmään (Greene, 2007, 20). Määrällisen aineiston avulla pystyttiin tarkastelemaan tilastollisia yhteyksiä ja niiden merkittävyyttä eri arjen tekijöiden ja koetun hyvinvoinnin välillä.

Laadullisilla avoimilla kysymyksillä taas pyrittiin ymmärtämään, mitkä esimerkiksi vapaa-aikaan, opiskeluun, työssäkäyntiin tai liikuntaan liittyvät tekijät koettiin eniten hyvinvointiin ja jaksamiseen vaikuttavina tekijöinä, sillä laadullinen tutkimus soveltuu erityisesti kokemusten tarkasteluun ja ihmisten kokemusten tulkitsemiseen (Merriam ym., 2009, 5). Tutkimukseen osallistuneiden opettajaopiskelijoiden taustoja kartoitettiin kyselyssä erilaisten taustamuuttujien avulla. Näitä olivat opettajaopiskelijoiden ikä, opiskeluvuosi, mahdollinen työssäkäynti, sekä liikunnan määrä opiskelijoiden arjessa. Taustamuuttujien avulla pyrittiin muodostamaan kokonaiskuva tutkimukseen osallistuneista opiskelijoista sekä tarkastelemaan arjen tekijöiden yhteyksiä koettuun hyvinvointiin.

5.2 Aineistonkeruu

Tutkimusaineisto kerättiin sähköisen Webropol-kyselylomakkeen avulla. Kyselytutkimuksen etuna pidetään sen mahdollisuutta kerätä laaja tutkimusaineisto. Kyselytutkimus on tapana

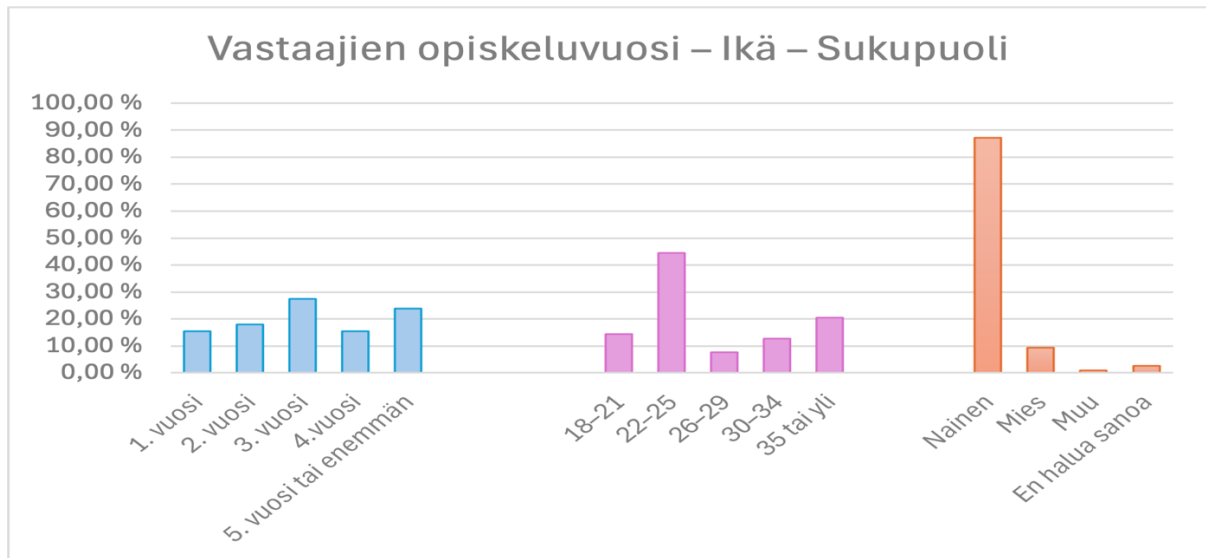
tehokas, koska se säästää aikaa ja vaivannäköä keräten silti paljon dataa monilta henkilöiltä. (Hirsjärvi ym., 2015, 193) Kysely toteutettiin verkkokyselynä, mikä mahdollisti aineiston keräämisen usealta opettajaopiskelijalta tehokkaasti ja joustavasti. Verkkokysely soveltuu hyvin tutkimuksiin, joissa tarkastellaan vastaajien kokemuksia, näkemyksiä ja arjen toimintatapoja (Vehkalahti, 2014, 11).

Kyselylomake (ks. Liite 1) laadittiin tutkimuksen tavoitteiden ja tutkimuskysymysten pohjalta. Lomake sisälsi sekä strukturoituja että avoimia kysymyksiä. Strukturoitujen kysymysten avulla kerättiin sekä taustatietoja että tietoa opiskelijoiden arkeen liittyvistä tekijöistä, kuten liikunnan määrästä, työssäkäynnistä, vapaa-ajasta, opintojen määrästä sekä opiskelijan oman hyvinvoinnin kokemuksesta. Näiden kysymysten avulla oli mahdollista tarkastella arjen tekijöiden ja koetun hyvinvoinnin välisiä yhteyksiä analyysin keinoin. Kyselytutkimuksen hyödyt saadaan parhaiten esille, jos kyselylomake on testattu, luotettava, osuva ja selkeä (Luoto, 2009). Tämän vuoksi kyselylomake laadittiin huolella ja testattiin ennen virallisen aineiston keräämistä. Näin varmistettiin kyselylomakkeen selkeys, toimivuus ja tutkimuksen tavoitteita vastaava rakenne.

Lisäksi kyselylomake (ks. liite 1) sisälsi avoimia kysymyksiä, joiden avulla pyrittiin saamaan syvällisempää tietoa opettajaopiskelijoiden kokemuksista, näkemyksistä ja arjen tekijöiden vaikutuksista jaksamiseen ja hyvinvointiin. Avoimien kysymysten avulla pyrittiin keräämään tietoa, jota tutkija ei ole etukäteen osannut ajatella (Hirsjärvi ym., 2015, 199). Avoimet vastaukset mahdollistivat opiskelijoiden omien kokemusten esiin tuomisen sekä ilmiöiden tarkastelun laadullisen analyysin näkökulmasta.

5.3 Tutkimuksen osallistujat

Tutkimuskyselyyn vastasi yhteensä 117 opettajaopiskelijaa yhdestä suomalaisesta yliopistosta. Vastaajat jakautuivat suhteellisen tasaisesti eri vuosikurssien välille. Eniten vastaajia oli vuosikursseilta kolme ja viisi tai enemmän. Ikäjakauma oli aina 18-vuotiaasta 35-vuotiaisiin tai vanhempiin asti. Suurin kyselyyn vastannut ikäluokka oli 22–25-vuotiaat. Vastaajista 87,2 prosenttia oli naisia ja 9,4 prosenttia miehiä, loput 3,5 prosenttia kertoivat olevan muun sukupuolisia tai eivät halunneet vastata kysymykseen. (ks. Kuvio 1.)



kuvio 1. Vastaajien opiskeluvuoden, iän ja sukupuolen jakauma (%).

Tutkimukseen osallistui suurimmaksi osaksi liikuntaa harrastavia ja työtä opintojen ohella tekeviä opettajaopiskelijoita. Osittain työtä tekeviä opettajaopiskelijoita oli 82 prosenttia vastaajista ja liikuntaa säännöllisesti harrastivat jopa 84 prosenttia vastaajista.

5.4 Määrällinen analyysi

Kyselyn strukturoitujen kysymysten vastauksia tarkasteltiin määrällisin menetelmin. Aineisto siirrettiin analysoitavaksi Jamovi-taulukkolaskentaohjelmaan, jossa aineistoa analysoitiin kuvailevien tilastollisten tunnuslukujen avulla (The jamovi project, 2024). Vastauksista laskettiin frekvenssejä ja prosenttiosuuksia, joiden avulla tarkasteltiin vastausten jakautumista eri vastausvaihtoehtojen välillä ja muodostettiin yleiskuva aineistosta. Prosenttiosuuksista tuotettiin havainnollistavia taulukoita Excel-sovelluksen avulla, jotta aineiston keskeiset piirteet olisi mahdollista esittää selkeästi ja ymmärrettävästi (Field, 2024, 199)

Määrällisessä osuudessa mitattiin kahden muuttujan välistä yhteyttä ja pyrittiin selvittämään syy-seuraus-suhteita, jonka vuoksi analyysin menetelmäksi valittiin ristiintaulukointi. Jamovi-sovellusta käytettiin myös ristiintaulukointiin, jonka avulla tarkasteltiin kahden muuttujan välistä riippuvuutta. Riippuvuudella tarkoitetaan sitä, miten yksi muuttuja vaikuttaa toiseen muuttujaan. (Vilkka, 2007, 118–120, 129) Yhteyksien tilastollista merkitsevyyttä arvioitiin khiin neliötestin avulla p-arvojen ja efektikokojen perusteella. Khiin neliötesti soveltuu erityisesti kategoristen muuttujien analyysiin, sillä sen avulla voidaan arvioida havaittujen ja odotettujen frekvenssien välisiä eroja (Navarro & Foxcroft, 2022, 193–194).

Määrällisen analyysin avulla pyrittiin kuvaamaan ja jäsentämään aineistossa esiintyviä ilmiöitä sekä tarkastelemaan vastausten keskeisiä piirteitä (Vilkka, 2007, 19–20). Määrällisen analyysin avulla tarkasteltiin erityisesti opettajaopiskelijoiden arjen tekijöiden määrää. Lisäksi analyysissä tarkasteltiin opettajaopiskelijoiden kokemaa hyvinvoinnin ja jaksamisen tilaa sekä näiden vastausten jakautumista. Analyysin avulla tutkittiin myös näiden arjen tekijöiden yhteyttä ja merkittävyyttä koettuun hyvinvointiin ja jaksamiseen. Kuvailevan analyysin avulla pyrittiin kuvaamaan ja hahmottamaan millaisia arjen tekijöitä opiskelijoiden elämäntilanteeseen liittyy sekä millaisena opettaja opiskelijat kokee oman hyvinvointinsa. (Vilkka, 2007, 20) Analyysin tuloksia esitetään tutkimuksen tulosluvussa kuvailevan tarkastelun sekä taulukoiden avulla.

5.5 Laadullinen analyysi

Kyselylomake sisälsi strukturoitujen kysymysten lisäksi avoimia kysymyksiä, joiden avulla pyrittiin saamaan syvempää tietoa opettajaopiskelijoiden kokemuksista arjen tekijöiden ja hyvinvoinnin välisestä suhteesta. Kyselyn avoimet vastaukset analysoitiin laadullisen sisällönanalyysin avulla. Sisällönanalyysin tavoitteena on jäsentää aineistoa systemaattisesti ja tunnistaa siitä keskeisiä merkityksiä ja teemoja (Tuomi & Sarajärvi, 2018, 118–120).

Avoimet kysymykset analysoitiin laadullisin menetelmin. Ensin avoimia vastauksia tarkasteltiin kokonaiskuvan muodostamiseksi. Tämän jälkeen aineistosta poimittiin tutkimuskysymysten kannalta olennaisia ilmaisuja, jotka koodattiin. Seuraavassa vaiheessa näitä ilmauksia ryhmiteltiin edelleen teemoiksi värikoodauksen avulla. Samankaltaiset koodit luokiteltiin alaluokiksi ja edelleen yläluokiksi, jolloin aineistosta muodostui temaattisia kokonaisuuksia (Tuomi & Sarajärvi, 2018, 117–133; Elo & Kyngäs, 2008, 109–110). Näillä teemoilla aineistosta muodostettiin jäsennelly kokonaisuus vastaajien esiin tuomista kokemuksista.

Tämän jälkeen aineistosta tunnistettiin tutkimuksen kannalta keskeisiä ilmauksia, jotka kuvasivat vastaajien kokemuksia ja näkemyksiä. Lisäksi analyysiin sisältyi kvantifioiva vaihe. Tässä vaiheessa samankaltaiset vastaukset koottiin yhteen ja niiden määrä laskettiin. Näin pystyttiin tunnistamaan, mitkä teemat korostuivat aineistossa eniten, esimerkiksi kuormittavimpina tekijöinä tai hyvinvointia tukevinä voimavaroina. Tällainen analyysi voi tukea tulosten tulkintaa. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, 135; Elo & Kyngäs, 2008, 108)

Laadullisen analyysin tarkoituksena oli täydentää määrällistä tarkastelua ja tuoda esiin

opiskelijoiden omia näkemyksiä ja kokemuksia arjen tekijöiden merkityksestä heidän koetulle hyvinvoinnille ja jaksamiselle.

Tulosluvussa määrällisen ja laadullisen analyysin tulokset on esitetty kootusti niin, että tulosluku alkaa määrällisellä analyysillä ja jatkuu laadullisten tulosten esittelyllä. Laadullista aineistoa havainnollistetaan määrällistysin, jotka on poimittu laadullisesta aineistosta.

5.6 Tutkimuksen eettisyys

Tutkimusta tehdessä on noudatettu TENK:n ohjeiden mukaista hyvää tieteellistä käytäntöä (HTK). Tutkimuksessa on käytetty tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisia ja eettisesti kestäviä menetelmiä. Tutkimusprosessia on ohjannut avoimuus sekä vastuullisuus. Aiempi tutkimus ja muiden tutkijoiden saavutukset on huomioitu asianmukaisesti viittaamalla lähteisiin oikein ja antamalla niille niiden ansaitsema arvo. Tutkimus on suunniteltu, toteutettu ja raportoitu siten, että tietoaineistot on käsitelty ja säilytetty tieteellisten vaatimusten mukaisesti ja vastuullisesti. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2023)

Tutkimus ei edellyttänyt erillistä tutkimuslupaa, mutta kaikki vastaajat saivat ennen tutkimukseen osallistumista luettavakseen tietosuojaselosteen (ks. Liite 2) sekä riittävät tiedot tutkimuksen tarkoituksista ja heidän oikeuksistaan. Tutkimuksessa ei kerätty tunnistettavia henkilötietoja, eikä GDPR:n henkilötietojen käsittelyä koskevia velvoitteita sovellettu täysimääräisesti. Kaikille vastaajille esitetyssä tietosuojaselosteessa, sekä sähköpostissa että kyselyn alussa kerrottiin tutkimuksen tarkoitus, kerättävät tiedot ja anonymiteetin toteutuminen. Aineistoa käsiteltiin ja säilytettiin tietoturvallisten periaatteiden mukaisesti.

Sähköposti, jossa tutkimuksen kysely jaettiin, sisälsi kaikki eettiseen toimintaan tarpeelliset tiedot, kuten tietosuojalomakkeen, tiedon siitä, mitä tietoja kyselyssä kerätään, sekä painotuksen kyselyyn osallistumisen vapaaehtoisuudesta ja anonymiteetistä ja oikeudesta lopettaa vastaaminen koska tahansa. Tiedoissa kuitenkin painotettiin, että lähetetty vastaus on suostumus tutkimukseen osallistumiseen, sillä vastauksia ei pystytä tunnistamaan tai poistamaan enää niiden lähetyksen jälkeen. Näin varmistettiin, että osallistuminen perustui informoituun suostumukseen ja että vastaajat pystyivät tekemään tietoisien päätöksen osallistumisesta (Israel, 2015). Sähköpostissa annettiin myös tutkijan yhteystiedot mahdollisten lisäkysymysten varalta.

Tutkimuksessa kerättiin taustatietoina, vain ikä, sukupuoli, opiskeluvuosi, työtilanne ja liikunnan määrä. Aineisto säilytettiin Webropol-järjestelmässä sekä Turun yliopiston

suojatussa DRIVE-ympäristössä, joihin pääsee vain tutkijan henkilökohtaisilla käyttäjätunnuksilla ja salasanoilla. Tiedot olivat suojattu ulkopuoliselta pääsylvältä ja niitä käsiteltiin vain tutkimustarkoituksessa. Aineisto säilytetään viisi vuotta, jonka jälkeen se hävitetään.

Koska kyselyssä selvitettiin opiskelijoiden koettua hyvinvointia ja jaksamista, aineistonkeruussa huomioitiin, että nämä teemat saattavat olla henkilökohtaisia ja mahdollisesti tunteita herättäviä. Epämiellyttävien tunteiden ja haitan välttämiseksi vastaajille oli tehty selväksi usealla eri tavalla ennen kyselyyn vastaamista sen vapaaehtoisuus. Tutkijalla ei ollut valta-asemaa vastaajiin nähden, mikä minimoi painostuksen ja vinoumien riskin tehden tutkimuksesta eettisemmän. Näin varmistettiin, että vastaajat pystyivät osallistumaan tutkimukseen turvallisesti ja tietoisesti.

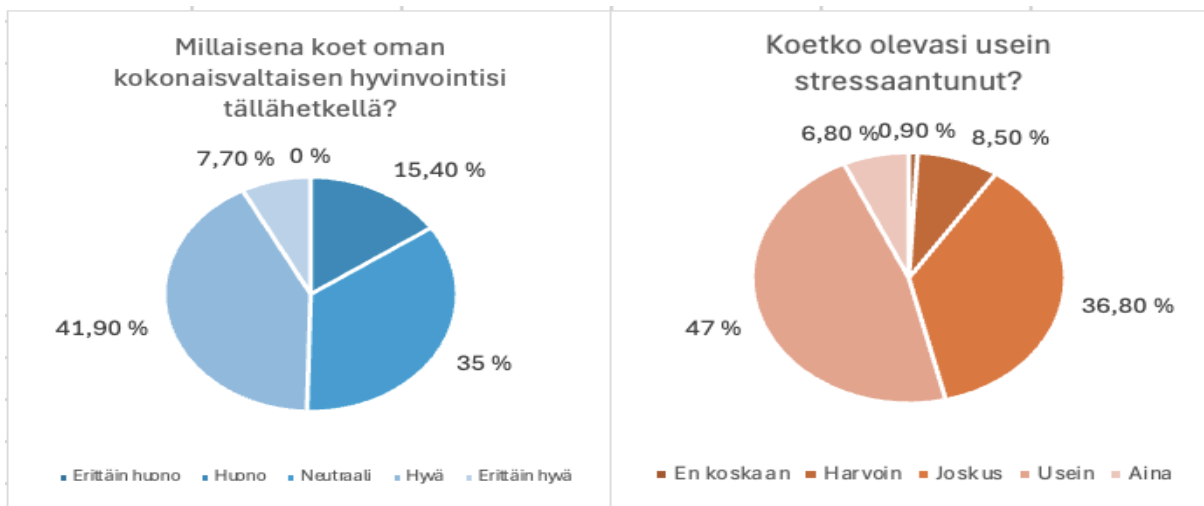
Jotta yksittäisiä osallistujia ei voida tunnistaa on arkaluontoisten sitaattien käytössä noudatettu erityistä harkintaa. Tutkimuksen tulokset on esitetty rehellisesti ja tasapainoisesti tuoden esiin myös aineiston mahdolliset ristiriidat. Tutkimuksessa on tunnistettu eettisiä haasteita, kuten anonymiteetin säilyttäminen, arkaluontoisen tiedon käsittely sekä tutkijan tulkintojen vaikutus (Saunders ym., 2015, 617–619, 628). Näihin eettisiin haasteisiin on varauduttu huolellisella suunnittelulla ja tutkimusprosessin jatkuvalla eettisellä arvioinnilla. Mikäli aineistossa ilmenee arkaluontoista, haitallista tietoa tai laadulliset vastaukset on annettu niin tarkkoina kuvauksina, että vastaaja voisi olla tunnistettavissa, käsitellään tällaista tietoa erityistä varovaisuutta noudattaen. Suorien sitaattien julkaisemisessa pidettiin huoli, että sitaatit eivät olleet tunnistettavassa muodossa.

Tutkimuksessa on hyödynnetty ChatGPT tekoäly ohjelmaa. Tekoälyä on käytetty eettisesti. Tekoälyä on käytetty apuna lähteiden etsimiseen, lähdeluettelon korjaamiseen sekä rakenteellisesti huonojen lauseiden selkeyttämiseen. Työn sisältö, tulokset, analyysi ja johtopäätökset ovat tutkijan omia, eikä niihin ole käytetty tekoälyä. Tekoälyn ehdottamia lähteitä ja selkeytys ehdotuksia on arvioitu kriittisesti.

6 Tutkimustulokset

6.1 Opettajaopiskelijoiden koettu hyvinvointi ja jaksaminen

Kokonaisvaltaisen hyvinvointinsa opettajaopiskelijat arvioivat suurimmaksi osaksi (41,9 %) hyväksi ja pieni joukko (7,7 %) vastaajista koki hyvinvointinsa erittäin hyväksi. Loput vastaajista kokivat hyvinvointinsa neutraaliksi tai huonoksi. Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin lisäksi kyselyssä kartoitettiin opettajaopiskelijoiden kokema stressin määrää. Vaikka vastaajat kokivat hyvinvointinsa pääasiassa hyväksi, stressin kokemukset olivat korostuneempia. Vastaajista vain 9 prosenttia ei kokenut koskaan stressiä tai koki stressiä vain harvoin. Osa (6,8 %) kertoivat kokevansa stressaantuneita aina. (ks. Kuvio 2)



kuvio 2. Kokonaisvaltainen hyvinvointi ja stressin tunne (%).

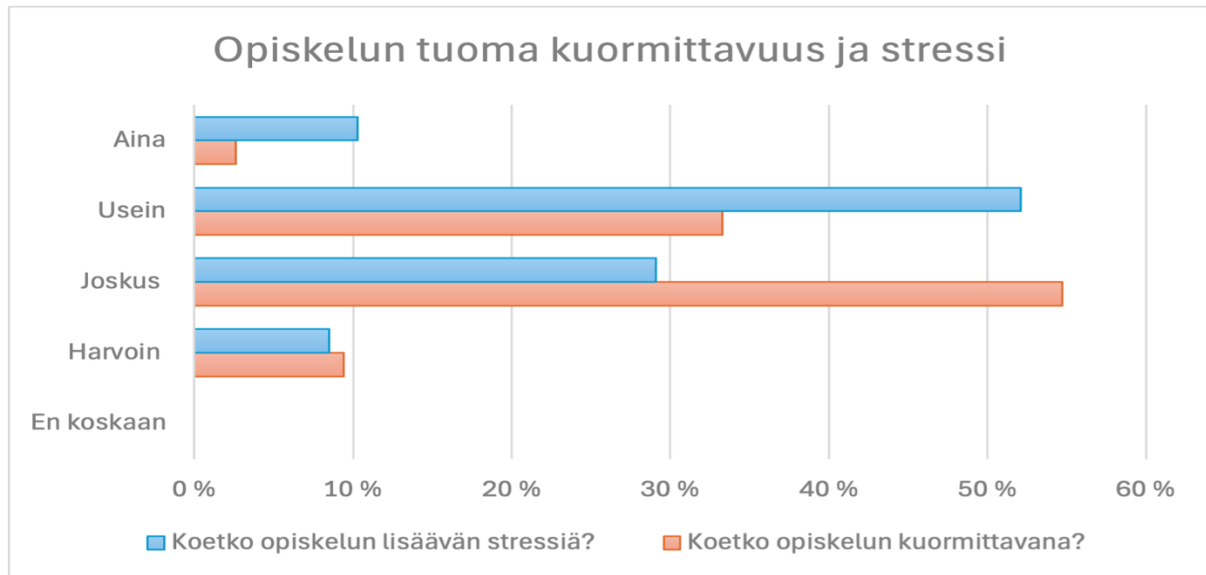
Kuten kuviosta ilmenee, opettajaopiskelijoiden hyvinvointi painottui pää osin hyvälle tasolle, mutta stressin kokeminen on silti yleistä. Näiden havaintojen perusteella voidaan siirtyä tarkastelemaan tarkemmin, millaiset tekijät vaikuttavat opettajaopiskelijoiden kokemaan stressiin ja hyvinvointiin.

6.2 Opettajaopiskelijoiden opinnoissa jaksaminen ja työssäkäynti

Opiskelun vaatimukset, kuormitukset ja voimavarat

Kyselyyn vastanneista opettajaopiskelijoista yli puolet kokivat opiskelun kuormittavana joskus (54,7 %), kun taas usein opiskelun kuormittavana koki kolmasosa (33,3 %) vastanneista opettajaopiskelijoista. Muutama (3,3 %) vastaajista koki opinnot kuormittavina aina, kun taas kukaan ei vastannut, ettei koskaan tuntisi kuormittuneisuutta opinnoista.

Opettajaopiskelijoista suurin osa koki opiskelun lisäävän stressiä heidän arkeensa. Yli puolet vastanneista opettajaopiskelijoista koki opiskelujen lisäävän stressiä heidän arkeensa usein (52,1 %) ja jopa 10,3 prosenttia koki opintojen lisäävän stressiä aina. Loput vastaajista kokivat stressiä joskus tai harvoin. (ks. Kuvio 3.)



kuvio 3. Opiskelun koettu kuormittavuus ja stressaavuus (%).

Ristiintaulukoinnin (ks. Taulukko 1) avulla selvisi, että opiskelun kuormittavuuden ja opettajaopiskelijoiden koetun oman kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin välillä oli tilastollisesti merkittävä yhteys (χ^2 (9) 17.8, $p=0.038$). Efektikoko ilmaisi yhteyden voimakkuudeltaan kohtalaiseksi (Cramérin $V = .23$). Opettajaopiskelijat, jotka kokivat opiskelun kuormittavaksi joskus, arvioivat useimmiten hyvinvointinsa hyväksi ($n=32$) tai neutraaliksi ($n=21$). Usein opiskelun kuormittavana kokevat opettajaopiskelijat ($n=11$), kuvasivat myös hyvinvointinsa usein huonoksi.

Taulukko 1. Opiskelun kuormittavuuden vaikutus koettuun kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.

| Koetko opiskelun kuormittavana? | Millaisena koet oman kokonaisvaltaisen hyvinvointisi tällä hetkellä? | | | | | Yhteensä |
|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-------|-----------|------|---------------|----------|
| | Erittäin huono | Huono | Neutraali | Hyvä | Erittäin hyvä | |
| Harvoin | 0 | 0 | 5 | 3 | 3 | 11 |
| Joskus | 0 | 6 | 21 | 32 | 5 | 64 |
| Usein | 0 | 11 | 14 | 13 | 1 | 39 |
| Aina | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 3 |
| Yhteensä | 0 | 18 | 41 | 49 | 9 | 117 |

χ^2 Test (9) 17.8, $p = 0.038$ Cramér's $V = 0.225$

Avoimilla vastauksilla opettajaopiskelijat pääsivät kertomaan tarkemmin, mitä he pitävät opinnoissa kaikkein kuormittavimpina osina ja mitä taas opiskelun antamina voimavaroina. Syinä kuormittavuuteen olivat ryhmätyöt, tentit, esseet ja pitkät kirjalliset työt, suuret työmäärät ja päällekkäiset deadlinet. Laadullisessa analyysissä suurimmaksi kuormittavuuden syyksi yli kolmasosa vastaajista (n=47) nosti esille ryhmätöiden suuren määrän. Näiden lisäksi useampia mainintoja kuormittavina tekijöinä opiskelussa saivat läsnäolovelvollisuus, opiskelujen tahti ja lopputyöt.

Useamman kurssin deadlinet samaan aikaan, kun opettajat eivät kommunikoi keskenään tästä asiasta. Toisena ryhmätyöt, ne eivät vain toimi aikuisiällä, sillä suurimmalla osalla on opintojen lisäksi työkuviot, jolloin yhteisestä aikataulusta sopiminen on haastavaa.

Ryhmätyöt ja aikataulujen päällekkäisyydet (esim. useampi laajatöinen tehtävä palautettavana samaan aikaan), vaihtuvat ryhmät ja ryhmätyöskentely, jossa ryhmään ei voi vaikuttaa mitenkään.

Ryhmätyöt koen stressaaviksi opiskelussa.

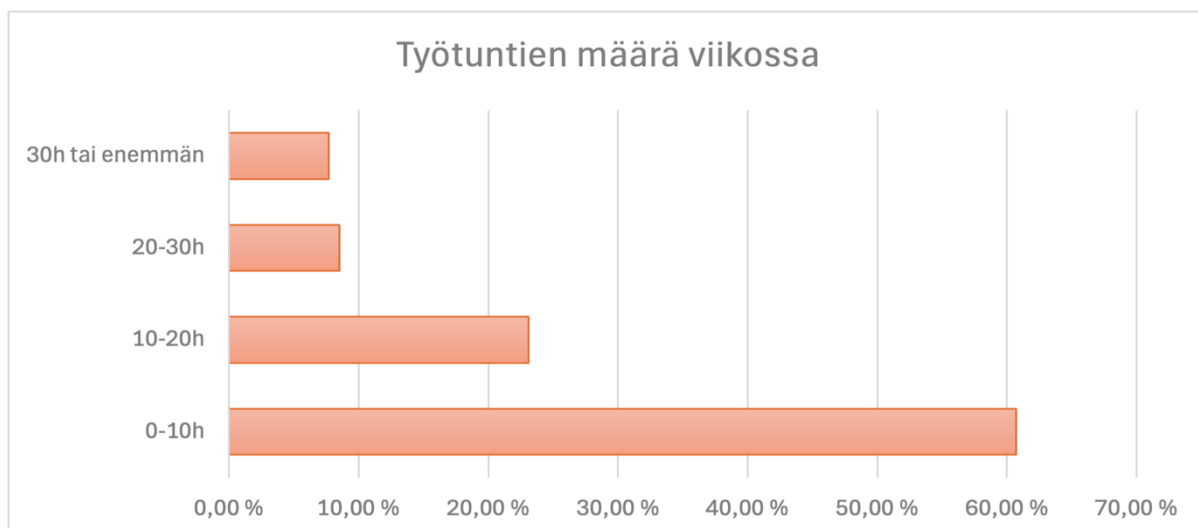
Suurin osa (n=76) opettajaopiskelijoista kokee opiskeluun eniten voimavaroja tuottavana tekijänä opiskelukaverit. Toiseksi yleisimpänä voimavarana yli kolmasosa (n=44) toi esiin arjen rytmin ja säännölliset rutiinit. Myös opiskelijaelämä ja uuden oppiminen koettiin opiskelun voimavaroina. Mainintoja saivat myös kivat ja ystävälliset opettajat, järjestötoiminta ja koululounas sekä kouluruokailun yhteisöllisyys.

Arjenrytmit, ystävät, kävelyt ja mukavat tapahtumat. Opiskelijaelämä pienissä määrin on myös hyvä hyvinvoinnille, mutta ystävät ovat kaikista suurin tuki.

koulukaverit sekä arki. kun minulla on tietty rytmi päivässä, muistan syödä paremmin ja liikkua enemmän joka edesauttaa jaksamistani. opiskelukavereiden kanssa on mukavaa käydä mm. tapahtumissa ja heiltä saa ikään kuin vertaistukea opintoihin.

Työn kuormittavuus ja vaikutus koettuun hyvinvointiin ja jaksamisen

Töissä käyvistä opiskelijoista reilusti yli puolet tekivät töitä 0–10 h/vk (60,7 %). Seuraavaksi suurin tuntimäärä töitä viikossa oli 10–20 h/vk (23,1 %). Loput töissä käyvistä opettajaopiskelijoista jakautuivat melko tasaisesti 20–30 h/vk töitä tekeviin ja yli 30 h/vk töitä tekeviin opiskelijoihin. (ks. Kuvio 4)



kuvio 4. Opettajaopiskelijoiden työn määrä viikossa (%).

Ristiintaulukoinnin (ks. Taulukko 2) avulla selvisi, että työnteen määrä oli yhteydessä siihen, kuinka kuormittuneeksi opettajaopiskelijat tunsivat itsensä. Khiin neliö -testi osoitti merkittävän yhteyden työntuntimäärän ja opiskelijan koetun kuormittuneisuuden välillä ($\chi^2(12) = 16.3, p < .001$). Myös efektikoko oli vastauksissa keskisuuri (Cramérin $V = .36$), mikä viittaa siihen, että muuttujien välillä ei ole pelkästään merkitsevää, vaan myös merkityksellisen yhteys. Vähemmän viikossa töitä tekevät opettajaopiskelijat (0–10 h/vk) eivät kokeneet töitä läheskään niin kuormittavina kuin esimerkiksi yli 30 h töitä viikossa tekevät opettajaopiskelijat.

Taulukko 2. Työn määrän vaikutus työn kuormittavuuteen.

| Kuinka monta tuntia teet töitä keskimäärin viikossa? | Koetko töissä käynnin kuormittavana? | | | | | Yhteensä |
|----------------------------------------------------------|--------------------------------------|---------|--------|-------|------|----------|
| | En koskaan | Harvoin | Joskus | Usein | Aina | |
| 0–10 h | 23 | 23 | 21 | 3 | 1 | 71 |
| 10–20 h | 0 | 10 | 14 | 3 | 0 | 27 |
| 20–30 h | 0 | 0 | 8 | 1 | 1 | 10 |
| 30 h tai enemmän | 0 | 2 | 2 | 4 | 1 | 9 |
| Yhteensä | 23 | 35 | 45 | 11 | 3 | 117 |
| χ^2 Test (12) 16.3, $p < .001$ Cramér's $V = 0.363$ | | | | | | |

Kun työntekoa mitattiin suhteessa opiskelijoiden stressaantuneisuuteen ristiintaulukoinnin (ks. Taulukko 3) avulla selvisi, että työssäkäynnin ja stressin tunteen välillä on tilastollisesti

merkittävä yhteys ($\chi^2(4) 9.75, p=0.045$). Työssäkäyvistä opettajaopiskelijoista ($n=96$) suurin osa ($n=48$) tunsi olonsa stressaantuneeksi usein ja muutama ($n=6$) kertoi olevansa stressaantuneita aina. Vain pieni osa ($n=10$) kertoi kokevansa stressiä vain harvoin eikä kukaan ilmoittanut, ettei olisi koskaan stressaantunut. Ei töissä käyvistä opettajaopiskelijoista alle puolet ($n=7$) kertoi olevansa stressaantunut usein. Efektikoko osoitti, että muuttujien välillä on melko vahva yhteys (Cramérin $V = .29$).

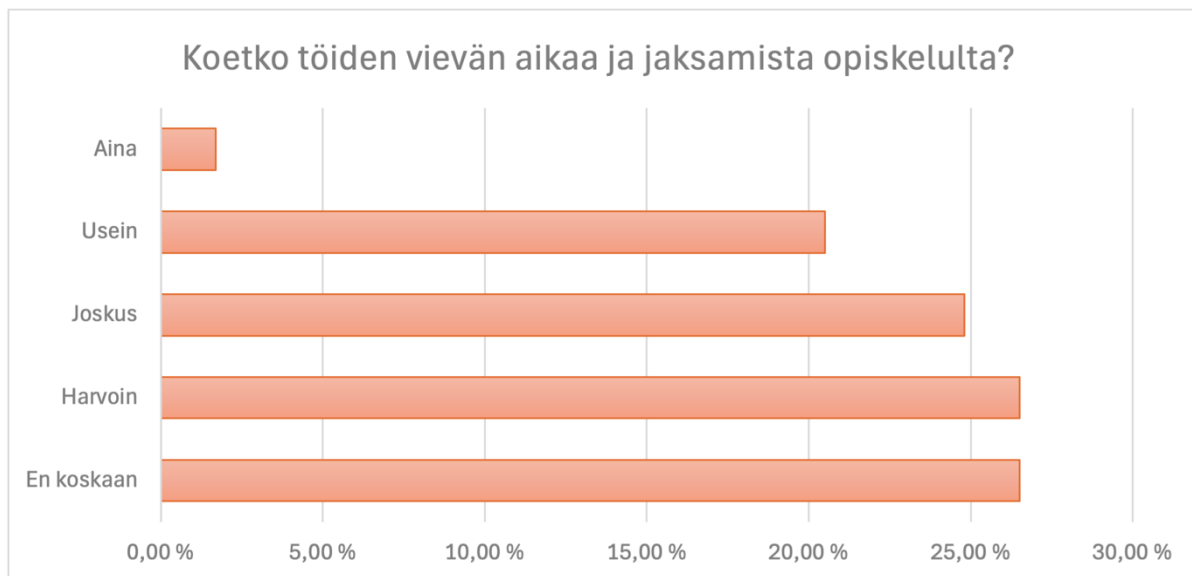
Taulukko 3. Työn yhteys opettajaopiskelijoiden stressin tunteeseen.

| Käytkö opintojen ohella töissä? | Koetko olevasi usein stressaantunut? | | | | | |
|---------------------------------------------------------|--------------------------------------|---------|--------|-------|------|----------|
| | En koskaan | Harvoin | Joskus | Usein | Aina | Yhteensä |
| Kyllä | 0 | 10 | 32 | 48 | 6 | 96 |
| En | 1 | 0 | 11 | 7 | 2 | 21 |
| Yhteensä | 1 | 10 | 43 | 55 | 8 | 117 |
| χ^2 Test (4) 9.75, p = 0.045 Cramér's V = 0.289 | | | | | | |

Myös työn tarjoama taloudellinen turva saattoi tukea opettajaopiskelijoiden hyvinvoinnin kokemusta (68,4 %). Ristiintaulukoinnin avulla ilmeni kuitenkin, että se kokeeko opiskelija työn tuoman rahallisen kompensaation tukevan hyvinvointiaan ei näytä olevan merkittävässä yhteydessä siihen, millaiseksi hän arvioi oman kokonaisvaltaisen hyvinvointinsa. Yhteys taloudellisen hyödyn ja hyvinvoinnin välillä ei ollut tilastollisesti merkittävä, mikä viittaa siihen, että yhteys on heikko, vaikka pientä vaihtelua onkin havaittavissa. Rahallinen kompensaatio ei siis vaikuta tilastollisesti merkittävästi positiivisesti opiskelijoiden kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.

Työssäkäynnin koettu kuormittavuus opintoihin nähden vaihteli melko paljon vastaajien välillä. Yli puolet vastaajista koki, että työ ei juurikaan kuormittanut opintoja, sillä 26,5 prosenttia vastaajista ilmoitti työn vievän aikaa ja jaksamista harvoin ja yhtä suuri osuus eli 26,5 prosenttia ei kokenut sen kuormittavan opintoja lainkaan. Toisaalta merkittävä osa vastaajista koki työn vaikuttavan opintoihin ainakin ajoittain. Noin neljäs (24,8 %) vastaajista kertoi työn vievän aikaa ja jaksamista joskus ja viidennes (20,5 %) koki tämän tapahtuvan usein. Vain pieni osa vastaajista (1,7 %) koki työn kuormittavan opintoja jatkuvasti.

Avoimista vastauksista selvisi, että ajan puute, joka aiheutui opiskelun sekä työssä käynnin yhdistämisestä koettiin jaksamista kuormittavana tekijöinä. (ks. kuvio 5)



kuvio 5. Opettajaopiskelijoiden kokemus työn vaikutuksesta aikaan ja jaksamiseen opinnoissa (%).

Toisaalta työt toivat opettajaopiskelijoiden arkeen myös jaksamista tukevia asioita. Töissä käyvistä opettajaopiskelijoista jopa 33,3 prosenttia kertoi työyhteisön tukevan heidän jaksamistaan edes joskus, kun taas 30,8 prosenttia kertoi sen tukevan heidän jaksamistansa usein ja jopa 9,4 prosenttia kertoi sen tukevan jaksamista aina.

Opettajaopiskelijat kertoivat töiden epäsäännöllisyyden ja ennakoimattomuuden sekä töiden lisäämän henkisen ja fyysisen kuormittavuuden olevan isoja tekijöitä heidän hyvinvointinsa ja jaksamisensa kannalta. Myös opettajasijaisuuksien tuomat vaatimukset nousivat esille vastauksissa. Moni koki koulujen ja päiväkotien melun ja hälinän haitallisena (n=12). Lisäksi kuormittavina mainittiin uudet paikat, ryhmäkoko, ohjeiden puuttuminen sekä valmistautumisen vaikeus (n=8).

Sijaisuuksista ei etukäteen ole paljoa tietoa saatavilla.

Satunnaisia opesijaisuuksia ei pysty ennakoimaan, joskus päivät hyvin rankkoja ja äänekkäitä.

Peruskoulussa ja päiväkodissa sijaisuuksia joten melutaso toisinaan kuormittava. Välillä ope sijaisuuksien ohjeet ovat niin pelkistetyt että aikaa menee tuntien suunnitteluun joka on pois heti opiskeluajasta.

Vastaavasti nousi esille töihin liikkumisen ja työmatkojen kuormittavuus, sekä työn vaatimukset ja vastuu. Tulokset viittaavat siihen, että vaikka monille työssäkäynti ei näyttäydä merkittävänä kuormitustekijänä, huomattava osa opettajaopiskelijoista kokee erityisesti opettajasijaisuudet kuitenkin vähintään ajoittain opintoja kuormittavina.

Laadullisessa analyysissä nousi esille myös erilaisia työn tuomia voimavaroja.

Opettajaopiskelijoista noin yksineljäsosa (n=26) kertoi palkan ja rahallisen turvan tärkeydestä heidän hyvinvoinnilleen. Myös työyhteisö ja työkaverit nousivat aineistosta esiin useita kertoja (n=36). Opiskelijat kertoivat eri tavoin siitä, miten työssäkäynti tuntuu sallitulta tauolta ja hetkeltä unohtaa opinnot, sekä lisää vaihtelua arkeen.

Teen opiskelujeni ohessa lähinnä sijaisuuksia. Niiden avulla saan jaksamista opiskeluun, kun totean olevani oikealla alalla ja opiskeluni ei ole turhaa.

Töissä saa ajatella jotain aivan muuta ja kokee erilaisia onnistumisen kokemuksia.

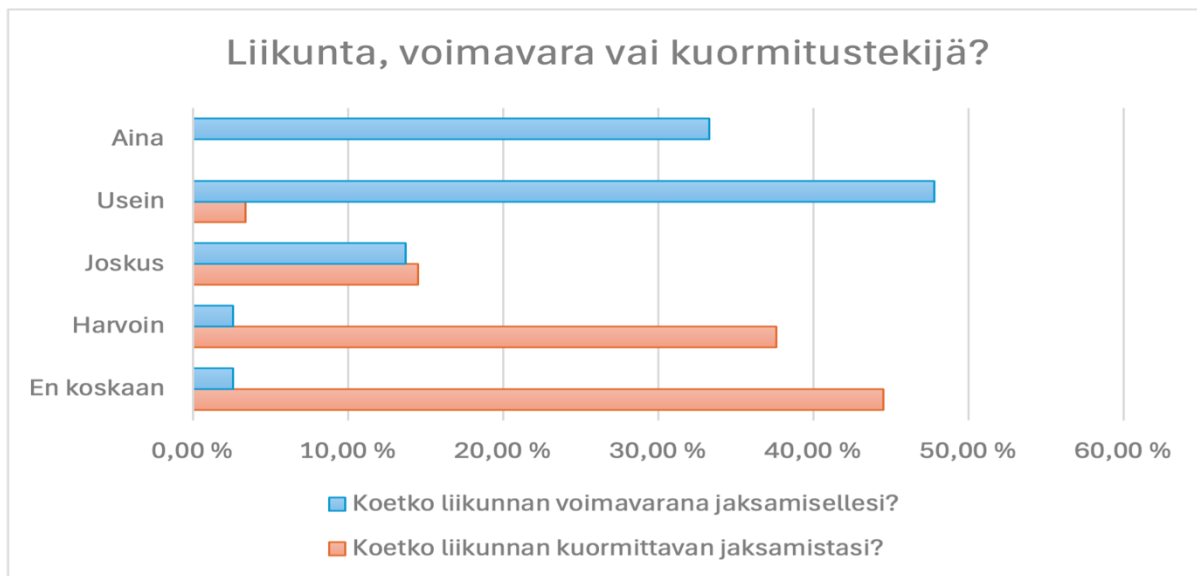
siellä pääsee ikään kuin opiskelukuplasta hetkeksi pois ja voi keskittyä ihan muuhun. myös se tuo turvaa, että saan sieltä rahaa eikä tarvitse nostaa lainaa.

Työyhteisö, vastapainoa opiskelusta menen töihin "lomalle" koska saa luvan kanssa ajatella 8 h jotain muuta.

Tulosten perusteella opettajaopiskelijat kokivat opinnot keskeisenä arkea kuormittavana tekijänä, sillä opinnot lisäsivät stressiä ja vähensivät näin jaksamista. Samanaikaisesti opiskelijaelämä näyttäytyi kuitenkin merkittävänä voimavarana, sillä erityisesti sosiaaliset suhteet ja ystävät tukivat opettajaopiskelijoiden jaksamista ja koettua hyvinvointia. Työssäkäynti lisäsi kokonaiskuormitusta yhdistettynä opintoihin ja etenkin opettajan työt koettiin kuormittavina. Työssäkäynti toi kuitenkin myös positiivisia asioita opettajaopiskelijoiden arkeen.

6.3 Liikunnan määrä, kuormitustekijät, voimavarat ja yhteys koettuun jaksamiseen ja hyvinvointiin

Opettajaopiskelijat kokivat liikunnan harvemmin jaksamista kuormittavana tekijänä ja useimmiten voimavarana jaksamiselle. Lähes puolet vastaajista (n=52) koki, ettei liikunta ole koskaan jaksamista kuormittavana tekijänä ja noin kolmasosa (n=44) kertoi sen olevan kuormittavaa vain harvoin. Kukaan vastaajista ei kokenut liikunnan kuormittavan jaksamista aina ja vain muutama vastasi sen kuormittavan jaksamista usein. Vastaavasti opettajaopiskelijoista noin kolmasosa (n=39) koki liikunnan toimivan voimavarana jaksamiselle aina ja suurin osa (n=56) kertoi sen toimivan voimavarana usein. Vain noin joka kymmenes (n=13) opettajaopiskelija koki liikunnan olevan voimavara edes joskus ja loput vastaajat jakautuivat tasan harvoin ja ei koskaan voimavaroja lisäävien vastausten välille. Liikunta siis koettiin suurimaksi osaksi hyvinvointia ja jaksamista parantavaksi tekijäksi. (ks. Kuvio 6.)



kuvio 6. Opettajaopiskelijoiden kokemus liikunnan vaikutuksesta (%).

Ristiintaulukointi (ks. Taulukko 4) osoittaa, että säännöllisesti liikkuvat opettajaopiskelijat kokivat kokonaisvaltaisen hyvinvointinsa paremmaksi kuin ne opettajaopiskelijat, jotka olivat kertoneet, etteivät liiku säännöllisesti. Suurin osa säännöllisesti liikkuvista opettajaopiskelijoista (n=55) vastaisi heidän hyvinvointinsa olevan hyvä tai erittäin hyvä, ja vain pieni osa (n=10) kuvasi voivansa huonosti. Ei säännöllisesti liikkuvista opettajaopiskelijoista taas kukaan ei kertonut voivansa erittäin hyvin ja vain pieni vähemmistä (n=3) kertoi kokevansa hyvinvointinsa hyväksi. Toisaalta ei säännöllisesti liikkuvissa opiskelijoissa oli lähes saman verran huonoksi hyvinvointinsa kokevia henkilöitä (n=8) kuin säännöllisesti liikkuvissa. Khiin neliö -testi osoitti tilastollisesti merkittävän yhteyden koetun hyvinvoinnin ja liikunnan säännöllisyyden välillä ($\chi^2 (3) = 16.3, p < .001$), mikä viittaa siihen että, yhteys on epätodennäköisesti sattumanvarainen. Efektikoko oli keskisuuri (Cramérin $V = .37$), mikä viittaa melko vahvaan yhteyteen muuttujien välillä.

Taulukko 4. Säännöllisen liikunnan vaikutus koettuun hyvinvointiin.

| Liikutko säännöllisesti? | Millaisena koet oman kokonaisvaltaisen hyvinvointisi? | | | | | Yhteensä |
|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------|-----------|------|---------------|----------|
| | Erittäin huono | Huono | Neutraali | Hyvä | Erittäin hyvä | |
| Kyllä | 0 | 10 | 33 | 46 | 9 | 98 |
| En | 0 | 8 | 8 | 3 | 0 | 19 |
| Yhteensä | 0 | 18 | 41 | 49 | 9 | 117 |
| χ^2 Test (3) 16.3 p < .001 Cramér's V = 0.373 | | | | | | |

Kun ristiintaulukointiin (ks. Taulukko 5) lisättiin mukaan liikunnan määrä, selvisi, että useammin viikossa liikkuvat opettajaopiskelijat kokivat hyvinvointinsa keskimäärin paremmaksi kuin vähemmän viikossa liikuntaa harrastavat opettajaopiskelijat: 0–1 kertaa viikossa liikkuvat opiskelijat raportoivat enemmän huonoa ja neutraalia hyvinvointia, kun taas 4–5 kertaa viikossa liikkuvat raportoivat hyvää ja erittäin hyvää kokonaisvaltaista hyvinvointia. Viikossa kuusikertaa tai enemmän liikkuvat opiskelijat antoivat suhteessa eniten erittäin hyvä vastauksia. Tulosten perusteella liikunnan määrällä ja koetulla hyvinvoinnilla oli tilastollisesti merkittävä yhteys. ($\chi^2 (9) = 23.3$, $p = 0.006$). Efektikoon avulla selvisi, että liikunnan määrän ja koetun hyvinvoinnin välillä on selvä yhteys, mutta se ei ole kovin voimakas (Cramérin $V = .26$).

Taulukko 5. Liikunnan määrän vaikutus koettuun hyvinvointiin.

| Kuinka monta kertaa viikossa liikut keskimäärin? | Millaisena koet oman kokonaisvaltaisen hyvinvointisi tällä hetkellä? | | | | | |
|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-------|-----------|------|---------------|----------|
| | Erittäin huono | Huono | Neutraali | Hyvä | Erittäin hyvä | Yhteensä |
| 0–1 | 0 | 6 | 10 | 4 | 1 | 39 |
| 2–3 | 0 | 7 | 20 | 18 | 0 | 21 |
| 4–5 | 0 | 3 | 10 | 21 | 5 | 45 |
| 6 tai enemmän | 0 | 2 | 1 | 3 | 3 | 12 |
| Yhteensä | 0 | 18 | 41 | 49 | 9 | 117 |
| χ^2 Test (9) 23.3, $p = 0.006$ Cramér's = 0.258 | | | | | | |

Laadullisessa analyysissä liikunnan suurimmiksi voimavaroiksi opettajaopiskelijoiden avoimista vastauksista nousi liikunnan jälkeinen hyvä olo ja sen vaikutus mielialaan sekä energisyyteen. Lisäksi opettajaopiskelijat ($n=22$) raportoivat onnistumisen tunteen ja itsensä kehittämisen voimavaraksi hyvinvoinnille ja jaksamiselle. Tälläkin osa-alueella ystävät, sosiaaliset suhteet ja yhdessä tekeminen nousivat voimavaroiksi useita kertoja. Lisäksi tutkimukseen osallistuneet opettajaopiskelijat nostivat voimavaroina esiin oman ajan, ahdistuksen ja stressin lievittymisen, ulkoilun sekä terveydestä huolehtimisen. Samoin nostettiin esiin itsevarmuuden parantuminen, kontrasti muulle arjelle ja aivojen tuulettamisen mahdollisuus.

Kontrasti opiskelulle ja työlle. Voin keskittyä täysin muuhun ja kehittää itseäni muussa, kuin urallisesti. Saan energiaa ja liikunta vaikuttaa suoraan mielialaani.

Silloin, kun menen treenaamaan, kaikki huolet ja murheet häviävät treenin ajaksi. Treenin aikana ei keskity mihinkään muuhun, kuin itse treeniin. Se on itselle todella suuri voimavara etenkin silloin, kun on stressaava elämäntilanne - saa aina hetken hengähdystauon kaikesta.

Jo se, että olen päässyt sen äärelle tuntuu pieneltä voitolta. On se sitten kävelylenkki siskon kanssa, vaellus ystävien kanssa, joogaa itsekseen, multasäkin nostamista puutarhassa tai 10K juoksuohjelman treenaamista. Se on kaikki aina kotiin päin. Tässä iässä on huolehdittava, että kroppa jaksaa jatkossakin. Kuulostaa läpältä, että yksi väärä liike lasten pukeutumistilanteessa vie keski-ikäisen kuukauden saikulle, mutta se on surullisen totta...

Opettajaopiskelijat kuvasit avoimissa vastauksissaan liikunnan olevan harvemmin kuormittava tekijä heidän jaksamiselleen ja moni kertoi, että ei koskaan koe liikuntaa kuormittavana. Kuormitustekijä, joka kuitenkin nousi esille useasti (n=33), oli aikataulutusta ja sen vaikeus. Opettajaopiskelijat raportoivat, että on vaikea tehdä aikaa liikunnalle arjen muiden vaatimusten keskellä ja myöhäisten luentojen ja demojen vuoksi opiskelijat joutuivat jättämään välistä harjoituksia tai ryhmäliikuntatunteja. Ajan puute nosti esille stressin tai huonon omatunnon kokemisen liikunnasta, jos sitä ei ehditty harrastamaan. Myös aloittamisen vaikeus mainittiin useassa vastauksissa (n=13). Satunnaisia mainintoja saivat myös harrastusten maksullisuus, rankkojen treenien lisäämä väsymys sekä kilpailu ja pelireissut.

Joskus tuntuu ettei ole aikaa tai jaksamista liikkua, mikä aiheuttaa huonoa omatuntoa siitä ettei ole liikkunut.

Ettei sitä ehdi harrastaa, että kunto rapistuu, että kroppa rapistuu, että paino nousee, että tietää sen tarpeellisuuden ja silti sitä ei harrasta. Takaraivossa nakuttaa koko ajan "pitäisi, pitäisi, pitäisi". Huono omatunto on iso, kun ei pidä itsestään huolta. Sekin stressaa.

Liikunnassa mikään ei tunnu kuormittavalta, sillä valitsen itse ajankohdan ja lajin. Liikkumaan lähteminen voi tuntua välillä vaikealta, mutta ei kuitenkaan kuormittavalta.

Näyttää siltä, opettajaopiskelijat kokivat liikunnan pääosin jaksamista tukevana tekijänä, joka toi arkeen voimavaroja. vaikka liikuntaan liittyi joitakin kuormittaviksi koettuja piirteitä. Opettajaopiskelijat nostivat esiin jaksamista lisäävinä tekijöinä liikunnan tuoma energisyyden ja sen kyvyn piristää arkea. Myös parempi unenlaatu ja liikunnan tuoma hyvä olo nostettiin esille useita kertoja. Vastajat raportoivat liikunnan olevan asia, joka parantaa arkea sekä psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia. Myös liikunnan lisäämää aivojen virkeyttä ja sosiaalista yhdessä oloa pidettiin tärkeänä liikunnan tuomana lisänä arkeen. Opettajaopiskelijoiden vastauksista nousi esiin positiivinen ajatusmaailma liikuntaa kohtaan sekä se, kuinka

arvokkaaksi vastaajat kokivat liikunnan omassa arjessaan. Vaikka jo aikaisemmin läpikäytyjä kuormitustekijöitä mainittiin, oli niiden määrä hyvin vähäinen.

Yksi tärkeimmistä kulmakivistä omalle hyvinvoinnille ja jaksamiselle. En selviäisi arjesta ja elämästä ilman liikuntaa.

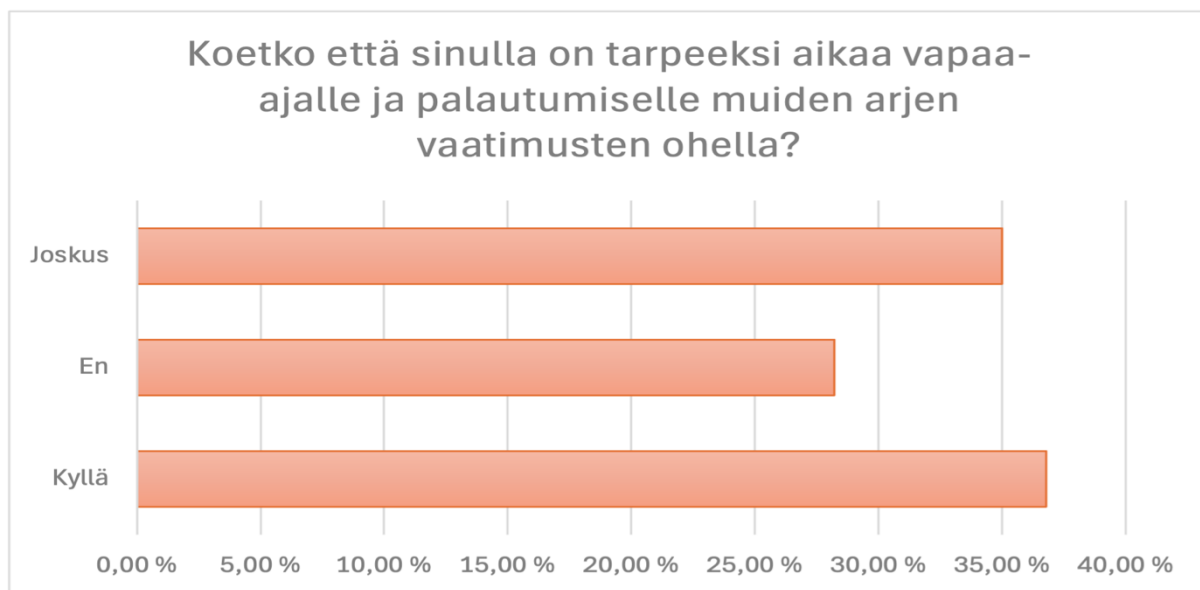
Liikunta lisää voimaa ja vähentää stressiä, tuo omaa aikaa ja tauottaa päivän muilta töiltä (opiskelu, perhe, kotityöt), antaa energiaa, mutta samalla rauhoittaa ja parantaa unta.

Sillä on suuri vaikutus henkiseen, psyykkiseen ja fyysiseen jaksamiseen. Ajanpuute kuormittaa ja se, ettei aikaa liikkumiselle aina löydy. Kuitenkin kun liikun, koen sen auttavan aina jaksamistani kaikilla osa-alueilla. Ainoastaan koulustressin ollessa todella suurta, en pysty liikkumaan niin paljon kuin haluaisin koska syke on korkealla ja väsyttää koko ajan.

Yhteenvetona voidaan todeta, että opettajaopiskelijat, jotka liikkuvat säännöllisesti, kokevat jaksamisensa ja yleisen hyvinvointinsa paremmaksi kuin opettajaopiskelijat, jotka eivät liiku säännöllisesti. Myös liikunnan määrä vaikutti vastaajien koettuun hyvinvointiin. Enemmän liikkuvat opettajaopiskelijat kokivat voivansa vähemmän liikkuvia kanssaopiskelijoitaan paremmin. Liikunnasta löytyi kuormitustekijöitä, mutta liikunnan myönteiset vaikutukset näyttäytyivät tuloksissa vahvempina kuin kielteiset.

6.4 Vapaa-aika ja palautuminen

Opiskeluun, työssäkäyntiin ja liikuntaan liittyen nousi esille useita kertoja ajanpuute, aikataulutuksen vaikeus ja kiireinen arki. Kun opettajaopiskelijoilta kysyttiin heidän kokemuksistaan vapaa-aikaan ja palautumiseen liittyen jakautuivat vastaukset suhteellisen tasaisesti. Tutkimukseen osallistuneista opettajaopiskelijoista noin kolmasosa (n=43) koki, että heidän arjessaan aikaa jäi tarpeeksi myös hyvinvoinnin kannalta tärkeille vapaa-ajalle ja palautumiselle. Taas melkein yhtä moni (n=41) opettajaopiskelijaa koki, että aikaa näille elämän osa-alueille jäi vain joskus, kun taas noin kolmasosa (n=33) opettajaopiskelijoista koki, että heillä ei arjessa jää tarpeeksi aikaa palautumiselle tai vapaa-ajalle. (ks. Kuvio 7)



kuvio 7. Opettajaopiskelijoiden kokemus vapaa-ajasta ja palautumisesta (%).

Ristiintaulukoinnin (ks. Taulukko 6) avulla saatiin selville, että sillä kokeeko opettajaopiskelijat kokonaisvaltaisen hyvinvointinsa hyväksi, oli merkittävä yhteys (χ^2 (6) = 29.2, <.001) sen kanssa kokivatko he, että heillä on arjen keskellä tarpeeksi aikaa palautumiselle ja vapaa-ajalle. Opettajaopiskelijat, jotka vastasivat, että heillä oli tarpeeksi aikaa palautua ja viettää vapaa-aikaa raportoivat myös suhteessa enemmän hyvää ja erittäin hyvää kokonaisvaltaista hyvinvointia kuin ne opettajaopiskelijat, jotka olivat vastanneet palautumiselle ja vapaa-ajalle jäävän ajan riittämättömäksi. Ristiintaulukoinnin avulla selvinnyt efektikoko oli keskisuuri (Cramérin $V = .35$), joka viittaa selkeään ja melko vahvaan yhteyteen koetun hyvinvoinnin ja vapaa-ajan sekä palautumisen välille.

Taulukko 6. Palautuminen ja vapaa-ajan vaikutus hyvinvointiin.

| Koetko, että sinulla on tarpeeksi aikaa palautumiselle ja vapaa-ajalle töiden, opintojen ja liikunnan ohella? | Millaisena koet oman kokonaisvaltaisen hyvinvointisi tällä hetkellä? | | | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-------|-----------|------|---------------|----------|
| | Erittäin huono | Huono | Neutraali | Hyvä | Erittäin hyvä | Yhteensä |
| Kyllä | 0 | 3 | 6 | 29 | 5 | 43 |
| Joskus | 0 | 5 | 19 | 14 | 3 | 41 |
| En | 0 | 10 | 16 | 6 | 1 | 33 |
| Yhteensä | 0 | 18 | 41 | 49 | 9 | 117 |
| χ^2 Test (6) 29.2, $p < .001$ Cramér's $V = 0.353$ | | | | | | |

Vapaa-ajan ja palautumisen kannalta tärkeimpinä elämän osa-alueina opettajaopiskelijat kokivat laadullisen analyysin perusteella itselle mielekkäät tekemiset ja leppäämisen. Liikunta sai monia mainintoja tälläkin osa-alueella. Lisäksi opettajaopiskelijat raportoivat käsitöiden tekemisen, ystävien näkemisen, lukemisen, elokuvien ja sarjojen katsomisen, puolison-, perheen- ja läheisten kanssa vietetyn ajan sekä ulkoilun etenkin lemmikkien kanssa olevan heidän jaksamistaan ja hyvinvointiaan parantavia asioita. Paljon nostoja palautumisen kannalta positiivisena asiana saivat aito leppääminen ja nukkuminen. Päiväunet ja satunnaiset pitkät yöunet koettiin tärkeinä jaksamiselle.

Nukun. Teen käsitöitä tai taidetta. Koulutan koiria. Luen. Mutta mieluiten nukun.

Vietän aikaa perheen ja läheisten kanssa, liikun monipuolisesti, ulkoilen katselen lempisarjojani sekä luen.

Liikun ja kokeilen kaikenlaista, SYÖN hyvää ruokaa ja rauhoitun kotona tärkeiden ihmisten kanssa.

Opettajaopiskelijat kuvaavatkin vapaa-ajan ja palautumisen heidän koetun hyvinvointinsa kannalta erittäin tärkeänä ja arvokkaana osana arkea. He kuvaavat palautumisen ja vapaa-ajan puutteen jaksamista ja koettua hyvinvointia heikentävänä asiana ja taas mielekkään vapaa-ajan tekemisen ja palautumisen koettua hyvinvointia parantavana osa-alueena.

Ristiintaulukoiden avulla selvisi myös, että tämä ajatus ei ole vain opiskelijoiden omaa kokemusta vaan vapaa-ajalla ja palautumisella on merkittävä tilastollinen yhteys opettajaopiskelijoiden koettuun hyvinvointiin.

7 Pohdinta

7.1 Tulosten yhteenveto ja johtopäätökset

Tämän pro gradu -tutkielman tavoitteena oli tarkastella arjen tekijöitä, opiskelua, työssäkäyntiä, liikuntaa sekä vapaa-aikaa ja palautumista, suhteessa opettajaopiskelijoiden jaksamiseen ja koettuun hyvinvointiin. Tutkimustulokset osoittivat, että arjen tekijöillä on keskeinen ja moniulotteinen vaikutus opettajaopiskelijoiden jaksamiseen ja koettuun hyvinvointiin. Kaikki arjen osa-alueet toivat arkeen voimavaroja kuin myös kuormitustekijöitä. Liikunta korostui erityisesti osallistumien kokemuksissa hyvinvointia ja jaksamista vahvistavana tekijänä, kun taas työ ja opinnot painoutuivat enemmän opettajaopiskelijoita kuormittavina tekijöinä. Tulosten perusteella opettajaopiskelijoiden hyvinvointia voidaan tukea edistämällä fyysistä aktiivisuutta ja riittävää palautumista sekä huomioimalla työnteon lisäämä kuormitus.

Tulokset viittaavat siihen, että arjen kokonaiskuormitus rakentuu useiden samanaikaisten vaatimusten yhteysvaikutuksesta. Vaikka työ ja opiskelu koettiin merkityksellisinä ja voimavaroja luovina arjen osa-alueina, niiden kuormitus kuitenkin kasvaa, jos palautumiselle ei jää tarpeeksi aikaa. Tämä korostaa palautumisen keskeistä roolia kuormituksen säätelyssä. Tuloksissa kävikin ilmi, että koetun hyvinvoinnin ja riittävän palautumisen välillä oli tilastollisesti merkittävä yhteys.

Tulokset osoittivat, että opiskelu ja työssäkäynti ovat merkittävästi yhteydessä opettajaopiskelijoiden jaksamiseen ja koettuun hyvinvointiin. Kyselyyn vastanneista opettajaopiskelijoista suurin osa koki opinnot kuormittavina edes joskus tai usein. Saman kaltaisia vastauksia raportoivat Salmela-Aro ym. (2023, 199), joiden mukaan yli puolet opettajaopiskelijoista oli kokenut opiskelu-uupumusta. Myös KOTT (2021) tuloksissa ilmeni, että joka kolmannella korkeakouluopiskelijalla oli havaittavissa opintojen aiheuttamaa ahdistusta.

Suurin osa opettajaopiskelijoista koki opintojen lisäävän stressiä usein tai jopa aina. Etenkin ryhmätyöt, päällekkäiset palautuspäivät ja tentit kuormittivat heitä. Opintojen kuormittavuudella oli tilastollisesti merkittävä yhteys opettajaopiskelijoiden koetun hyvinvoinnin kannalta. Opettaja opiskelijat raportoivat opiskelun tuovan heidän arkeensa kuitenkin myös jaksamista ja koettua hyvinvointia vahvistavia tekijöitä kuten ystäviä, arjen

rytmiä, järjestötoimintaa sekä opiskelijalounasta. Opiskelu voi sekä kuormittaa että tukea jaksamista, riippuen siitä, miten opiskelun vaatimukset ovat hallittavissa.

Työssäkäynti nähtiin suuremmissa määrin jaksamiselle ja koetulle hyvinvoinnille kuormittavana tekijänä, vaikka tästäkin arjen osa-alueesta löydettiin myös voimavaroja. Työssäkävivistä opettajaopiskelijoista iso osa kertoi olevansa stressaantuneita usein ja muutama kertoi olevansa stressaantuneita jopa aina. Työssäkäynnin ja opettajaopiskelijoiden stressaantuneisuuden välillä oli tilastollisesti merkittävä yhteys. Opettajaopiskelijat, jotka kertoivat, etteivät tee töitä opintojen ohella taas raportoivat päivittäisiä tuloksia.

Tuloksista kävi ilmi, että työnteon määrä viikossa vaikutti opettajaopiskelijoiden kokemukseen työn haittavaikutuksista. Opettajaopiskelijat, jotka tekivät isompia tuntimääriä viikossa, raportoivat työssäkäynnin kuormittavan heitä useammin. Työn määrällä olikin tilastollisesti merkittävä yhteys opettajaopiskelijoiden kuormittuneisuuden tunteeseen. Samanlaisia tuloksia tutkimuksessaan saivat McNeish & McColl (2005, 317), jotka raportoivat työtuntien lisääntymisen kasvattavan todennäköisyyttä sille, että opiskelija kokee negatiivisia vaikutuksia opintosuorituksiinsa.

Työssäkäynti tarjosi kuitenkin myös mahdollisuuden irrottautua opiskeluun liittyvistä vaikutuksista. Tulokset antavat viitteitä siitä, että työssäkäynnin vaikutus hyvinvoinnille ei ole yksiselitteinen vaan se riippuu työnmäärästä, ennakoitavuudesta ja opiskelijan kyvystä hallita aikaansa. Myös aiemmassa tutkimuksessa on havaittu, että työssäkäynti voi sekä lisätä opiskelijoiden stressiä että heikentää heidän selvitysmistään siitä, mutta toisaalta osalle opiskelijoista työn ja opiskelun yhdistäminen voi myös toimia voimavarana (Robotham, 2009, 328). Opettajasijaisuudet näyttäytyivät tuloksissa erityisen kuormittavina, sillä ne tulevat nopealla aikataululla ja niihin liittyy paljon vastuuta. Opettajasijaisuudet koettiin myös hälinän ja huonojen ohjeiden takia kuormittaviksi.

Jaksamista ja koettua hyvinvointia lisääviksi tekijöiksi opettajaopiskelijat raportoivat työyhteisön, työkaverit ja palkan. Vaikka suurin osa opettajaopiskelijoista vastasi, että työn tuoma rahallinen kompensatio tukee heidän koettuansa hyvinvointiaan, taloudellisen hyödyn ei kuitenkaan havaittu olevan tilastollisesti merkittävää yhteyttä koettuun hyvinvointiin. Opettajaopiskelijat, jotka vastasivat siis rahan parantavan heidän hyvinvointiaan, olivat kuitenkin kertoneet kokevansa hyvinvointinsa keskivertoa huonommaksi. Aiemman tutkimuksen mukaan opiskelijat hakeutuvat töihin ensisijaisesti taloudellisista syistä (Robotham, 2009, 326).

Opettajaopiskelijoista suurin osa koki liikunnan jaksamista ja koettua hyvinvointia parantavana asiana. Iso osa opettajaopiskelijoista kertoi, ettei koe liikuntaa koskaan kuormittavana tekijänä. Voimavarana koetulla hyvinvoinnille liikunnan koki opettajaopiskelijoista suurin osa, he raportoivat sen olevan voimavara usein tai jopa aina. Säännöllisesti liikkuvat opettajaopiskelijat voivat kokonaisvaltaisesti paremmin kuin ne opettajaopiskelijat, jotka eivät liikkuneet säännöllisesti. Säännöllisellä liikunnalla oli tilastollisesti merkittävä yhteys koettuun hyvinvointiin. Samanlaisiin tuloksiin on tullut Martín-Rodríguez & González-Prieto (2026, 6). Tämä aiempi tutkimus osoittaa johdonmukaisesti, että fyysisesti aktiivisemmat opiskelijat kokevat vähemmän psyykkistä kuormitusta ja parempaa hyvinvointia kuin vähemmän liikkuvat opiskelijat.

Myös liikunnan määrä viikossa vaikutti tilastollisesti merkittävästi koettuun hyvinvointiin sillä ne opettajaopiskelijat, jotka kertoivat liikkuvansa useammin viikon aikana raportoivat myös kokonaisvaltaisen hyvinvointinsa paremmaksi. Myös THL (Terveystieteiden tutkimuskeskus, 2023) on korostanut liikunnan merkitystä mielialan, jaksamisen ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemisessa. Myös Liu ym. (2024, 1) osoittavat tutkimuksessaan, että liikunta on yhteydessä vähäisempiin negatiivisiin tunteisiin ja erityisesti psykologinen resilienssi ja myönteiset selviytymiskeinot toimivat välittävinä tekijöinä tässä yhteydessä.

Opettajaopiskelijat raportoivat liikunnan lisäävän energisyyttä, parantavan itsevarmuutta, auttavan unen laadussa sekä psyykkisen ja fyysisen hyvinvoinnin parantumista. Tulokset ovat linjassa UKK-instituutin (2026) havaintojen kanssa, joiden mukaan säännöllinen liikunta parantaa unen laatua ja lisää päivänaikeista vireyttä. Liikunnan koettiin myös lisäävän sosiaalisia vuorovaikutuksia arjessa ja opettajaopiskelijat pitivät tätä osa-aluetta merkittävänä hyvinvointia tukevana tekijänä. Kuormittavaksi liikunta koettiin silloin kun muut arjen osa-alueet veivät enemmän aikaa. Tällöin opettajaopiskelijat raportoivat huonoa omatuntoa liikkumattomuudesta ja liikunnan aikataulutuksen vaikeutta. Muutamia vastauksia sai myös harrastusten maksullisuus ja opiskelijoiden kokema stressi rahan kulutuksesta. Vaikka liikuntaan liittyi myös kuormittavia tekijöitä, kuten ajanpuute, sen myönteiset vaikutukset korostuivat selkeästi. Tulokset viittaavat siihen, että liikunta toimii tärkeänä keinona säädellä psyykkistä kuormitusta ja tukea kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Tulokset osoittivat, että vapaa-ajalla ja palautumisella on merkittävä yhteys opettajaopiskelijoiden koettuun hyvinvointiin. Vapaa-ajan ja palautumisen tuloksissa positiivista oli, että suurin osa opettajaopiskelijoista koki, että heillä oli tarpeeksi aikaa

palautumiselle ja vapaa-ajalle ja seuraavaksi eniten vastauksia sai kokemus siitä, että edes joskus näille osa-alueille on aikaa. Tuloksissa selvisi, että sillä kokeeko opiskelija saavansa tarpeeksi aikaa vapaa-ajalle ja palautumiselle on yhteydessä heidän kokonaisvaltaiseen hyvinvointiinsa. Myös Reschke ym. (2024, 13) osoittivat että opiskelijoiden vapaa-ajan kokemukset ja palautuminen ovat keskeinen osa heidän koettua hyvinvointiaan.

Opettajaopiskelijat kuvaavat vapaa-ajan ja palautumisen vaikutukset positiivisena heidän jaksamiselleen ja palautumiselleen. Tuloksista selvisi, että opettajaopiskelijat kokivat palautumisen ja vapaa-ajan merkitykselliseksi silloin kun he saivat tehdä heille itselleen tärkeitä asioita. Tällaisia asioita oli esimerkiksi, ulkoilu, lemmikkien kanssa vietetty aika, ystävät, perheet ja puoliset sekä esimerkiksi taiteen tekeminen ja käsityöt. Opettajaopiskelijat kuvailivat myös pelkän lepäämisen tärkeyttä heidän hyvinvoinnilleen. Vastaavasti palautumisen puute näyttäytyi jaksamista heikentävänä tekijänä.

Tutkimustuloksia voidaan tarkastella myös Erik Allardtin (1976) hyvinvoinnin ulottuvuuksiin peilaten. Having-ulottuvuuden näkökulmasta opettajaopiskelijoiden hyvinvointiin vaikuttivat työn ja opiskelun vaatimukset, kuten työn kuormittavuus ja vastuullisuus. Myös liikunnan puute koettiin kuormittavaksi. Toisaalta ulottuvuuden voimavaroiksi nousivat palkka, energisyyden tunne liikunnan jälkeen ja parempi uni. Loving-ulottuvuudessa sosiaaliset suhteet, erityisesti ystävät, tukivat hyvinvointia kaikilla arjen osa-alueilla. Being-ulottuvuudessa hyvinvointia edisti palautuminen ja itsensä toteuttaminen ilman suorituspainetta, kun taas niiden puuttuminen lisäsi kuormitusta. Kokonaisuutena opettajaopiskelijoiden hyvinvointi rakentui ulottuvuuksien yhteisvaikutuksesta.

7.2 Tutkimuksen luotettavuus

Tässä luvussa pohditaan, kuinka hyvin tutkimuksen menetelmät, aineisto ja kyselylomake tukivat tutkimuksen tavoitetta ja millaisia rajoituksia niihin liittyy sekä tutkimuksen tulokseen luotettavuuden näkökulmasta liittyy. Monimenetelmällisyys tuo tutkimukseen mukanaan omat rajoitteensa. Määrällisen ja laadullisen aineiston yhdistäminen saattaa olla vaikeaa, sillä ne tuottavat erilaista tietoa, joka ei ole aina suoraan vertailukelpoista. Toisaalta eri menetelmiä voidaan myös hyödyntää samassa tutkimuksessa toisiaan täydentävinä (Vehkalahti, 2014, 13). Aineistot voivat myös tuottaa ristiriitaisia tuloksia, mikä vaatii tutkijalta tulkintaa. Tässä tapauksessa kuitenkin laadulliset vastaukset toimivat hyvänä ja syventävänä lisänä määrälliselle analyysille. Ristiriitaisia vastauksia syntyi vain työn tuoman

rahallisen kompensaation osalta, muuten laadulliset vastaukset tukivat määrällisten aineistojen tuloksia.

Luotettava mittaus tuottaa ei sattumanvaraisia tuloksia ja on periaatteessa toistettavissa samanlaisissa olosuhteissa (Vilkka, 2015). Vaikka kyselylomake ja aineiston keruu ovat periaatteessa toistettavissa, vastausolosuhteiden vaihtelu ja vastaajien tulkinnat voivat vaikuttaa siihen, että täysin samanlaisten tulosten saaminen ei ole varmaa. Tutkimuksen validiteetti viittaa, siihen missä määrin määrällisessä tutkimuksessa mitataan sitä ilmiötä, jota on tarkoitus mitata, sekä siihen kuinka luotettavia aineistosta tehdyt johtopäätökset ovat.

Reliabiliteetti taas tarkoittaa tutkimuksen toistettavuutta eli sitä, että tutkimus on toteutettu huolellisesti ja systemaattisesti niin, että tutkimukset eivät ole sattumanvaraisia. (Helsingin yliopisto, n.d.) Kysymykset mittasivat tutkimuskysymyksissä määriteltyjä teemoja, mikä tukee sisällön validiteettia. Sisällön validiteetilla tarkoitetaan sitä, kuinka hyvin kysymykset edustavat tutkittavaa ilmiötä ja sen keskeisiä osa-alueita (Yusoff ym., 2021, 101). Validiteettia saattoi kuitenkin heikentää muutamassa kysymyksessä annetut vastausesimerkit. Näillä esimerkeillä oli kysymysten ymmärrettävyyden kannalta tärkeä tehtävä, mutta ne saattoivat myös vaikuttaa vastaajien ajatteluun. Kysymysten muotoilu ja esitystapa voivat vaikuttaa vastaajien tulkintaan ja siten vastausprosessin validiteettiin (Yusoff ym., 2021, 100).

Tutkimuksen reliabiliteettia tukee kyselyn johdonmukaisuus. Kyselylomake ja tutkimuksesta annetut tiedot olivat kaikille vastaajille samat. Kyselylomakkeen kysymysten selkeys, yksiselitteisyys sekä johdonmukainen rakenne tukevat vastaamisen sujuvuutta ja mittauksen yhdenmukaisuutta (Vilkka, 2015). Reliabiliteettiin vaikuttaa kuitenkin se, että kysely toteutettiin verkossa eikä vastausolosuhteita voitu kontrolloida. Osa vastaajista on saattanut vastata rauhallisessa ympäristössä, kun taas osa kiireessä tai muun toiminnan ohessa. Tämä voi heikentää vastausten johdonmukaisuutta ja lisätä satunnaisvaihtelua. Reliabiliteettia voivat heikentää erilaiset satunnaisvirheet, kuten vastaajien erilaiset tulkinnat tai vastaustilanteiden vaihtelu (Vilkka, 2015).

Tämän tutkimuksen luotettavuutta vahvistaa se, että kyselylomake luotiin vasta teorian kirjoittamisen jälkeen, joten se nojautui aiempaan tutkimuskirjallisuuteen. Näin varmistetaan, että mitattavat ilmiöt perustuvat teoreettiseen ymmärrykseen (Yusoff ym., 2021, 99; Vilkka, 2015). Lisäksi kyselylomake testattiin pienellä pilottiryhmällä ennen varsinaista aineistonkeruuta. Pilotoinnin tarkoituksena on arvioida kyselylomakkeen toimivuutta, selkeyttä sekä vastausprosessia ja sen avulla voidaan tunnistaa epäselvät tai monitulkintaiset

kysymykset ennen varsinaista tutkimusta. (Yusoff ym., 2021, 101). Pilottiryhmän palautteen ja vastausten kautta kyselylomakkeesta poistettiin tai muokattiin epäselvät tai eri tavoin ymmärretyt kysymykset.

Tutkimusaineisto koostui 117 opettajaopiskelijan vastauksesta, mikä muodostaa tutkimusaiheen kannalta keskikokoisen ja riittävän otoksen. Otos mahdollistaa suuntaa antavan tarkastelun ja erojen havaitsemisen vastaajien välillä. Vastaajamäärä on määrällisen analyysin kannalta riittävä. Se mahdollisti jakaumien tarkastelun ja tulosten vertailun ilman, että yksittäiset vastaukset vaikuttavat suhteettomasti tuloksiin. Otos rajoittuu yhden yliopiston opettajaopiskelijoihin, mikä rajoittaa tulosten yleistettävyyttä.

Kyselylomakkeen käyttö tuo mukanaan haasteita. Kysely ei tavoita vastaajien kokemusten syvyyttä yhtä hyvin kuin esimerkiksi haastattelut, sillä vastaukset perustuvat usein valmiisiin vaihtoehtoihin ja numeeriseen ilmaisuun (Vehkalahti, 2014, 11–13). Etenkin määrälliset kysymykset voivat johtaa vastausten pinnallisuuteen, minkä vuoksi tutkimukseen valittiin mukaan myös laadullisia menetelmiä. Näillä avoimilla vastauksilla pyritään syventämään määrällistä aineistoa ja opettajaopiskelijoiden omia kokemuksia.

Kyselylomakkeen toinen heikkous on mahdolliset väärinymmärrykset, jotka voivat vaikuttaa siihen, miten vastaajat tulkitsevat kysymyksiä. Kysymysten selkeys ja yksiselitteisyys ovat keskeisiä mittauksen onnistumiselle (Vehkalahti, 2014, 23–24). Anonymiteetti voi madaltaa vastauskynnystä ja rohkaista vastaajia kertomaan kokemuksistaan avoimemmin kuin kasvokkaisessa tilanteessa.

Tutkija on tiedostanut omien ennakkoluulojen sekä kokemustensa mahdollisen vaikutuksen tutkimusprosessiin ja reflektiivisyyttä on pyritty lisäämään tarkastelemalla kriittisesti tulkintoja koko analyysin ajan. Aineistoon on palattu useaan otteeseen varmistaakseen, että tulkinnat perustuvat aineistoon eikä ennakko-oletuksiin. Lisäksi tutkimusprosessissa on pyritty erottamaan selkeästi aineistosta nousevat havainnot tutkijan omista tulkinnoista. Tämä lisää tutkimuksen luotettavuutta ja vähentää vinouman riskiä, sillä tutkijan on todettu voivan analyysivaiheessa painottaa omaa näkökulmaansa tukevia tuloksia ja sivuttaa ristiriitaista aineistoa (Smith & Nobel, 2025, 5). Tulosten esittäminen on tehty niin että lukija voi seurata miten johtopäätökset on muodostettu, joka lisää tutkimuksen avoimuutta ja uskottavuutta sekä mahdollistaa sen kriittisen arvioinnin (Smith & Nobel, 2025, 5–6).

Tutkimusta tehdessä on pyritty varmistamaan, että analyysi ei vääristä osallistuneiden opettajaopiskelijoiden vastauksia. Analyysissä on käytetty aineistolähtöistä analyysia, jonka tulkinnat perustuvat suoraan tutkimuksenaineistoon. Osallistujien näkemyksiä on esitetty mahdollisimman autenttisesti esimerkiksi suorien sitaattien avulla. Suorat sitaatit lisäävät tutkimuksen läpinäkyvyyttä. Lisäksi analyysiprosessi on kuvattu vaiheittain, jotta on nähtävissä, miten alkuperäisestä aineistosta on edetty tuloksiin. Tällä pyritään varmistamaan, että tulokset heijastavat osallistujien kokemuksia mahdollisimman tarkasti.

Tutkimuksen tulokset kuvaavat niiden opiskelijoiden näkemyksiä, jotka osallistuivat kyselyyn. Koska aineisto kerättiin yhden oppilaitoksen opiskelijoilta, tuloksia ei voida sellaisenaan yleistää kaikkiin opettajaopiskelijoihin. Tutkimus on tehty yliopistossa, joka mahdollistaa useita eri liikuntamuotoja opiskelijoilleen viikoittain. Tämä on saattanut saattaa vaikuttaa liikkuvien opiskelijoiden suureen määrään. Otos antaa kuitenkin suuntaa antavan kuvan tutkittavasta ilmiöstä tämän kohderyhmän sisällä. Toisaalta osallistujat ovat voineet kiinnostua tutkimuksesta juuri siksi, että he käyvät töissä ja liikkuvat. Tutkimuksen rajaukset olivat tarkoituksen mukaisia tutkimuskysymysten kannalta, mutta ne rajoittavat tulosten laajempaa sovellettavuutta.

7.3 Jatkotutkimusehdotukset

Tutkimuksen tulokset antavat useita mahdollisuuksia jatkotutkimuksille, jotka liittyvät opettajaopiskelijoiden tai oikeastaan minkä vain alan opiskelijoiden hyvinvoinnin, kuormituksen ja voimavarojen monitasoiseen tarkasteluun. Ensimmäinen keskeinen jatkotutkimuslinja liittyy seurantatutkimuksiin. Tässä tutkimuksessa opettajaopiskelijoiden jaksamista ja koettua hyvinvointia tarkasteltiin yhden ajankohdan näkökulmasta, mutta olisi tärkeää selvittää, miten opiskelijoiden kuormitustekijät, voimavarat ja palautumisen tavat muuttuvat opintojen eri vaiheissa. Pitkäaikainen seurantatutkimus voisi tuoda esille, millaisia muutoksia tapahtuu esimerkiksi kandidaatin opintojen ja maisterivaiheen opintojen välillä tai siirryttäessä työ elämään. Tällainen tutkimus auttaisi ymmärtämään, milloin opiskelijat ovat erityisen haavoittuvassa asemassa.

Interventiotutkimuksilla voitaisiin tutkia erityisesti liikuntaa ja palautumista. Tässä tutkimuksessa liikunta nousi esiin voimavarana, kun taas sen puute huonosi koettua hyvinvointia. Interventiotutkimus voisi tarkastella, millaisia vaikutuksia säännöllisellä liikunnalla tai matalankynnyksen hyvinvointi ohjelmilla on opiskelijoiden jaksamisen ja koetun hyvinvoinnin kannalta sekä miten se vaikuttaa opintojen sujumiseen. Hyödyllistä olisi

myös tutkia millaiset palautumisen muodot, kuten rentoutuminen, käsityöt, luova toiminta ja sosiaalisuus, ovat opiskelijoille kaikkein tärkeimpiä ja miten niitä voitaisiin tukea korkeakouluissa.

Jatkotutkimuksena voisi vertailla myös eri yliopistojen tai koulutusalojen välisiä eroja. Tässä tutkimuksessa tutkittiin vain yhden yliopiston opettajaopiskelijoita, mutta olisi mielenkiintoista selvittää, miten hyvinvointi koetaan eri opiskeluympäristöissä.

Vertailututkimus voisi nostaa esiin, eroavatko kuormitustekijät esimerkiksi opettajaopiskelijoiden, terveysalan opiskelijoiden ja teknillisten alojen opiskelijoiden välillä. Lisäksi eri korkeakoulujen tukipalvelut ja opintojen rakenteet voivat vaikuttaa siihen, millaisia voimavaroja opiskelijoilla on käytettävissä. Tällainen vertailu auttaisi tunnistamaan hyviä käytäntöjä ja kehittämiskohteita korkeakoulutasolla.

Kokonaisuutena jatkotutkimukset voisi syventää ymmärrystä siitä, miten opiskelijoiden hyvinvointi rakentuu arjen eri osa-alueilla ja millaisia keinoja voidaan kehittää tukemaan opiskelijoiden jaksamista, palautumista ja tasapainoa työn, opiskelun, liikunnan ja vapaa-ajan sekä palautumisen välillä. Näiden tutkimuslinjojen avulla olisi mahdollista tuottaa tietoa, joka tukee sekä yksilöiden hyvinvointia että korkeakoulujen kehitystyötä.

Lähteet

- Aho, S., Hynninen, S-M., Karhunen, H., & Vanttaja, M. (2012). *Opiskeluaikainen työssäkäynti ja sen vaikutukset*. (Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisuja 26/2012).
- Ahrio, L. (2012). *Modernin yliopisto-opiskelun toimintakertomus*. Tampereen yliopisto.
- Allardt, E. (1976). *Hyvinvoinnin ulottuvuuksia*. WSOY.
- Allardt, E. (1993). Having, loving, being: An alternative to the Swedish model of welfare research. In M. C. Nussbaum & A. Sen (Eds.), *The quality of life*. Oxford University Press.
- Barbayannis, G., Bendari, M., Zheng, X., Baquerizo, H., Pecor, K. W., & Ming, X. (2022). Academic stress and mental well-being in college students: Correlations, affected groups, and COVID-19. *Frontiers in Psychology, 13*, 886344.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.886344>
- Carney, C., McNeish, S., & McColl, J. (2005). The impact of part-time employment on students' health and academic performance: A Scottish perspective. *Journal of Further and Higher Education, 29*(4), 307–319.
<https://doi.org/10.1080/03098770500353300>
- Carver, C. S., & Connor-Smith, J. (2010). Personality and coping. *Annual Review of Psychology, 61*, 679–704. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.093008.100352>
- Co, M. J., Hamadeh Kerbage, S., Willetts, G., Garvey, L., Bhattacharya, A., Croy, G., & Mitchell, N. (2023). Students coping with change in higher education: An overview. *Educational Research Review, 38*, 100508.
<https://doi.org/10.1016/j.edurev.2023.100508>
- Collie, R. J., Malmberg, L.-E., Martin, A. J., Sammons, P., & Morin, A. J. S. (2020). A multilevel person-centered examination of teachers' workplace demands and resources: Links with work-related well-being. *Frontiers in Psychology, 11*, 626.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00626>
- Creswell, J. W., & Clark, V. L. P. (2018). *Designing and conducting mixed methods research* (3rd ed.). Sage.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin, 125*(2), 276–302.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Elo, S. & Kyngäs, H. (2008). The qualitative content analysis process. *Journal of Advanced Nursing, 62*(1), 107–115. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2007.04569.x>

- Euroopan parlamentin ja neuvoston asetus* (EU) 2016/679. (2016).
- Fernandez-Portero, C., Amian, J. G., Alarcón, D., Arenilla Villalba, M. J., & Sánchez-Medina, J. A. (2023). The effect of social relationships on the well-being and happiness of older adults living alone or with relatives. *Healthcare, 11*(2), 222. <https://doi.org/10.3390/healthcare11020222>
- Field, A. (2024). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (6th ed.). Sage.
- Fogelholm, M., Vuori, I., Vassankari, T. & Aittasalo, M. (Eds.). (2022). *Terveysliikunta. UKK-instituutti*.
- Greene, J. C. (2007). *Mixed methods in social inquiry*. Jossey-Bass.
- Helne, T. (2023). Edelläkävijä Erik Allardt: Miksi Allardt'n hyvinvointiajattelu sopii nimenomaan kestävään hyvinvoinnin tutkimukseen? *Yhteiskuntapolitiikka, 88*(2), 159–167.
- Helsingin yliopisto. (n.d.). *Tutkimusmenetelmät*. <https://www.mv.helsinki.fi/home/psaukkon/tutkielma/Tutkimusmenetelmat.html>
- Hirsjärvi, S., Remes, P., & Sajavaara, P. (2015). *Tutki ja kirjoita* (20. uud. p.). Tammi.
- Holt-Lunstad, J. (2024). Social connection as a critical factor for mental and physical health: evidence, trends, challenges and future implications. *World Psychiatry, 23*(3), 312–332. <https://doi.org/10.1002/wps.21224>
- Isotalo, E., Kalin, S., Karhunen, H., Saarinen, T., Tuomala, J., Tynäjä, P., & Virtanen, A. (2024). *Korkeakouluopiskelijoiden työssäkäynnin vaikutukset: loppuraportti. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminta*.
- Israel, M. (2015). Research ethics and integrity for social scientists: *Beyond regulatory compliance* (2nd ed.). SAGE.
- Jögi, A.-L., Aulén, A.-M., Pakarinen, E., & Lerkkanen, M.-K. (2023). Teachers' daily physiological stress and positive affect in relation to their general occupational well-being. *British Journal of Educational Psychology, 93*(2), 368–385. <https://doi.org/10.1111/bjep.12561>
- Keating, X. D., Guan, J., Piñero, J. C., & Bridges, D. M. (2005). A meta-analysis of college students' physical activity behaviors. *Journal of American College Health, 54*(2), 112–126. <https://doi.org/10.3200/JACH.54.2.116-126>
- Kinman, G., & Jones, F. (2008). A life beyond work? Job demands, work-life balance and wellbeing in UK academics. *Journal of Human Behavior in the Social Environment, 17*(1–2), 41–60. <https://doi.org/10.1080/10911350802165478>

- Kunttu, K. (2021). Opiskelukyky on opiskelijan työkykyä. Teoksessa K. Kunttu, A. Komulainen, S Kosola, N. Seilo & T. Väyrynen (Eds.), *Opiskeluterveys*. Duodecim.
- Kunttu, K., & Ansa, J. (2021). Terveystottumukset ja niihin vaikuttaminen. Teoksessa K. Kunttu, A. Komulainen, S Kosola, N. Seilo & T. Väyrynen (Eds.), *Opiskeluterveys*. Duodecim.
- Kunttu, K., & Pesonen, T. (2021). *Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimus 2021*. Yliopilaiden terveydenhoitosätiö (YTHS).
- Käyhkö, M. (2014). Kelpaanko? Riitänkö? Kuulunko? Työtaustaiset naiset, yliopisto-opiskelu ja luokan kokemukset. *Sociologia*, 51(1), 4–20.
- Lazarus, R. S., Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Lee, I. (2010). Writing teacher education and teacher learning: Testimonies of four EFL teachers. *Journal of Second Language Writing*, 19(3), 143–157.
<https://doi.org/10.1016/j.jslw.2010.05.001>
- Libin, E. (2017). Coping intelligence: Efficient life stress management. *Frontiers in Psychology*, 8, 302. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00302>
- Liu, M. L., Liu, H., Qin, Z., Tao, Y., Ye, W., & Liu, R. (2024). Effects of physical activity on depression, anxiety, and stress in college students: The chain-based mediating role of psychological resilience and coping styles. *Frontiers in Psychology*, 15, 1396795.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1396795>
- Luoto, R. (2009). Kyselytutkimuksen suunnittelu. *Duodecim*, 125(15).
- Lähteenmäki, S. F., Fagerström, L., Forsman, A., & Rauhala, A. (2025). Teachers' wellbeing at work: A Finnish survey study on teachers' work experiences. *Cogent Education*, 12(1), 2560058. <https://doi.org/10.1080/2331186X.2025.2560058>
- Martela, F. (2022). Hyvinvoinnin mittaus edellyttää hyvinvoinnin teoriaa: Erik Allardtin hyvinvoinnin ulottuvuudet päivitettyinä nykyaikaan. 565–572.
- Martín-Rodríguez, A., & González-Prieto, N. (2026). Influence of physical activity on perceived stress and mental health in university students: A systematic review. *Frontiers in Sports and Active Living*, 7, 1710832.
<https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1710832>
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396.
<https://doi.org/10.1037/h0054346>

- McEwen, B. S. (2002). Protective and damaging effects of stress mediators: The good and bad sides of the response to stress. *Metabolism*, *51*(6), 2–4.
<https://doi.org/10.1053/meta.2002.33183>
- Merriam, S. B. (2009). *Qualitative research: A guide to design and implementation*. Jossey-Bass.
- Naczenski, L. M., de Vries, J. D., van Hooff, M. L. M., & Kompier, M. A. J. (2017). Systematic review of the association between physical activity and burnout. *Journal of Occupational Health*, *59*(6), 477–494. <https://doi.org/10.1539/joh.17-0050-RA>
- Navarro, D., & Foxcroft, D. (2022). *Learning statistics with Jamovi*.
- Pyhältö, K., Pietarinen, J., & Soini, T. (2011). Teacher-working-environment fit as a framework for burnout. *Teaching and Teacher Education*, *27*(7), 1101–1110.
<https://doi.org/10.1016/j.tate.2011.05.006>
- Reschke, T., Lobinger, T., & Reschke, K. (2024). Examining recovery experiences as a mediator between physical activity and study-related stress and well-being during prolonged exam preparation at university. *PLOS ONE*, *19*(7), e0306809.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0306809>
- Robotham, D. (2009). Combining study and employment: A step too far? *Education + Training*, *51*(4), 322–332. <https://doi.org/10.1108/00400910910968337>
- Salmela-Aro, K., Upadyaya, K., Ronkainen, I. A., & Hietajärvi, L. (2023). Yliopisto-opiskelijoiden opiskelu-uupumus ja -into koronapandemian aikana. Teoksessa A. Mäkikangas & P. Pyöriä (Eds.), *Koronapandemia, työ ja yhteiskunta: Muuttuiko Suomi?* (186–203). Gaudeamus.
- Saunders, B., Kitzinger, J., & Kitzinger, C. (2015). Anonymising interview data: Challenges and compromise in practice. *Qualitative Research*, *15*(5), 616–632.
<https://doi.org/10.1177/1468794114550439>
- Schaufeli, W. B., & Bakker, A. B. (2004). Job demands, job resources, and their relationship with burnout and engagement: A multi-sample study. *Journal of Organizational Behavior*, *25*(3), 293–315. <https://doi.org/10.1002/job.248>
- Sen, A. (1999) *Development as freedom*. Oxford University Press.
- Skaalvik, E. M., Skaalvik, S., McIntyre, T. M., McIntyre, S. E., & Francis, D. J. (2017). Consequences of job stress for the mental health of teachers. Teoksessa T. M. McIntyre, S. E. McIntyre & D. J. Francis (Eds.), *Educator stress: An occupational health perspective*. Springer. 55–75. https://doi.org/10.1007/978-3-319-53053-6_3

- Slimmen, S., Timmermans, O., Mikolajczak-Degrauwe, K., & Oenema, A. (2022). How stress-related factors affect mental wellbeing of university students: A cross-sectional study to explore the associations between stressors, perceived stress, and mental wellbeing. *PLOS ONE*, *17*(11), e0275925. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0275925>
- Smith, J., & Noble, H. (2025). Understanding sources of bias in research. *Evidence-Based Nursing* *28*(3), 137–139. <https://doi.org/10.1136/ebnurs-2024-104231>
- Sonnentag S., & Fritz, C. (2007). The recovery experience questionnaire: Development and validation of measure for assessing recuperation and unwinding from work. *Journal of Occupational Health Psychology*, *12*(3), 204–221. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.12.3.204>
- Sormunen, M., Saaranen, T., Tossavainen, K. & Turunen, H. (2013). Monimenetelmätutkimus terveystieteissä. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti*, *50*(4), 321–321.
- Sotarauta, M. (2018). Hyvinvointia mittaamassa. *Alue ja ympäristö*, *47*(2). <https://urn.fi/URN:NBN:fi:ELE-010015380123>
- Stallman, H. M. (2010). Psychological distress in university students: A comparison with general population data. *Australian Psychologist*, *45*(4), 249–257. <https://doi.org/10.1080/00050067.2010.482109>
- Stinerbrickner, R., & Stinerbrickner, T. (2003) Working during school and academic performance. *journal of labor economics*, *21*(2), 473–491. <https://doi-org.ezproxy.utu.fi:2443/10.1086/345565>
- Stults-Kolehmainen, M. A., & Sinha, R. (2014). The effects of stress on physical activity and exercise. *Sports Medicine*, *44*(1), 81–121. <https://doi.org/10.1007/s40279-013-0090-5>
- Takiguchi, Y., Matsui, M., Kikutani, M., & Ebina, K. (2022). The relationship between leisure activities and mental health: The impact of resilience and Covid-19. *Applied Psychology Health and Well-being* *15*(1), 133–151. <https://doi.org/10.1111/aphw.12394>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). (2023). *Liikunta ja hyvinvointi*. <https://thl.fi/>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2021). *Korkeakouluopiskelijoiden terveys ja hyvinvointitutkimus (KOTT) 2021 – tutkimuksen tuloksia*. <https://thl.fi/>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2024). *Korkeakouluopiskelijoiden terveys ja hyvinvointitutkimus (KOTT) 2024 – tutkimuksen tuloksia*. <https://thl.fi/tutkimus-ja->

[kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/korkeakouluopiskelijoiden-terveys-ja-hyvinvointitutkimus-kott-/kott-tutkimuksen-tuloksia#taulukkoraportti](#)

- Terzi, E., Isik, U., Inan, B. C., Akyildiz, C., & Ustun, U. D. (2024). University students' free time management and quality of life: The meditating role of leisure satisfaction. *BMC Psychology*, *12*, 239. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01745-2>
- Teuber, M., Leyhr, D., & Sudeck, G. (2024). Physical activity improves stress load, recovery, and academic performance-related parameters among university students: A longitudinal study on daily level. *BMC Public Health*, *24*, 598. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18091-7>
- The Jamovi project. (2024). *Jamovi (Version 2.6.45.0) [Computer software]*.
- Tuomi, J., & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi* (uudistettu laitos). Tammi.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2023). *Hyvä tieteellinen käytäntö 2023 (HTK 2023)*. TENK.
- UKK-instituutti. (2026). *Liikunta ja uni: laadukasta unta liikkumalla*. <https://ukkinstituutti.fi/elintapaohjaus/liikkuminen-ja-hyvinvointi/liikunta-ja-uni/>
- Vehkalahti, K. (2014). *Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät*. Helsingin yliopisto.
- Vilkkä, H. (2007). *Tutki ja mittaa: Määrällisen tutkimuksen perusteet*. Tammi.
- Warburton, D. E. R., & Bredin, S. S. D. (2017). Health benefits of physical activity: A systematic review of current systematic reviews. *Current Opinion in Cardiology*, *32*(5), 541–556. <https://doi.org/10.1097/HCO.0000000000000437>
- World Health Organization. (1948). *Constitution of the World Health Organization*. <https://www.who.int/>
- Yusoff, M. S. B., Arifin, W. N., & Hadue, S. N. H. (2021). ABC of questionnaire development and validation for survey research. *Education in Medicine Journal*, *13*(1), 97–108. <https://doi.org/10.21315/eimj2021.13.1.10>
- Zhang, J., & Zheng, Y. (2017). How do academic stress and leisure activities influence college students' emotional well-being? A daily diary investigation. *Journal of Adolescence*, *57*, 114–118. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.08.003>

Liitteet

Liite 1. Kyselyrunko

Opiskelijoiden arki ja jaksaminen - Opiskelun, työssäkäynnin ja liikunnan vaikutus koettuun hyvinvointiin.

Tämä kysely on osa pro gradu -tutkielmaa, jonka aiheena on opiskelun, työssäkäynnin ja liikunnan yhteys opiskelijoiden jaksamiseen ja koettuun hyvinvointiin.

Tutkimuksen tietosuojaseloste löytyy sähköpostista, jossa tämä kysely on lähetetty.

Osallistuminen on vapaaehtoista ja sinulla on oikeus lopettaa kyselyyn vastaaminen milloin tahansa.

Huomioithan kuitenkin, että koska tutkimuksessa ei kerätä tunnistettavia henkilötietoja, lähetettyä vastausta ei voida enää poistaa tai muuttaa sen lähetyksen jälkeen.

Hyvinvoinnin määritelmiä on monia, mutta tässä tutkimuksessa keskityn pohtimaan opettaja opiskelijoiden koettua hyvinvoinnin ja jaksamisen tilaa kokonaisvaltaisesti. Tutkimuksen teoria pohjautuu Erik Allardt'n, (1976) Hyvinvoinnin ulottuvuuksien -teoriaan. Teorian pohjalta yksilön hyvinvoinnin perustana on elintason, sosiaalisten suhteiden ja itsensä toteuttamisen tasapaino.

Ohjeistus vastaajille:

Pyydän vastaamaan kaikkiin kysymyksiin mahdollisimman rehellisesti ja yksityiskohtaisesti.

Jos jokin kysymys ei koske sinua, valitse vaihtoehto "ei koskaan" tai muu vastaava vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa tilannettasi.

- Jos et käy töissä, vastaa työssäkäyntiä koskeviin kysymyksiin valitsemalla "ei koskaan" tai vastaava vaihtoehto.
- Jos et liiku lainkaan, vastaa liikuntaa koskeviin kysymyksiin valitsemalla "ei koskaan" tai vastaava vaihtoehto.

Kuinka mones opiskeluvuosi sinulla on menossa? *

- 1. vuosi
- 2. vuosi
- 3. vuosi
- 4. vuosi
- 5. vuosi tai enemmän

Kuinka vanha olet? *

- 18–21

- 22–25
- 26–29
- 30–34
- 35 tai yli

Sukupuoli? *

- Nainen
- Mies
- Muu
- En halua sanoa

Käytkö opintojen ohella töissä? (osa-aikatyöt, satunnaiset sijaisuudet, täysipäiväiset työt tms.) *

- Kyllä
- En

Jos vastasit äskeiseen kysymykseen kyllä, tarkenna tähän työtilannettasi. Käytkö töissä osa-aikaisesti, satunnaisesti vai täysipäiväisesti?

Millaisena koet oman kokonaisvaltaisen hyvinvointisi tällä hetkellä?

- Erittäin Huono
- Huono
- Neutraali
- Hyvä
- Erittäin hyvä

Liikutko säännöllisesti? *

- Kyllä
- En
-

Kuinka monta kertaa viikossa liikut keskimäärin? *

- 0–1
- 2–3

- 4–5
- 6 tai enemmän

Koetko olevasi usein stressaantunut? *

- En koskaan
- Harvoin
- Joskus
- Usein
- Aina

Kuinka monta tuntia opiskelet keskimäärin viikossa? *

- 0–10
- 10–15
- 15–20
- 20–25
- 25–30
- 30 tai enemmän

Koetko opiskelun kuormittavana? *

- En koskaan
- Harvoin
- Joskus
- Usein
- Aina

Koetko opiskelukavereiden helpottavan opintojen tuomaa kuormitusta? *

- En koskaan
- Harvoin
- Joskus
- Usein
- Aina

Koetko opintojen vaikuttavan jaksamiseesi negatiivisesti?

- En koskaan
- Harvoin
- Joskus
- Usein
- Aina

Koetko opiskelujen lisäävän stressiä? *

- En koskaan
- Harvoin
- Joskus
- Usein
- Aina

Mitkä asiat koet opiskelussa kaikkein kuormittavimpina jaksamisellesi? (ryhmätyöt, tentit, esseet, luennot tms.)

Mitkä asiat opiskelussa koet voimavaroina jaksamisellesi? (ystävät, opiskelijaelämä, arjenrytmi tms.)

Kuinka monta tuntia töitä teet keskimäärin viikossa? *

- 0–10
- 10–20
- 20–30

Koetko töissä käynnin kuormittavana? *

- En koskaan
- Harvoin
- Joskus
- Usein
- Aina

Koetko työyhteisön tukevan jaksamistasi? *

- En koskaan
- Harvoin
- Joskus
- Usein
- Aina

Koetko työn tuoman rahallisen kompensaation tukevan hyvinvointiasi?

- Kyllä
- En
- Joskus

Koetko töiden vievän paljon aikaa ja jaksamista opiskeluiltasi?

- En koskaan
- Harvoin
- Joskus
- Usein
- Aina

Koetko töiden lisäävän stressiä? *

- En koskaan
- Harvoin
- Joskus
- Usein
- Aina

Mitkä asiat työssä käymisessä koet kaikkein kuormittavimpina?**Mitkä asiat koet töissä käymisen voimavaroina?****Koetko liikunnan kuormittavan jaksamistasi? ***

- En koskaan
- Harvoin

- Joskus
- Usein
- Aina

Koetko liikunnan voimavarana jaksamisellesi? *

- En koskaan
- Harvoin
- Joskus
- Usein
- Aina

Lisääkö liikunta arkeesi sosiaalisia kanssakäymisiä ja yhdessä tekemistä?

- En koskaan
- Harvoin
- Joskus
- Usein
- Aina

Koetko liikunnan lisäävän stressiä? *

- En koskaan
- Harvoin
- Joskus
- Usein
- Aina

Miten kuvailisit liikunnan vaikutusta omaan jaksamiseen ja hyvinvointiisi?

Mitkä asiat liikunnassa koet suurimmiksi voimavaroiksi?

Mitkä asiat liikunnassa koet kuormittavina?

Koetko, että sinulla on tarpeeksi aikaa palautumiselle ja vapaa-ajalle opiskelun, työssäkäynnin ja liikunnan ohella? *

- Kyllä
- En
- Joskus

Mitä asioita teet mieluiten vapaa-ajalla?

Kerro vielä omin sanoin, miten koet opiskelun, työssäkäynnin ja liikunnan vaikutukset omassa arjessasi jaksamisen ja hyvinvoinnin näkökulmasta? Miksi koet tietyt asiat raskaana, miksi olet päättänyt näihin ratkaisuihin, sekä miten tasapainotat näitä tekijöitä omassa arjessasi?

Liite 2. Tietosuojalomake

Arjen tekijät ja opettajaopiskelijoiden jaksaminen: liikunnan, työssäkäynnin ja vapaa-ajan yhteys koettuun hyvinvointiin -tutkimuksen tietosuojaseloste

Olet ottamassa osaa Turun yliopistossa järjestettävään tieteelliseen tutkimukseen. Tässä tietosuojaselosteessa kerrotaan, miten henkilötietojasi käsitellään tutkimuksessa.

1. Rekisterinpitäjä

Tutkija: Nelli Aaltonen, 0409687833, nhaalt@utu.fi

Yhteyshenkilö tutkimusta koskevissa asioissa:

Nimi: Nelli Aaltonen

Puh.: 0409687833

E-mail: nhaalt@utu.fi

Sekä tutkimuksen ohjaaja Juli-Anna Aerila

E-mail: Julaer@utu.fi

2. Tietosuojavastaavan yhteystiedot

Turun yliopiston tietosuojavastaava on tavoitettavissa sähköpostitse dpo@utu.fi ja puhelimitse +358294503009.

3. Kuvaus tutkimuksesta ja henkilötietojen käsittelystä

Tutkimus on pro gradu -tutkielma, joka selvittää miten opettajaopiskelijat kokevat työn, liikunnan ja vapaa-ajan vaikuttavan omaan jaksamiseen ja hyvinvointiin. Tutkimusaineisto kerätään Webropol-kyselylomakkeella. Tutkimuksessa on tarkoitus selvittää, mitkä asiat työnteosta, liikunnasta ja vapaa ajasta kuormittavat, lisäävät jaksamista ja auttavat palautumisessa opettajaopiskelijoiden arjessa. Tutkimuslomakkeella kerätään henkilötietoja ikä, sukupuoli, opiskeluvuosi, työ ja harrastukset. Lomakkeen tietoja käytetään tutkimuksen ajan, jonka jälkeen ne hävitetään. Kyselylomake jaetaan opettajaopiskelijoiden sähköpostiin yleisellä jaolla ja avoimella linkillä, johon pääsee vastaamaan täysin anonymisti.

4. Henkilöt, jotka osallistuvat henkilötietojen käsittelyyn

Nelli Aaltonen

5. Henkilötietojen käsittelyn kesto

Tutkimuksen ja henkilötietojen käsittelyn kesto on 5 vuotta. Tämän jälkeen henkilötiedot hävitetään.

6. Henkilötietojen lainmukainen käsittelyperuste

Henkilötietojen käsittely perustuu tietosuojasetuksen 6(1) artiklan alakohtaan:

- yleistä etua koskeva tehtävä:
 - tieteellinen tai historiallinen tutkimus tai tilastolliset tarkoitukset
 - tieteellisten aineistojen tai kulttuuriperinnöllisten materiaalien arkistointi
- rekisteröidyn suostumus
- rekisterinpitäjän lakisääteisen velvoitteen noudattaminen
- rekisterinpitäjän tai kolmannen osapuolen oikeutettu etu

7. Tutkimusaineistoon sisältyvät henkilötiedot

Opiskeluvuosi, ikä, sukupuoli, opiskeluvuosi, työ, harrastustausta.

8. Erityiset henkilötietoryhmät (arkaluontoiset henkilötiedot)

Tutkimuksessa ei käsitellä erityisiä henkilötietoryhmiä.

9. Henkilötietojen keräämisen lähteet

Henkilötietoja kerätään Webrool- Kyselylomakkeella.

10. Henkilötietojen suojatoimenpiteet

Tietojärjestelmissä käsiteltäviä tietoja suojataan seuraavilla tavoilla:

- käyttäjätunnus ja salasana
- käytön rekisteröinti/lokitus
- kulunvalvonta
- salaust/kryptaus
- kaksivaiheinen tunnistautuminen
- muu, mikä:

Suorien tunnistetietojen käsittely:

- Aineisto kerätään ilman suoria tunnistetietoja
- Suorat tunnistetiedot poistetaan analysointivaiheessa:
- Aineisto analysoidaan suoraan tunnistetiedoin, koska:

11. Henkilötietojen siirtäminen ja jakaminen kolmansille osapuolille

Henkilötietoja ei siirretä rekisterinpitäjän ulkopuolelle.

12. Henkilötietojen siirtäminen EU:n tai ETA:n ulkopuolelle

Henkilötietoja ei siirretä Euroopan unionin tai Euroopan talousalueen ulkopuolelle.

13. Henkilötietojen käsittely tutkimuksen päättymisen jälkeen

- Tutkimusaineisto poistetaan
- Tutkimusaineisto säilytetään tämän tutkimuksen tulosten luotettavuuden arvioimista varten:
- ilman suoria tunnistetietoja tunnistetiedoin
- Tutkimusaineisto säilytetään myöhempää, yhteensopivaa tieteellistä tutkimusta varten tietosuoja-asetuksen vaatimusten mukaisesti:
- ilman suoria tunnistetietoja tunnistetiedoin

Tutkimusaineiston säilytys perustuu tietosuoja-asetuksen 5 artiklan 1 kohdan b ja e alakohtiin. Tutkimusaineiston uudesta tutkimuskäytöstä lähetetään tutkittaville uusi tietosuojaseloste, paitsi jos rekisterinpitäjä ei enää pysty tunnistamaan tutkittavia tutkimusaineistosta.

14. Rekisteröidyn oikeudet sekä niihin tehtävät poikkeamat

Lisätietoa tietosuoja-asetuksen mukaisista oikeuksistasi antaa kohdassa 1 mainittu yhteyshenkilö.

Rekisteröidyn oikeudet

Tietosuoja-asetuksen mukaan rekisteröidyllä on oikeus:

- tarkistaa itseään koskevat tiedot (15 artikla)
- oikaista omia tietoja (16 artikla)
- poistaa tiedot ja tulla unohdetuksi (17 artikla)
- rajoittaa omien tietojen käsittelyä (18 artikla)
- siirtää tiedot rekisterinpitäjältä toiselle (20 artikla)
- vastustaa tietojen käsittelyä (21 artikla)
- olla joutumatta automaattisen päätöksenteon kohteeksi (22 artikla)

Rekisteröity ei kuitenkaan voi käyttää kaikkia oikeuksia kaikissa tilanteissa, riippuen esimerkiksi siitä, mikä on henkilötietojen käsittelyperuste.

Rekisteröidyn oikeuksiin tehtävät poikkeamat

Tietosuojalainsäädäntö mahdollistaa rekisteröidyn oikeuksista poikkeamisen silloin, kun henkilötietoja käsitellään tieteellisessä tutkimuksessa ja oikeuksien toteuttaminen estäisi tai vaikeuttaisi suuresti käsittelyn tarkoitusten saavuttamista. Tarve tehdä poikkeamia rekisteröityjen oikeuksiin arvioidaan aina tapauskohtaisesti.

Tämän tietosuojaselosteen tutkimuksessa on todennäköisesti tarpeen tehdä poikkeamia seuraaviin rekisteröityjen oikeuksiin:

- Oikeus tarkistaa itseään koskevat tiedot (15 artikla)
- Oikeus oikaista omia tietoja (16 artikla)
- Oikeus poistaa tiedot ja tulla unohdetuksi (17 artikla)
- Oikeus rajoittaa omien tietojen käsittelyä (18 artikla)
- Oikeus vastustaa tietojen käsittelyä (21 artikla)

Jos henkilötietojen käsittely tutkimuksessa ei edellytä rekisteröidyn tunnistamista eikä rekisterinpitäjä pysty tunnistamaan rekisteröityä, niin oikeutta tietojen tarkastamiseen, oikaisuun, poistoon, käsittelyn rajoittamiseen, ilmoitusvelvollisuuteen ja siirtämiseen ei sovelleta, ellei rekisteröity pysty antamaan luotettavan tunnistamisen mahdollistavia lisätietoja (11 artikla).

Valitusoikeus

Sinulla on oikeus tehdä valitus tietosuojavaltuutetulle, jos koet, että henkilötietojasi on käsitelty soveltuvan tietosuojalainsäädännön vastaisesti.

Tietosuojavaltuutetun yhteystiedot:

Tietosuojavaltuutetun toimisto
Käyntiosoite: Lintulahdenkuja 4, 00530 Helsinki
Postiosoite: PL 800, 00531 Helsinki
Puhelinvaihe: 029 566 6700
Sähköposti (kirjaamo): tietosuoja(at)om.fi