

**Yliopisto-opiskelijan kokema päivittäinen hyvinvointi ja  
stressi**

Jenna Rahikainen

Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma

Kevätlukukausi 2016

Kasvatustieteiden laitos

Jyväskylän yliopisto

## TIIVISTELMÄ

**Rahikainen, Jenna. Yliopisto-opiskelijan kokema päivittäinen hyvinvointi ja stressi. Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden laitos. 81 sivua.**

Tutkielmassa selvitettiin, mitä hyvinvoinnin lähteitä yliopisto-opiskelijan arkeen kuuluu, miten opiskelijat pyrkivät hallitsemaan stressiään sekä minkälaisia yhteyksiä opiskeluun liittyvillä tekijöillä on opiskelijan kokemaan hyvinvointiin. Tutkimuksen tarkoituksena on tuottaa niin oppilaitoksille kuin erilaisten tukipalveluiden tuottajille tietoa opiskelijan hyvinvoinnin erityispiirteistä.

Tutkimuksen aineistonkeruumenetelmänä toimi mobiilipäiväkirja. Tutkittavat (N=85) vastasivat viikon ajan, kerran päivässä hyvinvointiin ja stressinhallintaan liittyviin kysymyksiin matkapuhelimellaan. Vastauksia analysoitiin sisällönanalyysillä.

Tärkeimpiä yliopisto-opiskelijan hyvinvoinnin lähteitä olivat riittävä ja mielekäs vapaa-aika, opiskelu ja koulutehtävät, riittävä uni ja lepo, ystävät ja kaverit, fyysinen terveys sekä perhe. Eniten mainittu stressinhallintakeino oli opintojen eteenpäin vieminen, ja sitä tärkeimpinä seurasivat elämän yleisen kaaoksen tunteen vähentäminen, mielekäs ja rentouttava vapaa-aika sekä ajatusten siirto muihin asioihin. Laadullisella tapaustarkastelulla löydettiin kolme erilaista opiskelijatyyppeä: 1) "Hyvinvointia opiskelulla", 2) "Opiskelu hyvinvoinnin vastakohtana" ja 3) "Huolettomat".

Näyttää sille, että opiskelijan hyvinvointi muodostuu suuressa määrin tapainoilusta opintojen ja vapaa-ajan välillä. Näin ollen opiskelu näyttelee merkittävää roolia opiskelijan elämässä. Opiskelu koettiin tutkielmassa niin hyvinvointia edistävänä tekijänä kuin stressinhallintakeinona.

Asiasanat: yliopisto-opiskelija, päivittäinen hyvinvointi, stressi

# SISÄLTÖ

<b>1</b>	<b>JOHDANTO</b> .....	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>MUOTOUTUVA AIKUISUUS</b> .....	<b>3</b>
2.1	Elämänvaihe teini-iän ja aikuisuuden välissä .....	3
2.2	Muut ikävaihetta koskevat määrittelyt ja teoriat .....	5
<b>3</b>	<b>OPISKELIJAN PÄIVITTÄINEN HYVINVOINTI</b> .....	<b>7</b>
3.1	Subjekttiivinen hyvinvointi .....	7
3.2	Hyvinvointi jokapäiväisessä elämässä .....	8
3.3	Persoonallisuuspiirteiden yhteys hyvinvointiin .....	10
<b>4</b>	<b>OPISKELIJAN PÄIVITTÄISEN HYVINVOINNIN OSA-ALUEET</b> .....	<b>14</b>
4.1	Opiskeluympäristö ja opiskelu .....	14
4.2	Sosiaalinen tuki .....	16
4.3	Opiskeluun liittyvät psyykkiset tekijät .....	18
4.3.1	Motivoituneisuus .....	18
4.3.2	Psyykinen pahoinvointi ja stressi .....	19
4.4	Fyysinen terveys .....	21
4.5	Uni .....	22
<b>5</b>	<b>MOBIILIPÄIVÄKIRJA</b> .....	<b>24</b>
5.1	Päiväkirjamenetelmä .....	24
5.2	Mobiilipäiväkirja .....	25
5.3	Mobiilipäiväkirja tutkimuksessa .....	27
<b>6</b>	<b>TUTKIMUKSEN TAVOITTEET JA ONGELMAT</b> .....	<b>29</b>
<b>7</b>	<b>TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN</b> .....	<b>30</b>

7.1	Tutkittavat .....	30
7.2	Mobiilipäiväkirja.....	31
7.3	Aineiston analyysi.....	32
7.3.1	Hyvinvointia lisäävät ja vähentävät tekijät .....	33
7.3.2	Miten opiskelijat hallitsevat stressiään?.....	34
7.3.3	Opiskeluun käytetty aika, opiskelumotivoituneisuus ja -stressi ...	35
7.3.4	Ääriryhmien muodostaminen ja laadullinen tarkastelu .....	36
7.4	Tutkimuksen toteutuksen luotettavuus .....	39
7.5	Eettiset ratkaisut.....	41
<b>8</b>	<b>TULOKSET .....</b>	<b>43</b>
8.1	Hyvinvoinnin lähteet.....	43
8.1.1	Hyvinvointia edistävät tekijät.....	43
8.1.2	Hyvinvointia vähentävät tekijät.....	47
8.1.3	Hyvinvoinnin lähteiden ja sitä vähentävien tekijöiden koonti.....	50
8.2	Opiskelijan stressinhallinta .....	51
8.3	Opiskelu opiskelijan hyvinvoinnin osana .....	54
8.3.1	Opiskeluun käytetty aika, opiskelumotivoituneisuus ja -stressi ...	54
8.3.2	Tapaustarkastelu.....	56
8.3.3	Opiskelu hyvinvointiin yhteydessä olevana tekijänä - koonti.....	60
<b>9</b>	<b>POHDINTA.....</b>	<b>62</b>
9.1	Tutkielman keskeiset tulokset.....	62
9.1.1	Hyvinvoinnin lähteet.....	62
9.1.2	Stressinhallinta.....	64
9.1.3	Opiskelu ja hyvinvointi .....	65
9.2	Tutkimuksen rajoitukset ja luotettavuus .....	67
9.3	Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet .....	69

<b>LÄHTEET</b> .....	<b>73</b>
<b>LIITTEET</b> .....	<b>81</b>

# 1 JOHDANTO

Suomalaisissa yliopistoissa on alettu kiinnittää enenevässä määrin huomiota opiskelijoiden kokemaan hyvinvointiin. Opiskelijoiden hyvinvoinnista huolehditaan niin valtakunnallisesti kuin yksittäisten yliopistojen tasollakin. Valtakunnallisia toimijoita ovat esimerkiksi Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö, eli YTHS, joka huolehtii korkeakouluopiskelijoiden terveydenhuollosta, sekä Nyyti ry, joka on opiskelijoiden henkisen hyvinvoinnin ja elämänhallinnan tukikeskus.

Yliopistoilla on hyvät mahdollisuudet vaikuttaa opiskelijoidensa hyvinvointiin kehittämällä opetusta ja oppimisympäristöjä, mutta useimmat yliopistot tarjoavat myös erilaisia hyvinvointipalveluja opiskelijoilleen. Tyypillisiä esimerkkejä tästä ovat muun muassa opintopsykologit, yliopistoliikunta, opettaja- ja opiskelijatuutorit sekä oppilaitospapit. Esimerkiksi Jyväskylän yliopisto on luonut Student Life-toimintamallin, jossa yliopisto ja sen yhteistyökumppanit kokoavat opiskelijoille suunnatut hyvinvointipalvelut yhteen ja näin pyrkivät tukemaan opiskelijan akateemista opiskelukykyä sekä kehittymistä ja kasvua tukevia toimintoja. Yliopistoissa tunnustetaankin nykyään hyvin yleisesti kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin merkitys opiskelussa. Monet yliopistot kartoittavat opiskelijoidensa hyvinvointia myös esimerkiksi kyselytutkimuksin.

Yliopisto-opiskelijoiden, ja yleensäkin korkeakouluopiskelijoiden kokema hyvinvointi on äärimmäisen tärkeä ja mielenkiintoinen tutkimusaihe. Selvittämällä mistä opiskelijoiden itse määrittelemä hyvinvointi koostuu ja minkälaisia hyvinvoinnin edistämiskeinoja opiskelijoilla itsellään on, on mahdollista kehittää opiskelun käytänteitä, luoda parempia tukitoimia ja näin parantaa suomalaista opiskelijaelämää. Tästä hyötyvät opiskelijoiden ohella myös oppilaitokset ja yhteiskunta – voidaan ainakin olettaa, että hyvinvoivat opiskelijat ovat myös tehokkaampia opiskelijoita.

Niin yhteiskunta kuin oppilaitoksetkin toivovat nykyään opiskelijoidensa valmistumista tavoiteajassa esimerkiksi taloudellisista syistä. Yksi väylä siihen on tukea opiskelijoita heidän muotoutuvan aikuisuutensa (noin 18-25-v) elä-

mänvaiheessa. Tässä tutkielmassa tutkittavat yliopisto-opiskelijat saavat itse määrittellä mitkä ovat heidän elämässään tärkeitä hyvinvoinnin lähteitä. Tutkielman tarkoituksena on ensinnäkin selvittää, mitä yliopisto-opiskelijoiden kokema päivittäinen hyvinvointi on ja mistä se kumpuaa. Sitä olen selvittänyt kysymällä opiskelijoilta viikon ajan joka päivä: ”Mitkä asiat ovat edistäneet hyvinvointiasi tänään?” sekä ”Mitkä asiat ovat vähentäneet hyvinvointiasi tänään?”. Aineistonkeruun tapana toimi mobiilipäiväkirja, jossa tutkittavat vastasivat kysymyksiin päivittäin tekstiviestitse. Näin tutkittavat tavoitettiin heidän omassa autenttisessa ympäristössään ja haluttuun vuorokaudenaikaan.

Koulu-uupumus on todellinen vaara opiskelijalle, joka kokee stressiä pitkittyneesti. Kun opiskelija uupuu tarpeeksi, ei ole enää väliä, miten paljon koulu-tehtäviä olisi todellisuudessa hoidettavana – pienikin määrä tuntuu liialle. (Salmela-Aro & Näätänen 2005, 11) Tahdonkin toiseksi selvittää, minkälaisia stressinhallintakeinoja opiskelijat käyttävät. Tämä antaa tietoa paitsi siitä miten stressiä hallitaan, myös siitä mikä opiskelijoita stressaa.

Kun tutkimuksen kohdejoukkona ovat yliopisto-opiskelijat, herää kysymys, millä tavalla itse opiskeluun liittyvät seikat ovat yhteydessä koettuun hyvinvointiin. Kolmanneksi tarkastelenkin tässä tutkielmassa, miten konkreettinen opiskelu näkyy tutkittavien hyvinvoinnin lähteitä ja stressinhallintakeinoja käsittelevissä mobiilipäiväkirjavastauksissa. Tämä tieto on erityisen arvokasta nimenomaan oppilaitoksille. Oppilaitokset eivät voi yksinään parantaa pahoinvoivia opiskelijoita, mutta on silti tunnustettava miten hallitseva osa-alue opiskelu on opiskelijan elämässä. Ei siis ole yhdentekevää millaisessa niin henkisesti kuin fyysisessäkin ympäristössä nuori aikuinen viettää aikuisuutensa ensimmäiset viisi vuotta.

## 2 MUOTOUTUVA AIKUISUUS

### 2.1 Elämänvaihe teini-iän ja aikuisuuden välissä

Suurin osa yliopisto-opiskelijoista elää ns. muotoutuvan aikuisuuden vaihetta. Muotoutuva aikuisuus on Jeffrey Jensen Arnettin vuonna 2000 esittelemä teoria noin 18-25- vuotiaiden nuorten elämänvaiheesta teollisessa yhteiskunnassa. Vaiheessa on tyypillistä, että nuori ei koe itseään enää teini-ikäiseksi, muttei vielä aikuiseksikaan ( Arnett 2000, 471).

Muotoutuvaan aikuisuuteen, jonka siis katsotaan olevan oma elämänvaiheensa, kuuluu viisi eri piirrettä, jotka erottavat ne aiemmista teorioista ja käsityksistä. Ensinnäkin, muotoutuvassa aikuisuudessa etsitään omaa identiteettiä. Toiseksi, muotoutuvaa aikuisuutta leimaa epävarmuus- ja vakaisuus. Kolmanneksi, elämänvaiheeseen liittyy keskittyminen itseän muiden sijasta, ja neljänneksi, tunne jonkin välissä olemisesta. Viides piirre on se, että muotoutuvan aikuisuuden vaiheessa elämä on täynnä mahdollisuuksia ja kaikki on ainakin periaatteessa mahdollista. (Arnett 2007, 69) Olennaista on ymmärtää, ettei muotoutuvaa aikuisuutta esiinny yhteiskunnissa, jotka eivät mahdollista kuvattun kaltaista itsensä etsimisen aikaa (Arnett 2000, 469).

Teoria on Arnettin mukaan (2007; 70, 72) erityisen käyttökelpoinen, sillä se kuvaa samalla monia nykyelämän ilmiöitä: korkeakoulutuksen, avoliiton ja esiaviollisen seksin yleistymistä sekä naimisiinmeno- ja vanhemmaksi tulo- iän nousua. Muotoutuvan aikuisuuden ansioista näihin vaiheisiin voidaan ryhtyä vasta silloin kun niihin koetaan olevan täysin valmiita. Kyse ei ole välttämättä siitä, että aikuisuus koettaisiin epämiellyttävänä, vaan siitä, että aikuisuuden tuomat asiat aletaan tiedostaa ja niihin valmistaudutaan henkisellä tasolla. Kun nuori kokee olevansa täysin valmis, voi muotoutuvasta aikuisuudesta siirtyä aikuisuuteen. Tämä ei ole ongelmatonta, sillä se on osittain johtanut suurempiin odotuksiin puolisoa ja työtä kohtaan - mikä tahansa ei enää kelpaa.

On tärkeää huomioida, että muotoutuvan aikuisuuden nuoret ovat elämäntilanteiltaan hyvinkin erilaisia. Arnett (2007; 70- 72) pitää tätä elämänvai-



hetta pääosin positiivisesti koettuna jaksona elämässä, mutta toisaalta muotoutuvaa aikuisuutta saattavat vaikeuttaa masennus ja muut henkiset ongelmat. Arnett (2007) ottaa esiin myös Osgoodin ym. (2005) huomion siitä, että ongelmia voivat aiheuttaa myös muut ikäkauteen liittyvät valtaväestöä koskemattomat ongelmat, kuten aikuistuminen sijaisperheestä. Myös Bynner (2005, 380) huomauttaa, että muotoutuvan aikuisuuden mahdollisuudet pitkälti määräytyvät aikaisemman henkilöhistorian ja saavutusten mukaan. Muotoutuvaan aikuisuuteen liittyy itsessään myös monia yhteiskunnassa epätoivottuja käyttäytymismalleja, kuten rankkaa erilaisten päihteiden käyttöä ja holtitonta seksuaalista käytöstä. Huomauttaisin kuitenkin, että Arnettin käsitykset ovat pitkälti peräisin amerikkalaisesta kulttuurista, eivätkä siis täysin ole siirrettävissä suomalaisen kulttuuriin.

Vaikka teoria onkin saavuttanut suositun aseman akateemisella kentällä, teoriaa on myös kritisoitu siitä, että Arnett kokee löytäneensä uuden kehitysvaiheen. Voidaankin esimerkiksi kysyä: mitä uutta ihmisen kehitykseen vaihe tuo ja ovatko ne nuoret, joiden muotoutuvan aikuisuuden vaiheeseen ei kuulu kaikkia Arnettin mainitsemia piirteitä, vähemmän kehittyneitä aikuisuuteen astuttaessa kuin muut. (Côté & Bynner 2008, 264) Voidaan miettiä, ovatko esimerkiksi nuorena perheen perustaneet nuoret, jotka eivät käy ammattikorkeakoulua tai yliopistoa vähemmän valmiita aikuisuuteen.

Muotoutuva aikuisuus on näkynyt tutkimuksessa lähinnä tutkittavien joukkoa määräävänä viitekehyksenä. Muotoutuvaa aikuisuutta on sanottu myös kehitysvaiheeksi, ja siksi onkin luontevaa, että elämänvaihetta koskevaa teoriaa on käytetty erilaisten kehitysvaiheen kannalta olennaisten tekijöiden, kuten muotoutuvan aikuisen psyykkisen terveyden (Galambos, Barker & Krahn 2006; Nelson & McNamara Barry 2005) tutkimisen taustateorianä. Näitä tutkimuksia käsitellen tarkemmin tulevissa luvuissa.

## 2.2 Muut ikävaihetta koskevat määrittelyt ja teoriat

Aiemmin muotoutuvan aikuisuuden ikävaiheesta on puhuttu käyttäen englanninkielisiä termejä, kuten *late adolescence*, *young adulthood*, *the transition to adulthood* sekä *youth*. *Adolescence*-termi on ongelmallinen tämän ikävaiheen suhteen, koska sillä viitataan teini-ikään, eli noin 10-17-vuotiaisiin. *Young adulthood* ja *youth* ovat taas hyvin laajoja käsitteitä, joilla on viitattu lapsista ja teini-ikäisistä aina 40-vuotiaisiin saakka. *Transition to adulthood* on puolestaan käsite, joka kuvaa vain siirtymää, ei kokonaista elämänvaihetta. (Arnett 2007, 69-70).

Psykiatriassa nuoruusikää lähestytään ikävaiheena, jonka tarkoituksena on asteittain irrottaa lapsi perheestään ja näin ollen auttaa nuorta löytämään oma persoonallisuutensa. Psykkisiin muutoksiin liittyvät vahvasti myös keholliset piirteet, kuten hormonien vaikutus mieleen ja häiriökäyttäytymisen kohdistuminen kehoon, esimerkiksi viiltelynä. Psykiatriassa nuoruus, johon siis liittyy monia aikuisilta omaksuttuja käytösmalleja, erotetaan aikuisuudesta esimerkiksi sen perusteella, että nuorelta puuttuu aikuisen kokemusmaailma. (Rantanen 2004, 46-49). Psykiatriassa tunnetaan myös termi nuori aikuisuus, jolla tarkoitetaan, kuten muotoutuvassakin aikuisuudessa, 18-25-vuotiaita (Almqvist 2004, 125-126).

Teorioita koskien ihmisen elämänvaiheita ovat esittäneet muun muassa Robert J. Havighurst (1948), Daniel Levinson (1978) ja Erik H. Erikson (1950, 1963, 1982). Havighurstin (1948) kehitystehtäväteoria lähestyy muotoutuvan aikuisuuden vaihetta myöhäisnuoruutena (ikävuodet 16-23). Havighurstin teorian keskeinen sisältö muodostuu biologisen kasvun ja sosiaalisten odotuksien yhdistelmästä. Myöhäisnuoruuteen kuuluvat kehitystehtävät ovat emotionaalisen riippumattomuuden saavuttaminen omista vanhemmista, parisuhteesseen, avo- tai avioliittoon valmistautuminen, uranvalinta ja ammattiin valmistuminen sekä yksilöllisen eettisen ja moraalisen uskomusjärjestelmän kehittäminen. Kehitystehtävien suorittaminen on teorian mukaan ympäristön luomaan sosiaaliseen paineeseen vastaamista. (Kuusinen 2003, 312-314).

Daniel Levinsonin (1978) teoriassa nuoren aikuisen elämää ohjaa unelma (*dream*) aikuisuudesta, joka määrittyy haasteeksi tai kehitystehtäväksi (Vahtera

2007, 17). Levinsonin (1978) mukaan elämä koostuu vakaista, noin 6-8 vuotta kestävästä elämänvaiheista ja noin 4-5 vuotta kestävästä siirtymävaiheista. Elämän vakaata vaihetta seuraa siirtymäjakso, jonka aikana ihminen arvioi uudestaan elämänsä sisältöjä ja mahdollisuuksia sekä muokkaa itselleen uusia tavoitteita. Levinson (1978) kuvaa muotoutuvan aikuisuuden ikävaihetta aikuisuuden siirtämäjaksoksi ja aikuiseksi tulemisen elämänvaiheena. (Perho & Korhonen 2003, 323-325)

Kuitenkin, kenties tunnetuin ihmisen kehitystä koskeva teoria on Erik H. Eriksonin psykososiaalinen kehitysteoria (1950, 1963, 1982). Teorian vahvuutena on ollut sen kattavuus syntymästä kuolemaan, kuten myös se, että kehitysvaiheen läpäiseminen edellyttää, että edellinen kehitysvaihe on suoritettu, joskin kesken jääneitä tai suorittamattomia prosesseja voi jatkaa tai korjata uuden kehitystehtävän aikana. Jokaiseen kehitysvaiheeseen kuuluvaa tehtävää Erikson nimittää psykososiaalisiksi kriisiksi. (Lehtinen, Kuusinen & Vauras 2007, 22-23)

Muotoutuvan aikuisuuden elämänvaihetta psykososiaalisessa kehitysteoriassa vastaa varhaisaikuisuus, jolloin ihmisen kehitystehtävänä on löytää kyky rakastaa toista ja ottaa vastuu toisista. Tämän on tapahduttava siitäkin huolimatta, että oma mukavuus voi olla siksi uhattuna. Tätä vaihetta kutsutaan läheisyyden vs eristyneisyyden vaiheeksi. Kehitystehtävässä epäonnistunut ei kykene siis vastavuoroiseen suhteeseen ja kokee psyykkistä yksinäisyyttä ja eristäytyneisyyttä. (Lehtinen ym. 2007, 25).

Kehitysteorioita on kritisoitu siitä, että ne eivät huomioi yhteiskunnallisten muutosten vaikutusta ihmisen elämänvaiheisiin. Tutkimukset osoittavat kehityskulkujen yksilöllistymisen ja moninaistumisen. Tämä näkyy muun muassa siinä, että yliopisto-opiskelijoissa voi nykyisin olla monenikäisiä ja erilaisissa elämänvaiheissa olevia ihmisiä.

## 3 OPISKELIJAN PÄIVITTÄINEN HYVINVOINTI

### 3.1 Subjekttiivinen hyvinvointi

Hyvinvointi nähdään hyvin eri tavoin eri tieteenaloilla. Hyvinvoinnilla viitataan kuitenkin yleisesti optimaaliseen psykologiseen toimintakykyyn. On helppoa mieltää hyvinvointi yksinkertaisesti psyykkisten sairauksien puutteeksi, sillä tutkimus on viimeisen parin vuosikymmenen ajan keskittynyt tukemaan hyvinvointia lähinnä korjaamalla psyykkisten sairauksien oireita. Sen sijaan psyykkisten sairauksien ennaltaehkäisy ja hyvinvoinnin tukeminen tätä kautta on jäänyt vähemmälle huomiolle. (Park 2004, 26; Ryan & Deci 2001, 142)

Subjekttiivisella hyvinvoinnilla, jota tämä tutkielma käsittelee, tarkoitetaan ihmisen kognitiivista ja voimakastunteista käsitystä omasta elämästään. Joissain määrin subjektiivista hyvinvointia voi myös suoraan kutsua onnellisuudeksi. Sen arvostuksen arvioidaan kasvavan tulevina vuosina, sillä ihmisen aineellisen hyvinvoinnin taso on nykyään melko korkea ja tätä kautta henkinen hyvinvointi saanee enenevässä määrin huomiota. (Diener 2000, 34-36). Subjekttiivinen hyvinvointi koostuu kolmesta osa-alueesta: tyytyväisyydestä omaan elämään, myönteisen mielialan läsnäolosta ja kielteisen mielialan poissaolosta. Nämä osa-alueet yhdessä muodostavat onnellisuuden. (Ryan & Deci 2001, 144; Diener & Lucas 1999) Diener (2000) laskee yhdeksi subjektiivisen hyvinvoinnin osa-alueeksi myös tyytyväisyyden tärkeisiin elämänaalueisiin, kuten työhön. Psykologit korostavatkin, että kaikki elämän osa-alueet, jotka voidaan luokitella hyväksi tai huonoiksi, voidaan katsoa kuuluvan hyvinvointiin (Ryan & Deci 2001, 144).

Subjekttiiviseen hyvinvointiin kuuluu siis erilaisia osa-alueita. Siitä huolimatta subjektiivisen hyvinvoinnin pääperiaate nojaa kuitenkin oman elämän kokonaisvaltaiseen arvioimiseen (Diener 2000). Subjekttiivinen hyvinvointi voidaan siis ymmärtää yleisenä tyytyväisyytenä omaan elämään, mutta joidenkin (esim. Kahneman 1999) mielestä subjektiivisen hyvinvoinnin määrän tavoittaa paremmin tutkimalla miten sen tasot vaihtelevat erilaisissa tilanteissa ja ajassa.

Siksi onkin perusteltua tutkia hyvinvointia nimenomaan jokapäiväisessä elämässä, kuten tässä tutkielmassa.

### 3.2 Hyvinvointi jokapäiväisessä elämässä

Onnellisuuden ja mielialan tasot vaihtelevat pitkin päivää, eikä esimerkiksi onnellisuus ole asia, joka mustavalkoisesti joko esiintyy tai ei esiinny päivän aikana – on vaikeaa sanoa yksiselitteisesti, että päivä on ollut pelkästään hyvä tai huono. Päivittäisten mielialojen tutkiminen on ollut paljon käytetty ja perinteinen tapa lähestyä päivittäisen hyvinvoinnin käsitettä. (Nupponen 2005, 48-49; Csikszentmihalyi & Hunter 2003, 186) Mieliala tulee erottaa tunteesta, joka on mielialaa huomattavasti lyhytkestoisempi ilmiö. Toisin kuin tunne, mieliala ei ole välttämättä sidoksissa tiettyyn tapahtumaan. Mielialan kesto voi olla tunteista useisiin päiviin. (Wilhelm & Schoebi 2007, 258-259)

Muun muassa Chikszentmihalyi ja Hunter (2003) sekä Zelenski ja Larsen (2000) ovat tutkineet onnellisuuden tasojen esiintymistä päivittäisellä tasolla käyttämällä ESM, eli *Experience Sampling*-menetelmää. Chikszentmihalyi ja Hunter (2003, 188-196) tutkivat hyvinvoinnin esiintymistä eri viikonpäivinä 11-18-vuotiailla yhdysvaltalaisnuorilla (N=828). Määrällisen tutkimuksen tulokset kertoivat, että päivittäisen onnellisuuden taso on pienemmillään sunnuntaina ja sen jälkeen taso nousee tasaisesti, saavuttaen huippunsa lauantaina. Tutkimuksessa tutkittiin myös onnellisuuden jakautumista päivän aikana. Iltapäivä oli päivän onnellisinta aikaa. Tunteista innostuneisuus, tyytyväisyys itseensä, ylpeys, sosiaalisuus sekä tunne aktiivisuudesta ja vahvuudesta olivat vahvimmin yhteydessä koettuun onnellisuuteen noin puolessa tapauksista.

Zelenski ja Larsen (2000;178; 192) huomasivat yliopisto-opiskelijoita tutkiessa, päivittäisiä tunteita selvittäneessä tutkimuksessaan, että tutkittavat, olivat suurimman osan ajasta onnellisia. Tutkimuksen valossa näyttäisi myös, että negatiiviset tunteet esiintyvät päivän aikana positiivisista tunteista riippumatta. Zelenski ja Larsen (2000, 194) arvelevat, että päivittäisten mielialojen merkitys

hyvinvoinnissa korostuu erityisesti nuorilla ihmisillä, sillä heillä ei ole ollut vielä mahdollisuutta täyttää suuria tavoitteitaan elämässä.

Päivittäisen hyvinvoinnin määrittely on ollut tutkimuksessa vaikeaselkoinen tehtävä, johon ei ole tarttunut kovinkaan moni tutkija. Tässä tutkielmassa päivittäinen hyvinvointi viittaa siihen, ettei hyvinvointia voida pelkistää vain yleiseksi käsitykseksi omasta elämästä, vaan hyvinvointia on mitattava päivittäisellä tasolla. Hyödynnän tutkielmassa Richard M. Ryanin ja Edward L. Decin kehittämää itsemääräämisteoriam (self-determination theory).

Itsemääräämisteorian mukaan päivittäinen hyvinvointi koostuu kolmesta psykologisesta perustarpeesta: pätevydestä (*competence*), itsenäisyydestä (*autonomy*) ja kuuluvuudesta (*relatedness*). Nämä tarpeet voidaan ymmärtää yhtä tärkeinä kuin ruoka ja vesi, ja se, miten yhden puuttuminen vaikuttaa hyvinvointiin riippuu siitä, mistä perustarpeesta on kyse. Tarpeiden suhde myös vaihtelee eri elämänvaiheissa, ikäkausina, sukupuolilla ja ympäristöissä. (Ryan & Deci 2000; 68; 75) Siitä huolimatta perustarpeet ovat universaalisia – niiden siis katsotaan koskevan kaikkia ihmisiä kulttuurista ja maantieteellisestä sijainnista huolimatta (Deci & Ryan 2008, 183). Itsemääräämisteorian osa-alueet ovat hyvin sovellettavissa elämään opiskelijana.

Itsemääräämisteorian ensimmäinen perustarve, pätevyys, täyttyy silloin kun ihminen kokee saavansa aikaiseksi toivomiaan tuloksia (Reis, Sheldon, Gable, Roscoe & Ryan 2000, 420) Pätevyydellä ei tarkoiteta niinkään taitoa tai kykyä, vaan se voidaan nähdä voimana, joka ajaa ihmistä etsimään juuri itselle sopivia haasteita, joissa onnistumalla saavutetaan tunne pätevydestä. (Ryan & Deci 2002, 7) On luontevaa olettaa, että opiskelija kokee pätevyyttä silloin kun opiskelu tuntuu sujuvalle, onhan opiskelu merkittävä osa-alue opiskelijan elämässä.

Teorian kuvaama toinen perustarve, itsenäisyys, toteutuu silloin, kun ihminen kokee oman toimintansa olevan linjassa oman itsensä kanssa (Reis ym. 2000, 420). Itsenäisyydellä tässä asiayhteydessä ei tarkoiteta riippumattomuutta muista, vaan ennen kaikkea sitä, että omat tavoitteet ja toiminta tuntuvat omilta (Ryan & Deci 2002, 8). Ihmiset kokevat tarvetta itsenäisyydelle myös niissä kult-

tuureissa, joissa yksilön tarpeita ei niinkään korosteta (Deci & Ryan 2008, 183). Näen itsenäisyyden tarpeen liittyvän opiskeluun esimerkiksi oikealle tuntuvana alavalintana.

Kolmas perustarve, kuuluvuus, täyttyy silloin kun ihminen kokee olevansa lähellä ja tekemisissä hänelle tärkeiden ihmisten kanssa. Kuuluvuuden tunne ei ole sama asia kuin ihmisen sosiaalisen kanssakäymisen määrä, vaan kyse on ennen kaikkea tunteesta, jonka riittävä taso on yksilöllinen. (Reis ym. 2000, 420) Onkin siis ymmärrettävää, että esimerkiksi tietty ystävä määrä on toiselle riittävä, siinä missä toiselle taas ei.

Esimerkiksi Ryan, Bernstein ja Brown (2010) ovat toteuttaneet tutkimuksen, jossa on hyödynnetty itsemääräämisteoriam. Ryan ym. (2010; 95, 114-117) tutkivat määrällisin menetelmin itsenäisyyden ja kuuluvuuden tarpeen toteutumista eri viikonpäivinä. Tutkittavat (N= 74) olivat työssäkäyviä ihmisiä. Tutkimuksen päätulokset kertoivat selkeästi, että itsenäisyys ja kuuluvuus toteutuivat parhaiten viikonloppuisin. Tämän katsottiin liittyvän niin viikonloppuisin lisääntyneeseen vapaa-aikaan kuin siihen, ettei viikonloppuisin tarvinnut työskennellä. Työn katsottiin vaikeuttavan itsenäisyyttä. Vaikka työyhteisö oli mieluinen, viikonloppu mahdollisti sosiaalisen kanssakäymisen kohteen ja muodon valitsemisen. Näin myös kuuluvuuden tunne oli helpompi saavuttaa viikonloppuisin.

Edellä mainitut itsemääräämisteorian perustarpeet istuvat hyvin opiskelijan kokeman hyvinvoinnin osaksi. Teorian sopivuutta kuvaamaan opiskelijan elämää lisää kuitenkin myös se, että perustarpeiden merkitystä korostetaan paitsi hyvinvoinnin synnyttäjänä, myös motivaation luoja. Tätä itsemääräämisteorian alateoriaa käsittelemme myöhemmin.

### **3.3 Persoonallisuuspiirteiden yhteys hyvinvointiin**

Tunteiden ja mielialojen ollessa olennainen osa päivittäistä hyvinvointia, on hyvä kiinnittää huomiota myös siihen, että monet niin sanotut perustunteet ovat tulkittavissa myös ihmisen ominaisuuksiksi tai luonteenpiirteiksi. Muutkin

tulkinnat ovat mahdollisia. Esimerkiksi kiitollisuuden voidaan katsoa olevan niin tunne, asenne, moraalinen hyve, tapa, persoonallisuuspiirre kuin elämäntahallinnan keinokin (Emmons & McCullough 2003, 377-378). Tutkimuksen kannalta on tärkeää tehdä selväksi tarkoitetaanko esimerkiksi kiitollisuudella kiitollisuuden tunnetta vai kiitollisuuteen taipuvaista ihmistä. (Zelenski & Larsen 2000, 192) Tässä alaluvussa valotan minkälaista tutkimusta persoonallisuuspiirteistä on tehty ja otan tarkempaan tarkasteluun kiitollisuuden merkityksen hyvinvoinnin synnyssä.

Mitkä persoonallisuuspiirteet sitten ovat yhteydessä koettuun hyvinvointiin? Esimerkiksi Park, Peterson & Seligman (2004) sekä Leontopoulou ja Triliva (2012) ovat tutkineet hyvinvoinnin esiintymistä näkökulmasta, jossa tunteet on ymmärretty yksilön ominaisuuksiksi. Park ym. (2004; 607; 610-612) tutkivat subjektiivisen hyvinvoinnin ja erilaisten hyväksi koettujen luonteenpiirteiden yhteyttä. Tutkimusta varten luotiin *The Values in Action (VIA)* -luokitus, joka sisälsi tärkeimmät 24 positiivista persoonallisuuspiirrettä. Tutkittavat (N=3907) rekrytoitiin Internet- sivuston kautta. Selvimmin hyvinvointiin yhteydessä olevat henkilön ominaisuudet olivat toiveikkaus ja innostuneisuus. Myös kyky rakastaa, olla kiitollinen ja utelias olivat yhteydessä tyytyväisyyteen omasta elämästä. Tutkijat tulkitsivat kiitollisuuden, rakkauden ja toivon ilmentävän hyvää: kiitollisuus oli merkki hyvästä menneisyydestä, rakkaus kertoi optimaalisesta asioiden nykytilasta ja toivo myönteisestä suhtautumisesta tulevaisuuteen. Myös innostuneisuus ja uteliaisuus olivat vahvasti nykyhetkessä kiinni olevia piirteitä. Ihmisen hyvien ominaisuuksien korostaminen on nähty viime vuosina yhä tärkeämpänä. Tätä tutkimusperinnettä edustaa positiivinen psykologia, tieteenala, joka keskittyy ihmisen positiivisiin ominaisuuksiin, voimavaroihin ja valmiuksiin (Sheldon & King 2001, 216-217).

Leontopouloun ja Trilivan (2012, 251-254) yliopisto-opiskelijoita (N=312) tutkineessa kreikkalaistutkimuksessa subjektiivisen hyvinvoinnin kanssa vahvimmassa yhteydessä olleet henkilön ominaisuudet olivat viisaus, rohkeus ja transsendenssi. Nämä olivat edellä mainitun VIA-luokituksesta muodostettuja yläluokkia, joista viisauteen kuului luovuus, uteliaisuus, kriittisyys sekä halu



oppia ja nähdä asioita erilaisista näkökulmista. Rohkeuteen kuului puolestaan urhoollisuus, peräänantamattomuus, rehellisyys ja innostus. Transsendenssin osa-alueita olivat hengellisyys, huumori, toiveikkaus, kiitollisuus ja kyky arvostaa kauniita ja erinomaisia asioita.

Tutkimusta tehtäessä on aina otettava erityisen tarkasti huomioon sen kohderyhmä ja toteuttamisympäristö. Vertailtaessa Leontopouloun ja Trilivan (2012) sekä Parkin ym. (2004) saamia tuloksia, on tärkeää muistaa, että Parkin ym. (2004) tutkimus on toteutettu Yhdysvalloissa, tutkimukseen on osallistunut yli 10-kertainen määrä tutkittavia sekä osaa on voinut ottaa kuka tahansa Internet-sivuston kautta. Kreikkalaistutkimuksen osallistujat sen sijaan ovat yliopisto-opiskelijoita, mutta toisaalta myös Suomi ja Kreikka ovat kulttuureiltaan hyvin erilaisia maita.

Miksi juuri kiitollisuus on niin kiinnostava ihmisen ominaisuus hyvinvoinnin kannalta? On luontevaa ajatella, että elämänsä osa-alueita arvostavan henkilön on helpompaa kokea elämänsä mielekkäänä. Asia ei kuitenkaan ole näin yksinkertainen, sillä on myös mahdollista, että korkeaa hyvinvoinnin tasoa nauttivan ihmisen on helpompaa tuntea kiitollisuutta. Kiitollisuus voi siis lisätä ihmisen kokemaa hyvinvointia, mutta korkea hyvinvoinnin taso myös luoda kiitollisuutta. Vastausta tähän kiitollisuuden ja hyvinvoinnin suhteen luonteeseen ei ole löydetty, mutta kiitollisuus on silti kiinnostanut tutkijoita nimenomaan subjektiivisen hyvinvoinnin kannalta (esim. Froh, Sefick & Emmons 2008; Emmons & McCullough 2003; Watkins, Woodward, Stone & Kolts 2003).

Emmonsin ja McCullough'n (2003, 378-386) tutkimuksessa tutkittiin, jottaako elämän positiivisiin asioihin keskittyminen kielteisiin ja neutraaleihin asioihin keskittymisen sijaan psykologiseen ja fyysiseen hyvinvointiin. Tutkittavat olivat yliopisto-opiskelijoita, jotka täyttivät ensimmäisessä kokeessa (N=201) kaavaketta viikon välein 10 viikon ajan ja toisessa kokeessa (N=166) joka päivä, kahden viikon ajan. Määrällisten tuloksien mukaan kiitollisuudella oli merkittävää koetun hyvinvoinnin kannalta ja ensimmäisessä kokeessa tuloksia oli nähtävissä myös fyysisen hyvinvoinnin puolella, esimerkiksi lisääntyneenä liikuntana. Vaikka tutkimuksen tulokset antoivatkin ymmärtää, että kiitollisuuden

korostaminen on hyvinvoinnin kannalta hyvä asia, on asiaa vaikeaa tutkia autenttisessa ympäristössä, niin sanotussa oikeassa elämässä ilman kokeellista asetelmaa.

Myös Watkins ym. (2003, 442 ) saivat tutkimusmenetelmiltään samankaltaisessa tutkimuksessa hyvin samanlaisia tuloksia. Niiden asioiden listaaminen, jotka olivat yliopistossa opiskeleville tutkittaville (N=104) kiitollisuuden aiheita, nostivat tutkittavien mielialaa. Froh ym. (2008; 213; 228-232) selvittivät puolestaan tutkimuksessaan positiivisen ajattelutavan yhteyttä subjektiiviseen hyvinvointiin noin 12-vuotiailla lapsilla (N=221). Osa tutkittavista pyydettiin listaamaan asioita, joista tutkittavat kokivat olevansa kiitollisia. Osa tutkittavista pyydettiin puolestaan listamaan ärsyttäviä tai heitä vaivaavia asioita. Tulokset myötäilivät selkeästi Emmonsin ja McCulloughn tuloksia: kiitollisuutta lisäävien asioiden listaaminen oli yhteydessä kiitollisuuden tunteeseen, optimismiin sekä tyytyväisyyteen omaan elämään. Kiitollisuus näyttäisi siis olevan myös lapsilla hyvinvointiin yhteydessä oleva tekijä.

Watkinsin ym. (2003, 449) tutkimuksessa kiitolliset tutkittavat kokivat olevansa hyvinvoivia, he arvostivat yksinkertaisia elämän tarjoamia nautintoja sekä arvostivat muiden ihmisten panosta heidän hyvinvointinsa hyväksi. Subjektiivisen hyvinvoinnin näkökulmasta kiitollisuudessa onkin olennaista, että kiitollisuutta pystytään kokemaan myös pienemmistä asioista. Onnelliset ihmiset myös kokevat myönteisiä tunteita ajallisesti enemmän kuin muut: Dienerin (2000, 36) mukaan kuitenkin se, että etsii jatkuvasti äärimmäisiä onnellisuuden aiheita, johtaa pikemminkin pettymyksiin kuin onnellisuuteen.

## 4 OPISKELIJAN PÄIVITTÄISEN HYVINVOINNIN OSA-ALUEET

### 4.1 Opiskeluympäristö ja opiskelu

Tavoitellun korkeakoulupaikan saaminen on hyvin merkittävä asia itsenäistyneen nuoren elämässä, onhan valintakokeeseen valmistutuminen vaativa ja nykyään potentiaalisesti myös kallis urakka (Vahtera 2007, 19). Opiskeluympäristö muuttuu olennaisella tavalla nuoren aloittaessa opinnot korkeakoulussa. Opintojen kuormittavuus kasvaa aikataulun samalla tiukentuessa ja nuoren hyvinvointiin vaikuttavat olennaisesti erilaiset tehtävät ja tentit. Yleensä kuvaan astuvat myös epäonnistumisen pelko ja huoli tulevasta työllistymisestä (Robotham & Julian 2006, 110).

Pääosin voidaan sanoa, että suomalaiset korkeakouluopiskelijat ovat tyytyväisiä valitsemaansa alaan. YTHS:n tekemässä korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksessa (2012) 69 % koki opiskelualansa oikeaksi, ja 8 % vääräksi. Opiskelijabarometrissa (2014) puolestaan noin 60% koki opiskelevansa oikeaa ja 7% väärää alaa. Näitä tuloksia tukee myös se, että opiskelijabarometrin mukaan vain noin kymmenesosa harkitsi hakeutumista opiskelemaan muualle.

Meriläinen (2008, 135) määrittelee opiskeluolosuhteet ja yliopisto-opiskelun luonteen opiskeluympäristötekijöiksi, jotka muodostavat *pedagogisen hyvinvoinnin*. Korkeakouluasteella oppilaitoksen on mahdollista vaikuttaa opiskelijan hyvinvointiin esimerkiksi lukujärjestyksen sujuvuudella, läsnäolopakkojen järjestelyillä, tutoroinnilla, opiskelun erilaisilla tukipalveluilla sekä oppimisen ohjauksella. Opiskelijoiden hyvinvointiin voivat vaikuttaa myös oppilaitoksen joustavuus opintojen järjestelyissä sekä opiskelijoille tarjottu opiskelutaito-opetus. (Hietanen-Peltola, Pelkonen & Kunttu 2015, 37)

Pedagogisesti hyvinvoiva opiskelija osoittaa opiskelukykyä ja näin ollen myös oppimistuloksia. On kuitenkin tärkeää tarkastella opiskelijan hyvinvointia kokonaisvaltaisena asiana, johon kuuluvat niin elämänhallinta kuin fyysinen ja psyykinenkin hyvinvointikin. (Meriläinen 2008, 147-148). Meriläinen (2008,

135) toteaakin viitaten aiempaan artikkeliinsa (Meriläinen 2006), että oppilaitos ei voi ottaa yksin vastuuta opiskelijoidensa hyvinvoinnista.

Opiskeluympäristön laatua voidaan tarkastella kiinnittämällä huomiota opiskelijoiden kokemuksiin omasta koulutuksestaan. Koko erään yliopiston kattavassa (N=1805), Yhdysvalloissa toteutetussa kyselytutkimuksessa (Elliot & Healy 2001; 1-3; 6-10) saatiin selville, että opiskelijakeskeinen lähestymistapa opintoihin, kampuksen ilmapiiri sekä opetuksen tehokkuus vaikuttivat selvästi yliopisto-opiskelijan kokemukseen siitä, että opiskelija koki omat opintonsa myönteisesti. Turun ammattikorkeakoulun hyvinvointia selvittäneessä tutkimuksessa (2013) opiskelijat toivoivat koulutusohjelmaansa lisää yhteisöllisyyttä sekä opettajien ammattitaidon ja opetuksen laadun parantamista.

Opiskelijabarometrin (2014) mukaan yliopisto-opiskelijat ovat keskimäärin tyytyväisempiä saamaansa opetukseen kuin ammattikorkeakouluopiskelijat. Noin puolet yliopisto-opiskelijoista arvioi kontaktiopetuksen määrän liian vähäiseksi. Valtaosa (noin 70%) opiskelijoista piti kuitenkin opetettavia asioita mielekkäinä ja arvostelua tasapuolisena ja oikeudenmukaisena. Noin 60% koki, että opettajat osaavat opettaa, mutta vajaa puolet yliopistoa käyvistä koki, että opetusjärjestelyt eivät olleet tarkoituksenmukaisia tai joustavia. Vain 37 % yliopisto-opiskelijoista arvioi saamansa palautteen opinnoista riittäväksi. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksessa (2012) yliopisto-opiskelijat kokivat pettymyksiä opinnoissaan enemmän (26 % vastaajista) kuin ammattikorkeakouluopiskelijat (17 % vastaajista).

Opiskelijabarometri (2014) osoitti myös, että ammattikorkeakouluopiskelijat (82%) ovat tyytyväisempiä opintojensa etenemiseen kuin yliopisto-opiskelijat (73%). Yleisin syy opintojen hitauteen oli samanaikainen työssäkäyminen. Seuraavaksi eniten opintojen hidastumiseen vaikuttivat opetukseen liittyvät järjestelyt sekä heikko motivaatio ja muut henkilökohtaiset syyt.

Yliopiston opiskeluympäristöä oppimisympäristönä ovat tutkineet esimerkiksi Karagiannopoulou ja Christodoulides (2005) sekä Ullah, Richardson ja Hafeez (2011). Karagiannopouloun ja Christodoulidesin (2005; 329; 335-345) kreikkalaistutkimuksessa selvitettiin yliopisto-opiskelijoiden käsityksiä aka-

teemisestä opiskeluympäristöstä, opiskelun lähestymistavoista ja akateemisista tuloksista ensimmäisen ja viimeisen vuosikurssin opiskelijoita ja eri tekijöitä vertaillen. Tutkimuksen tärkein löydös oli se, että viimeisen vuoden opiskelijoiden käsitykset ympäröivästä oppimisympäristöistä selittävät akateemista menestystä enemmän kuin heidän akateeminen kyvykkyytensä.

Ullahin ym. (2011; 113; 118-125) pakistani-laistutkimuksessa selvitettiin puolestaan kahden eri yliopiston opiskelijoiden käsityksiä yliopiston tarjoamista kursseista. Opiskelijat, joiden käsitykset kursseista olivat myönteisiä, omaksuivat syvällisempiä oppimisen tapoja ja valitsivat kursseja, joilla tällainen oppiminen oli mahdollista. Ne, joiden käsitykset kursseista olivat kielteisiä, puolestaan harjoittivat pinnallisempia oppimistapoja ja myös niin ikään hakeutuivat kursseille, joissa syvällistä oppimista ei vaadittu.

## **4.2 Sosiaalinen tuki**

Korkeakouluopiskelijan sosiaaliseen elämään kuuluu ennen kaikkea uudenlainen elämäntilanne, johon usein liittyy lapsuudenkodin tai entisen asuinpaikkakunnan turvaverkon puuttuminen. Korkeakoulu tarjoaa paljon mahdollisuuksia luoda uusia ystävyysuhteita, mutta korkeakoulun aloittamiseen kuuluu myös niin sanottua väkisin sosiaalistamista, joka voi tuntua stressaavalta. Tämä väkisin sosiaalistaminen tapahtuu useimmiten oppilaitoksen toimesta. Paitsi, että opiskelijan tarvitsee selviytyä uudessa ympäristössään, on hänen vastattava myös esimerkiksi kotiin jäävien vanhempien odotuksiin. (Robotham & Julian 2006, 110-111).

Sosiaalinen tuki on opiskelijalle tärkeää hänen päivittäisen hyvinvointinsa kannalta. Kuntun ja Huttusen (2005, 44) tutkimuksessa opiskelijat hakivat sosiaalista tukea opiskelulle ystäviltä, opiskelutovereilta, perheeltä ja muilta sukulaisilta. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksessa (2012) ihmissuhteet ja seksuaalisuus katsottiin psyykkisiä voimavaroja antaviksi tekijöiksi.

Meriläinen (2008, 138) huomauttaa, että vaikka sosiaalinen tuki kohdistuukin opiskelijan yksityiselämän alueelle, myös opettajilla on mahdollisuus

vaikuttaa sosiaalisen tuen luonnolliseen muodostumiseen ja yhteenkuuluvuuden tunteeseen. Johonkin ryhmään kuulumisen tunne on yleistynyt korkeakouluopiskelijoiden keskuudessa 2000-luvun aikana. Vuonna 2000 48% koki kuuluvansa johonkin ryhmään. Vuonna 2012 vastaava luku oli puolestaan 65%. Kiusaamisesta ei raportoitu korkeakouluopinnoissa kovin paljoa: 5 % kertoi tulleensa muiden opiskelijoiden ja 6,5 % henkilökunnan kiusaamaksi. (Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2012) Opiskelijabarometrissa (2014) yliopisto-opiskelijat ilmoittivat hieman enemmän ( 42%) kuin ammattikorkeakoulu-opiskelijat, etteivät he kokeneet kuuluvansa opiskelijayhteisöön.

On yleistä, että yliopiston tarjoama vuorovaikutus on vertikaalista, esimerkiksi opiskelijan ja opettajan välistä tai uuden ja kokeneemman opiskelijan välistä. Tällaista sosiaalista suhdetta määrittää usein auktoriteettiasema, joka voi tarjota alisteisessa asemassa olevalle turvaa, mutta myös kontrollia. Turvan saaminen tarkoittaa usein myös alistumista. Ystävyys puolestaan on vertais-suhteeseen perustuvaa ja ystävyysuhteet ovatkin luonteeltaan horisontaalisia. Tällöin ystävyysuhteen osapuolet ovat vuorovaikutuksessaan samanarvoisia. (Ahokas 2011, 157-160). Sosiaalinen kanssakäyminen kenen hyvänsä kanssa ei siis välttämättä itsessään tue opiskelijan hyvinvointia. Yliopisto-opiskelijoiden terveystutkimuksessa (Kunttu & Huttunen 2005), 5-7 % tutkittavista kärsi yksinäisyydestä. Nuorisobarometrissa (2014) noin viidesosa opiskelijoista koki, ettei heillä ollut paljoa ihmisiä, joihin he voisivat luottaa kohdatessaan ongelmia.

Ensimmäisen vuoden kanadalaisia yliopisto-opiskelijoita tutkineessa tutkimuksessa (Buote ym. 2007) huomattiin, että uusien ystävyysuhteiden laatu oli selvästi yhteydessä siihen, miten opiskelija sopeutui uuteen oppilaitokseen. Turun ammattikorkeakoulun opiskelijoiden hyvinvointia selvittäneessä kyselyssä (2013) ystävät, parisuhde ja ihmissuhteet muodostuivat toiseksi tärkeimmäksi osa-alueeksi, kun opiskelijoilta kysyttiin, mikä voisi lisätä heidän kokeensa hyvinvointia. 1241 opiskelijasta näin koki 263, liikunnan kerätessä vastauksia 281.

## 4.3 Opiskeluun liittyvät psyykkiset tekijät

### 4.3.1 Motivoituneisuus

Yksi olennaisimpia päivittäiseen hyvinvointiin vaikuttavia osa-alueita on ihmisen kokema luontainen motivaatio. Motivoitunut ihminen etsii uusia haasteita kehittääkseen itseään ja osaamistaan. *Cognitive evaluation theory* (Deci & Ryan 1985) on aiemmin käsittelemäni itsemääräämisteorian yhteydessä kehittynyt teoria luontaisesta motivaatioista. Teoria pyrkii nimeämään erilaisia sisäistä motivaatiota tukevia sosiaalisia ja ympäristöön liittyviä tekijöitä. Teoria linkittyy itsemääräämisteoriaan juuri näiden tekijöiden kautta.

Sosiaalis-kontekstuaaliset tapahtumat, kuten palaute, kommunkaatio sekä palkinnot lisäävät *pystyvyyden* tunnetta. Pystyvyyden tunne ei kuitenkaan yksin riitä motivaation ylläpitoon, vaan luontaisen motivaation syntyyn vaaditaan myös yhtäaikainen *itsenäisyyden* kokemus, eli tunne siitä, että oma toiminta on linjassa oman itsensä kanssa. (Ryan & Deci 2000, 70). Opiskelussa tämä voisi tarkoittaa esimerkiksi sitä, että vaikka opiskelija menestyisikin opinnoissaan, sisäisen motivaation taso ei välttämättä ole korkea, mikäli alavalinta ei tunnu omalle.

Motivaatiotutkimus on kaiken kaikkiaan hyvin hajanainen tutkimuksen alue. Motivaatio on tärkeä osa opiskelua, ja luontaisen motivaation kohdistumista opiskeluun lisääkin opintojen sopiva kuormittavuus ja mielekkäiksi koetut opiskelun pelisäännöt (Kuittinen & Meriläinen 2008, 155). Ryan ja Deci (2000) toteavat viitaten aiempiin tutkimuksiin (Utman 1997; Amabile 1996, Flink, Boggiano, & Barrett 1990; Grolnick & Ryan 1987; Ryan & Grolnick, 1986; Deci, Nezlek, & Sheinman 1981), että opettaja pystyy edesauttamaan opiskelijan luontaista motivaatiota, uteliaisuutta ja kiinnostusta haasteita kohtaan tukemalla opiskelijan itsenäisyyden tunnetta, joka siis on välttämätön osa motivaatiota. Sen sijaan kontrolloivampi lähestymistapa heikentää paitsi opiskelijan omaaloitteisuutta, myös oppimisen tehokkuutta - erityisesti tilanteissa, jotka vaativat käsitteellistä luovaa työstämistä.

Sillä, miten yliopisto-opiskelija suhtautuu tehtäviinsä, ei näyttäisi olevan motivaation kannalta niin suurta merkitystä kuin usein ajatellaan. Harackiewicz, Barron ja Elliot (1998, 17-19) huomasivat yhdysvaltalais tutkimuksessaan, että niin suoritusorientaatio kuin oppimisorientaatiokin voivat tukea yliopisto-opiskelijan motivaatiota. Olennaista olisikin ymmärtää, etteivät suoritusorientoituneisuus ja oppimisorientoituneisuus ole toistensa vastakohtia tai toistensa pois sulkevia, vaan voivat tukea motivaatiota yhdessä

### **4.3.2 Psyykkinen pahoinvointi ja stressi**

YTHS:n vuosina 2000, 2004, 2008 ja 2012 teettämistä kyselyistä käy ilmi, että vaikka sairauksien esiintyvyys on pysynyt vuodesta 2000 alkaen samana, on diagnosoidun masennuksen ja ahdistuneisuushäiriön määrä kaksinkertaistunut 12 vuodessa. Yleisimpiä psyykkisiä vaikeuksia vuoden 2012 kyselyssä olivat jatkuva ylläkirjituksen kokeminen, itsensä kokeminen onnettomaksi ja masentuneeksi, tehtäviin keskittymisen ongelmat ja univaikeudet. Yleisimpiä stressin aiheuttajia olivat esiintyminen ja vaikeus saada otetta opiskelusta. (Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2012) Opiskelijabarometrin (2014) mukaan noin kolmasosa korkeakouluopiskelijoista oli kokenut itsensä joissain määrin masentuneeksi tai alakuloiseksi kyselyä edeltäneen kahden viikon aikana.

Stressiä voidaan katsoa olevan kolmea eri tyyppiä: eustressiä, neustressiä ja distressiä. Eustressi on vaikutuksiltaan myönteinen hyvinvoinnin kannalta ja se ilmenee innostavissa ja motivoivissa tilanteissa. Sen sijaan neustressin ja distressin voidaan katsoa vaikuttavan hyvinvointia heikentävästi. Neustressi ilmenee tilanteissa, joissa stressin aiheuttaja on kaukainen, esimerkiksi lähestyvä tentti. Distressi puolestaan on negatiivisen stressin intensiivisempi muoto, joka ilmenee itse stressaavassa tilanteessa. Stressaavat tekijät ovat asioita, jotka uhkaavat jollain tapaa ihmistä – siis mitä uhkaavampi tilanne, sitä enemmän stressiä. (Karhu & Länsimies 2004, 109-110). Opiskelijan kokema stressi opiskelusta on luonnollista – tiettyyn pisteeseen asti. Stressi voi pahimmillaan johtaa uupumukseen, joka taas voi johtaa masennukseen. (Meriläinen 2008, 141-142)



Koulu-uupumus on työuupumuksesta johdettu käsite, jossa opiskeluun liittyvä stressi on jatkunut jo jonkin aikaa. Tälle stressioireyhtymälle on ominaista pitkittynyt emotionaalinen, mutta myös konkreettinen väsymys, kyyninen asenne opiskelua kohtaan ja opintojen merkityksen väheneminen. On myös tavallista, että opiskelija tuntee opiskelurahkeensa riittämättömiksi. Pahimmillaan koulu-uupumus voi johtaa opiskelun keskeyttämiseen. (Salmela-Aro & Näätänen 2005, 11). Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksesta (2012) käy ilmi, että opiskeluasioiden murehtiminen on tavallista. Viidesosa vastanneista käytti runsaasti vapaa-aikaansa opiskelusta murehtimiseen ja 14 % vastanneista koki hukkuvansa työmäärään.

Psyykinen pahoinvointi näyttäisi myös jossain määrin sinänsä liittyvän muotoutuvan aikuisuuden elämänvaiheeseen. Esimerkiksi Galambos, Barker ja Krahn (2006; 353; 359) tutkivat, miten masennuksen oireet, itsetunto ja ilmaistu viha kehittyvät muotoutuvan aikuisuuden vaiheessa. Tutkittavat (N= 983 vuonna 1985, N= 404 vuonna 1992) olivat tutkimuksen alkaessa kanadalaisen koulujärjestelmän 12-luokkalaisia, eli 18-vuotiaita. Tutkijat seurasivat samoja tutkittavia seitsemän vuoden ajan viidessä eri aallossa. Tulokset tukivat hypoteesia, jonka mukaan itsetunto kasvaisi ja masennuksen ja ilmaistun vihan määrä vähenisi iän karttuessa.

Nelson ja McNamara Barry (2005, 248-255) olivat puolestaan kiinnostuneita siitä, miten koettu aikuisuus ja "ei-aikuisuus" ovat yhteydessä niihin tekijöihin, joita pidetään aikuisuuden kriteereinä, näiden kriteerien saavuttamiseen, identiteettiongelmiin, riskialttiiseen käytökseen ja masennukseen. Tutkimukseen osallistui 232 yliopisto-opiskelijaa. Tutkimuksen määrällisellä analyysillä saatujen tuloksien mukaan nuoret, jotka kokivat olevansa aikuisia, olivat elämänsä suhteen enemmän tasapainossa: he kokivat tuntevansa paremmin oman identiteettinsä, he tiesivät millaisen romanttisen kumppanin haluaisivat, olivat vähemmän masentuneita ja syyllistyivät harvemmin riskialttiiseen käytökseen, kuten autolla ajamiseen alkoholin vaikutuksen alaisena.

Kotimaisessa tutkimuksessa opiskelijoiden psyykkistä hyvinvointia on kartoitettu tutkimalla esimerkiksi opiskelukykyä ja otteen saamista opiskelusta

(Lounasmaa, Tuori, Kunttu & Huttunen 2004) ja opettajan ja opiskelijan psykologista sopimusta (Kuittinen & Meriläinen 2008, 155-156), jonka rikkoutuminen on uhka terveydelle, ja tätä kautta myös hyvinvoinnille. Psykologinen sopimus viittaa opettajan ja opiskelijan väliseen vuorovaikutussuhteeseen, jossa opiskeleluun liittyvät odotukset ja vaatimukset asetetaan tasapuolisiksi ja realistisiksi saavuttaa.

#### **4.4 Fyysinen terveys**

Vaikka hyvinvoinnin käsittäisikin ensisijaisesti henkisenä asiana, ei tule unohtaa fyysisen terveyden merkitystä koetussa jokapäiväisessä hyvinvoinnissa. Fyysistä hyvinvointia voi kuvailla hyväksi oloksi. Hyvinvoiva ruumis tuntuu elävälle ja toimintakykyiselle, eivätkä ikävät ajatukset ja tuntemukset täytä mieltä. (Nupponen 2005, 48-49) Kotimaisessa tutkimuksessa esimerkiksi opiskelijoiden itse kokema terveydentila ja oirehdinta (Kunttu, Virtala & Huttunen 2004) sekä niskahartiaoireiden esiintyminen (Castrén, Kunttu & Huttunen 2004) on kiinnostanut tutkijoita. YTHS on toteuttanut vuosina 2000-2012 neljä valtakunnallista opiskelijoiden terveystutkimusta, jotka ovat selvittäneet opiskelijoiden niin fyysiseen, psyykkiseen kuin sosiaaliseen terveydentilaan ja terveyskäyttäytymiseen liittyviä seikkoja. Kahteen jälkimmäiseen tutkimukseen (2008, 2012) ovat osallistuneet myös ammattikorkeakouluopiskelijat.

Vuoden 2012 terveystutkimuksessa kartoitettiin fyysisen terveyden osalta muun muassa ylipainon esiintyvyyttä, liikuntatottumuksia, erilaisten fyysisten oireiden esiintyvyyttä, hampaiden hoidon tottumuksia, ravintoasioiden tunteista ja päihteiden käyttöä. Erityisesti hyvinvoinnin kannalta niin kiinnostavaa kuin huolestuttavaakin tutkimuksessa oli esimerkiksi se, että joka kymmenes vastaaja ei harrastanut lainkaan kuntoliikuntaa ja ylipainoisten opiskelijoiden osuus oli kasvanut jo vuodesta 2000, jolloin ensimmäinen valtakunnallinen terveystutkimus toteutettiin. Vähintään puoli tuntia päivässä hyötyliikuntaa harrastavia oli noin puolet vastanneista. Opiskelijabarometrissa (2014) liikunnan koki kuitenkin jossain määrin miellyttäväksi 80 % opiskelijoista.

Päihteiden, erityisesti alkoholin käyttö on suomalaisen kulttuuriin ja näin ollen myös opiskelijaelämään kuuluva näkyvä piirre. Alkoholin käyttö on olennaisesti fyysiseen terveyteen liittyvä seikka, mutta Maunu ja Simonen (2010, 92-94) huomauttavat, että nuorten aikuisten alkoholin käyttö ei ole niin riskialtista kuin ajatellaan. Sen sijaan nuorten aikuisten suosimat alkoholin käytön muodot, ”biletyt” ja ”karnevaali” ovat hyvin tiukasti normeilla säädeltyjä tilanteita. Humalahakuista juomista pyritäänkin säätelemään paljon omaehtoisesti ja juomistilanteessa käytetyt alkoholiannokset eivät sinänsä vielä kerro käytön ongelmallisuudesta. Tämä voi kuitenkin myös aiheuttaa rankan alkoholin käytön haittavaikutusten vähättelyä.

Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksessa (2012) noin viidennes miehistä ja 11 % naisista käytti alkoholia runsaasti viikoittain. Sen sijaan täysin raittiita opiskelijoita oli 8 % kaikista korkeakouluopiskelijoista. Yliopisto-opiskelijoista 5 % poltti tupakkaa päivittäin. Vuonna 2012 tupakoinnin väheneminen jatkui edellisten vuosien tapaan. 19 % opiskelijoista ilmoitti kokeilleensa tai käyttäneensä jotain huumetta, lääkettä tai alkoholia ja lääkkeitä päihitystarkoituksessa. Pääasiallisesti huumeista käytettiin kannabista.

Ulkomaisessa tutkimuksessa esimerkiksi White ym. (2006) selvittivät, miten kotoa pois muuttaminen ja yliopiston aloittaminen vaikutti yhdysvaltalaisnuorten alkoholin käytön määrään, raskaaseen episodiseen juomiseen ja marihuanan käyttöön. Tutkimuksessa oltiin kiinnostuneita myös päihteidenkäyttöä suojaavilta tekijöistä. Tutkimuksessa havaittiin, että kotoa pois muuttaminen oli selkeässä yhteydessä alkoholin, muttei marihuanan käytön lisääntymiseen. Uskonnollisuuden, vanhempien valvonnan ja matalamman elämishakuisuuden katsottiin olevan suoja päihteiden käyttöä vastaan.

## 4.5 Uni

Yliopisto-opiskelu ja ennen kaikkea kotoa pois muuttaminen mahdollistaa nuorelle uudenlaisen unirytmien omaksumisen.. Sosiaaliset paineet ja akateeminen ympäristö ajavat opiskelijan helposti epäsäännölliseen unirytmiiin, joka ei ole

mahdollinen esimerkiksi säännöllistä työaikaa noudattavalle ihmiselle. Unta ja sen vaikutusta koettuun hyvinvointiin tarkastellessa ei tulisi keskittyä kuitenkaan vain unen määrään vaan myös unen laatuun. Unen määrän voidaankin katsoa olevan unen laadun yksi osa-alue. (Pilcher, Ginter & Sadowsky 1997; 583-585; 592)

Yhdysvaltalaisutkimuksen (Buboltz, Brown & Soper 2001; 131-134) mukaan suurin osa yliopisto-opiskelijoista kärsii jonkin asteisista nukkumisvaikeuksista. Univaikeudet näyttäisivät olevat yleisempiä naisilla kuin miehillä (Galambos, Howard & Maggs 2010; 342- 346; Buboltz ym. 2001). Opiskelijan univaikeudet liittyvät usein ympäristön luomiin paineisiin ja näin syntyvät uneen liittyvät vaikeudet aiheuttavat lisää stressiä ja vaikeuksia esimerkiksi opiskelun suhteen. Tämä taas lisää entisestään univaikeuksia. (Buboltz ym. 2001, 133) Kanalaistutkimuksessa (Galambos ym. 2010) selvisi, että ensimmäisen vuoden yliopisto-opiskelijoiden unta häiritsi paitsi stressi, myös kaukana kotoa oleminen.

Pilcherin ym. (1997, 587-592) yhdysvaltalaisutkimuksessa yliopisto-opiskelija nukkui noin 7 tuntia yössä. Myöhäinen nukkumaanmeno-aika ja toisaalta myös heräämisaika oli tyypillinen. Huono unenlaatu oli yhteydessä ahdistuneisuuteen, masennukseen, vihaan, uupumukseen ja hämmennykseen sekä kielteisiin kokemuksiin omasta fyysisestä terveydestä. Myös Lund, Reider, Whiting, Prichard (2010, 126-131) saivat hyvin samankaltaisia tuloksia tutkimuksessaan, joka käsitti 1125 17-24-vuotiasta yhdysvaltalaisnuorta. Keskimääräinen nukkumisaika oli samanlainen, kuten myös huonon unenlaadun vaikutukset hyvinvointiin. Tutkittavien mukaan henkinen stressi ja opiskelusta johtuva paine vaikuttivat uneen kielteisellä tavalla. Sen sijaan esimerkiksi epä-säännölliset aikataulut, päihteiden käyttö, säännöllisen liikunnan puute tai erilaisten sähköisten laitteiden käyttö eivät olleet uneen niin voimakkaasti vaikuttavia tekijöitä kuin tutkijat olettivat.

## 5 MOBIILIPÄIVÄKIRJA

### 5.1 Päiväkirjamenetelmä

Päiväkirjamenetelmää käytetään yleisesti sellaisien asioiden tutkimiseen, jotka vaihtelevat ihmisen jokapäiväisessä arjessa. Tutkimuksen kohteena voivat olla niin sosiaaliset, psykologiset kuin fyysisetkin muuttujat. (Bolger, Davis & Rafaeli 2003, 580) Päiväkirjamenetelmä soveltuu hetkessä kiinni olevien kokemusten kirjaamiseen - sen päämääränä ei ole listata esimerkiksi yleisiä uskomuksia tai käsityksiä. Päiväkirjamenetelmän ydin onkin kokemusten kirjaamisessa juuri siinä hetkessä missä ne tapahtuvat - näin voidaan välttää muun muassa unohtamisen tai muistivääristymien aiheuttamat virheet aineistossa. Esimerkiksi koetut tunteet unohtuvat arjessa helposti. (Malinen ym. 2009 A, 252)

Yksi päiväkirjamenetelmän tyypillisimpiä tarkoituksia on mitata jonkin asian tai ilmiön astetta, vaihteluväliä, sekä mitattavan asian esiintyvyyttä tai painottumista jossakin tietyssä ryhmässä tai eri ryhmien välillä. (Bolger ym. 2003, 581) Päiväkirjamenetelmän avulla voidaan siis mitata esimerkiksi päivittäisen onnellisuuden tunteen astetta, miten äärilaidasta toiseen se vaihtelee, miten onnellisuuden esiintyminen vaihtelee eri tutkimusryhmän tietyn ikäisillä jäsenillä tai miten naisten ja miesten onnellisuustasot eroavat toisistaan.

Perinteisin tapa toteuttaa päiväkirjatutkimus käyttää niin sanottua *paper-and-pencil*-menetelmää, eli paperista päiväkirjaa, joka täytetään kynällä, tyypillisesti kerran päivässä. (Rönkä, Malinen, Kinnunen, Tolvanen & Lämsä 2010; Malinen, Rönkä, Lämsä & Tolvanen 2009 B, 35.) Paperipäiväkirjaan liittyy kuitenkin ongelmia, jotka voivat heikentää arkisten asioiden kirjaamisen luotettavuutta. Tutkija ei voi tarkistaa paperipäiväkirjan täyttämisaikakohtaa, eikä ole myöskään varmuutta, ovatko tutkittavat muokanneet vastauksiaan jälkikäteen. Paperipäiväkirja voi tuntua tutkittavasta työläältä täyttää ja sen mahduttaminen jokapäiväiseen elämään voi olla vaikeaa. Tämänkaltaisten haasteiden vuoksi on kehitetty uudenlaisia päiväkirjoja, joihin voi vastata esimerkiksi tietokoneella tai matkapuhelimella. (Malinen ym. 2009 A, 255).

*ESM*, eli *experimental sampling*-menetelmää käytettäessä tutkittava kantaa mukanaan esimerkiksi hakulaitetta, joka hälyttää useita kertoja päivässä. Tämä toimii merkinä tutkittavalle vastata kysymyksiin, jotka tutkija on ennalta tarkasti laatinut. (Christensen, Barrett, Bliss-Moreau, Lebo & Kaschub 2003, 57-59; Palen & Salzman 2002, 2) Christensenin ym. (2003, 54-59) mukaan tietokoneohjelman käyttö on aina suositeltavampaa, kuin esimerkiksi paperin, kynän ja signaalin antavan laitteen käyttö. Tyypillisin ESM:n käyttötarkoitus on ennalta määritettyihin kysymyksiin vastaaminen, mutta menetelmää voi käyttää myös niin, että kokemukset kirjataan ylös niiden esiintyessä. Olennaista on se, että tietoa kerätään useita kertoja päivässä.

## 5.2 Mobiilipäiväkirja

Mobiilipäiväkirjaa voi pitää ikään kuin yhtenä versiona ESM:stä – vastaaminen tapahtuu silloin kun tutkija haluaa, mutta vastausten luotettavuuteen liittyviä ongelmia ei ole samalla tavalla kuin kynällä ja paperilla pidetyssä päiväkirjassa. Rönkä ym. (2010, 16-18) ja Malinen ym. (2009 A, 255) toteavat, että viime vuosina kehittynyt matkapuhelintekniikka on mahdollistanut matkapuhelinten ottamisen päiväkirjatutkimuksen välineeksi. Sähköistä päiväkirjaa voidaan pitää myös esimerkiksi tietokoneella tai kannettavalla kämmentietokoneella, mutta matkapuhelimen käytöllä on kuitenkin merkittäviä etuja.

Mobiilipäiväkirja-aineistoa kerätessä ei tarvita ylimääräisiä laitteita – käyttäjä myös osaa jo valmiiksi käyttää omaa matkapuhelintaan. Tämä koskee niin aikuisia kuin lapsiakin. Tutkimuskustannukset ovat näin pienemmät kuin jouduttaessa investoimaan uusiin laitteisiin. On selvää, että juuri mobiilipäiväkirjan helppous ja kustannustehokkuus on tässäkin tutkielmassa mahdollistanut aineiston hankinnan yliopistolla järjestetyn kurssin yhteydessä.

Kun tiedonkeruulaitteita, eli matkapuhelimia on käytännössä rajaton määrä, ei tutkimukseen osallistuvien määrää tarvitse rajoittaa ainakaan sen vuoksi, että samoja laitteita tarvitsisi kierrättää useammalla tutkittavalla. Tällöin myös kaikkien tutkittavien tutkimukseen osallistuminen yhtä aikaa mah-

dollistuu. Tämä taas on tärkeä asia tutkimuksen luotettavuuden kannalta. Tutkimuksen luotettavuutta parantaa myös se, että tekstiviestitse lähetetyt vastaukset tallentuvat tiedostoon heti, eikä niitä siis voi muokata jälkikäteen. (Rönkä ym. 2010; Malinen ym. 2009 A, 255-257)

Yleisesti ottaen tekstiviestitse toimivaa sovellusta voi käyttää millä tahansa matkapuhelimella, joka on hyvä asia (Klansja & Pratt 2012, 185-186). Kubiak ja Krog (2012, 124) huomauttavat kuitenkin, että sähköisten päiväkirjaohjelmistojen kehittämistyö keskittyy nykyään yhä enemmän älypuhelimien Internet-pohjaisiin sovelluksiin. Monimutkaisemmissa puhelimen omalle käyttöjärjestelmälle tehdyissä sovelluksissa voidaan käyttää tekstiviestien lisäksi tai niiden sijasta esimerkiksi puhelimen kameraa, Bluetoothia tai Internet-yhteyttä (Klansja & Pratt 2012, 185-186).

Mobiilipäiväkirja sopii erityisen hyvin arjen tutkimiseen. Kun kysymyksiin vastataan tekstiviestitse, ei tutkimuskysymyksiin vastaaminen näin ollen muuta jokapäiväistä elämää merkittäväällä tavalla. Tekstiviestin voi kirjoittaa julkisella paikalla herättämättä huomiota. Kun tutkittavien ei tarvitse poistua vastaamisen vuoksi normaalista ympäristöstään, on kerätty tieto autenttista. Tietoa voi kerätä halutessaan montakin kertaa päivässä ja näin ollen saadaan tarkkaa tietoa päivittäisistä vaihteluista. Mobiilipäiväkirja voi muistuttaa merkkiäänillä itsestään, eikä sitä näin ollen tarvitse myöskään muistaa täyttää. (Rönkä ym. 2010, 7; Malinen ym. 2009 A, 255; Matthews, Doherty, Sharry & Fitzpatrick 2008, 115-117.)

Mobiilipäiväkirja eroaa paperipäiväkirjasta paitsi vastaustavaltaan, myös useimmiten vastausten muodossa. Mobiilipäiväkirjan ehkä suurin heikkous on tekstiviestien rajoitettu merkkimäärä ja toisaalta myös tekstimuotoisten vastausten kirjoittamisen työläys (Rönkä ym. 2010, 17). Myös tässä tutkielmassa aineiston avoimien kysymysten vastaukset olivat ilmaisultaan melko suppeita. Ongelmia aiheutti osittain myös vastausten vaihteleva laajuus ja ymmärrettävyys. Esimerkiksi tunteiden ilmaisu pelkin numeroin voi olla vaikeaa, ja siksi vastausskaalojen on oltava toimivia (Malinen ym. 2009 A, 256).

Näennäisesti hyvin pienetkin asiat vaikuttavat mobilipäiväkirjan toimivuuteen aineistonkeruumenetelmänä. Röngän ym. (2010, 17) mukaan mobiilipäiväkirja-aineistoa keräävien kysymysten lähettämiskellonaikaan pitää kiinnittää huomiota, sillä ruuhka-aikaan matkapuhelimeen saatu kysymys saattaa jäädä vastaamatta. Muita mahdollisia yleisen tason ongelmia ovat tutkittavien rekrytointi, kysymysten määrän saaminen sopivaksi ja tekniset ongelmat. Myös tämän tutkielman aineistoa kerättäessä kohdattiin teknisiä vaikeuksia – sovellus ei toiminut osittain tai ollenkaan monien vastaajien kohdalla maanantaina eli aineistonkeruun ensimmäisenä päivänä. Paletti-tutkimuksessa teknisiä ongelmia aiheuttivat myös esimerkiksi liittymätyypit ja työsuhdepuhelimiin liittynyt numeronesto (Malisen ym. 2009 A, 256-257).

### 5.3 Mobiilipäiväkirja tutkimuksessa

Palenin ja Salzmanin (2002, 2) mukaan päiväkirjatutkimuksessa keskitytään hyvin tarkasti määriteltyihin aiheisiin. Tämä on loogista, sillä päiväkirjatutkimuksen tarkoituksena ei yleensä olekaan kerätä ”yleistä”, vaan pikemminkin ”tarkkaa”, kuten tietoa päivittäisistä vaihteluista. Mobiilipäiväkirja on verrattain uusi aineistonkeruumenetelmä, eikä sitä ei ole käytetty tutkimuksessa vielä kovin paljoa.

Itse varsinaista mobiilipäiväkirjaa on käytetty perheiden arkea tutkineessa Paletti-tutkimushankkeessa (2006-2009) ja sitä edeltäneessä, vuoden 2003 pilottitutkimuksessa (Rönkä ym. 2010). Matkapuhelinta hyväksi käyttäen perhettä ovat tutkineet myös Plowman ja Stevenson (2012), joiden tutkimuksen tarkoituksena oli kartoittaa niin ikään arjen tapahtumia matkapuhelimella lähetettyjen, arjen tapahtumista kertoneiden kuvaviestien avulla.

Kliinisessä psykologiassa käytetään termiä *e-therapy* Internetin ja siihen liittyvien medioiden käytöstä erilaisissa terapioissa. Useimmiten kyseessä on sovellus, joka korvaa osittain terapeutin läsnäolon. Matkapuhelimen kätevyys tällaisissa tarkoituksissa korostuu, sillä kannettavuutensa ansiosta apu on aina



saatavilla ja mobiilisovelluksen käytön kynnyks voi olla pienempi kuin muiden sähköisten terapiapalveluiden - käytetäänhän matkapuhelinta päivittäin (Preziosa ym. 2009, 313-316). Klasnja ja Pratt (2012, 185) huomauttavat myös, että matkapuhelimeen muodostuu henkilökohtainen suhde - matkapuhelinta muokataan persoonalliseksi monilla eri tavoilla, kuten taustakuvilla ja soittoäänillä. Tutun laitteen käyttäminen voi lisätä matkapuhelimella tapahtuvan terveyden hoidon tai sen ylläpitämisen houkuttelevuutta. Tämä huomio sopii hyvin myös mobiilipäiväkirjan eduksi.

Matthews ym. (2008, 122-127) ovat tutkineet ja selvittäneet matkapuhelimen soveltuvuutta terapeutisiin tarkoituksiin teini-ikäisillä. Tutkimuksessa huomattiin, että matkapuhelin oli houkuttelevampi vaihtoehto tunnetilojen kirjaamiseen kuin paperinen päiväkirja. Matkapuhelimella tapahtuva kirjaus suojelee käyttäjän yksityisyyttä ja se oli helppo muistaa. Matkapuhelin hakeutuu usein käteen henkilön tylsistyessä. Vaikka tutkimus koskikin vain teini-ikäisiä, on hyvä ottaa huomioon, että tulevat sukupolvet tulevat käyttämään yhä kehittyneempää tekniikkaa, eikä nuorien arkipäiväisten tottumusten avaamia mahdollisuuksia tulisi vähätellä.

Matkapuhelimen rooli edellä mainitsemisissä tutkimuksissa on ollut erilainen. Perhettä käsitelleissä Paletti-tutkimuksessa ja Plowmanin ja Stevensonin (2012) tutkimuksessa matkapuhelimen rooli on ollut vahvasti toimia välineenä aineistonkeruussa. Sen sijaan Matthews ym. (2008) tutkimuksessa kiinnostuksen kohteena on matkapuhelimen käyttökelpoisuus itse käytännön terapiatyökentelyssä. Nämä tutkimukset kertovatkin ennen kaikkea matkapuhelimen käyttökelpoisuudesta päivittäisien kokemusten kirjaamisessa.

## 6 TUTKIMUKSEN TAVOITTEET JA ONGELMAT

Subjekttiivisen hyvinvoinnin tutkimuksessa on huomattu, että vaikka ihmisen keskimääräinen hyvinvoinnin taso olisikin sama kuin muilla, tämä ei kerro kuitenkaan juuri mitään siitä, mitkä asiat saavat tätä hyvinvointia tai pahoinvointia aikaan. (Oishi, Diener, Suh & Lucas 1999, 158) Siksi tämän tutkielman ensimmäisenä tavoitteena onkin selvittää konkreettisella tasolla, mitkä ovat niitä jokapäiväisen elämän lähteitä, joista koettu hyvinvointi muodostuu.

Olen tutkielmassani kiinnostunut myös opiskelijoiden käyttämisestä stressinhallintakeinoista. Tällaisen tiedon kerääminen on arvokasta, sillä erilaisten stressinhallintakeinojen tiedostaminen ja käyttäminen voi auttaa opiskelijaa selviytymään opinnoistaan paremmin. Toisaalta opiskelijalle voi olla hyödyllistä tiedostaa, että moni muukin kokee samanlaisia ongelmia opiskelussa ja opiskelija ei ole ainoa, joka yrittää hallita stressiään samoin tavoin.

Opiskelulla on opiskelijan kokemassa hyvinvoinnissa potentiaalisesti hyvinkin suuri merkitys. Jotta opiskelijoita voitaisiin tukea opinnoissaan paremmin, on tärkeää selvittää minkälaista roolia itse opiskelu näyttelee koetussa hyvinvoinnissa.

Tutkimuskysymykseni ovat seuraavat:

1. Mitkä asiat ovat opiskelijoiden arkipäiväisen hyvinvoinnin lähteitä?
  - a. Mitkä tekijät edistävät opiskelijoiden hyvinvointia heidän omasta mielestään?
  - b. Mitkä tekijät vähentävät opiskelijoiden hyvinvointia heidän omasta mielestään?
2. Miten opiskelijat hallitsevat stressiään arjessa?
3. Miten opiskeluun liittyvät tekijät ovat yhteydessä hyvinvointiin opiskelijoiden päiväkirjakuvauksissa?

## 7 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

### 7.1 Tutkittavat

Tutkielman aineisto kerättiin marraskuussa 2014, erään suomalaisen yliopiston mobiilipäiväkirjaa käsitelleen tutkimusmenetelmäkurssin aikana. 85 tutkittavaa (taulukko 1) olivat kurssin opiskelijoita ja lumipallotekniikalla rekrytoituja muita opiskelijoita. Kurssin suorittaminen ei edellyttänyt osallistumista tutkimukseen. Ennen tutkimuksen alkua tutkittavilta kerättiin kännykkänumerot ja muutamia taustatietoja. Koska joiltakin tutkittavilta puuttui tiedot joistakin taustatekijöistä, henkilöiden kokonaismäärä vaihtelee.

TAULUKKO 1. Tutkittavien taustatiedot

<b>Tutkittavien (N=85) taustatiedot</b>	
<b>Ikä, ka</b>	28,90
<b>Sukupuoli</b>	
Nainen, n (%)	72 (86,7)
Mies, n (%)	11 (13,3)
<b>Työtilanne</b>	
Työskentelee, n (%)	31 (38,3)
Ei työskentele, n (%)	50 (61,7)
<b>Perhetilanne</b>	
Ei parisuhteessa, n (%)	32 (40,5)
Parisuhteessa, n (%)	25 (31,6)
Lapsia, n (%)	22 (27,8)
<b>Tyytyväisyys taloudelliseen tilanteeseen (1-7), ka</b>	
	4
<b>Vastauskieli</b>	
suomi, n (%)	74 (85,1)
englanti, n (%)	11 (12,6)

Tutkittavat olivat 19-51-vuotiaita ja heidän keski-ikänsä oli noin 29 vuotta. Valtaosa (n. 87 %) tutkittavista oli naisia. Reilu kolmannes työskenteli opintojen ohessa tai opiskeli työskentelyn ohessa. Opintojen lisäksi tehtyjen työtuntien määrä vaihteli paljon, muutamista kymmeneen tunteihin kuukaudessa.

Tutkittavat edustivat melko tasaisesti erilaisia perhetilanteita, ei parisuhteessa olevien (40,5%) ollen maltillinen enemmistö. Parisuhteessa olevia (n. 32%) ja jo omia lapsia saaneita (n. 28%) oli lähes yhtä paljon. Tiedusteltaessa tyytyväisyyttä omaan taloudelliseen tilanteeseen (1= ei ollenkaan tyytyväinen, 7= erittäin tyytyväinen), vastausten keskiarvoksi saatiin 4. Opintojen aloittamisvuosi vaihteli vuosien 2006 ja 2014 välillä, yleisimmät aloittamisvuodet olivat 2011 ja 2012. Tutkittavista valtaosa (n. 85%) vastasi kysymyksiin suomeksi, loput (n. 13%) englanniksi.

## 7.2 Mobiilipäiväkirja

Tutkimusmenetelmänä tutkielmassa toimi mobiilipäiväkirja. Tässä tutkielmassa kiinnostuksen kohteena ovat ennen kaikkea koetun hyvinvoinnin sisällöt, ei niinkään sen päivittäisen tason vaihtelut. Mittauksia ei siis tehty useita kertoja päivässä, vaan kerran päivässä, viikon ajan. Kysymyksiin vastaaminen tapahtui tekstiviestitse. Tutkittavat vastasivat opiskelumotivoituneisuutta ja opiskeluun liittyvän stressin tasoa mittaaviin kysymyksiin 7-portaisella asteikolla (1= en lainkaan, 7= erittäin paljon). Päivittäistä opiskeluaikaa tiedustelleeseen kysymykseen vastattiin puolestaan tunteina.

Kysymyksiin kuului myös avoimia kysymyksiä, joiden vastauksiin tämän tutkielman pääasiallinen kiinnostus kohdistuu. Tutkittavaa pyydettiin kuvailemaan omin sanoin mitkä tekijät olivat edistäneet ja vähentäneet hänen kokemaansa päivittäistä hyvinvointia kysymykseen vastauspäivänä sekä millaisin keinoin hän oli pyrkinyt hallitsemaan kokemaansa stressiä, mikäli sitä oli ollut.

### 7.3 Aineiston analyysi

Pääasiallinen analyysitapa tutkielmassa oli sisällönanalyysi, jonka keinoin pyrin kuvaamaan opiskelijoiden arkipäiväisiä hyvinvoinnin lähteitä (tutkimuskysymys 1), sitä, miten opiskelijat hallitsevat stressiään (tutkimuskysymys 2) ja miten opiskeluun liittyvät tekijät ovat yhteydessä koettuun hyvinvointiin opiskelijoiden päiväkirjakuvauksissa (tutkimuskysymys 3).

Vaikka esimerkiksi luokittelua pidetäänkin yksinkertaisimpana aineiston järjestämisen muotona (Tuomi ja Sarajärvi 2004, 95), sopii sisällönanalyysi tutkielman analyysitavaksi erityisen hyvin, sillä opiskelijoiden hyvinvointia koskevaa tutkimusta on verrattain vähän, eikä tutkimusaiheeseen liittyvistä seikoista olla kovin hyvin perillä. Siispä ennen jatkotutkimusta on tarkoituksenmukaista kerätä kuvailevaa perustietoa aiheesta. Sisällönanalyysi sopii myös hyvin aineiston luonteeseen.

Aineiston analyysia helpotti sen muoto, joka on varsin strukturoitu. Voin siis tarttua vastauksiin, jotka oli jo koottu valmiiden kysymysten alle. Useimmat kuluvaan päivää koskevat avoimet vastaukset sisälsivät useisiin eri kategorioihin kuuluneita vastauksia. Yhdessä vastauksessa saatettiin esimerkiksi mainita hyvinvointia edistävinä tekijöinä niin ystävät, liikunta kuin opiskelukin. Sisällönanalyysissä ei ole kuitenkaan kyse vain aineiston sisällöllisestä kvantitatiivisesta erittelystä, vaan aineistoa pyritään kuvaamaan sanallisesti (Tuomi & Sarajärvi 2006, 107-108)

Aineiston kvantifioiminen on kuitenkin hyödyllistä, sillä se tarjoaa lähtökohdat koko jatkoanalyysin teolle. Tässä tutkielmassa koko aineistoa koskeva kvantifioiminen ei riittänyt, vaan huomio piti suunnata havaittuihin ilmiöihin niin ryhmän kuin yksilöidenkin tasolla. Analyysia ohjasi tässä tutkielmassa taustalla teoria muotoutuvasta aikuisuudesta sekä itsemääräämisteoriat, mutta muuten analyysissäni pyrin mahdollisimman paljon aineistolähtöisyyteen. Olen siis kiinnostunut siitä, mitä asioita aineistolla on kerrottavana yliopisto-opiskelijan hyvinvoinnista. Voisinkin nimittää analyysiani osittain teorian ohjaamaksi.

### 7.3.1 Hyvinvointia lisäävät ja vähentävät tekijät

Aloitin analyysini ryhmittelemällä niin hyvinvointia lisäävien kuin vähentävien tekijöiden kohdalla samasta tai samankaltaisista asiasta kertoneet, mutta eri tavoin muotoillut vastaukset omiin kategorioihinsa. Hyvinvointia edistäviä erilaisia tekijöitä mainittiin aineistossa 97 kpl, vähentäviä tekijöitä puolestaan 75 kpl. Etenin ryhmittelyssä aloittaen sellaisista vastauksista, jotka selkeästi kuuluivat omaan kategoriaansa. Esimerkiksi eri liikuntamuodot oli helppo niputtaa saman otsikon alle. Kategorioiden erityyppisten vastausten määrät vaihtelivat. Esimerkiksi hyvinvointia edistäneeseen ”Riittävä uni ja lepo”-kategoriaan (taulukko 2) kuului kuusi ja hyvinvointia vähentäneeseen ”Jaksamisen ja motivaation ongelmat”-kategoriaan (taulukko 3) yhdeksän erilaista osa-aluetta.

TAULUKKO 2. Riittävä uni ja lepo- kategorian muodostaneet vastaukset

	Maininnat yhteensä
<b>Riittävä uni ja lepo</b>	<b>51</b>
Hyvät yöunet	28
Päiväunet	10
Lepo	5
Pitkään nukkuminen	4
Lepääminen	3
Ajoissa nukkumaan	1

TAULUKKO 3. Jaksamisen ja motivaation ongelmat-kategorian vastaukset

	Maininnat yhteensä
<b>Jaksamisen ja motivaation ongelmat</b>	<b>36</b>
Henkilökohtainen stressi	16
Saamattomuus/toimettomuus	5
Keskittymisvaikeudet	4
Vetämättömyyden tunne	3
Huono mieliala	3
Laiskuus	2
Tunne riittämättömyydestä	1
Uupumus	1
Epävarmuus tulevaisuudesta	1

Tutkielman ohjaaja kävi muodostamani kategoriat läpi niiden reliabiliteetin varmistamiseksi. Tutkielman opinnäytetyö-luonteen vuoksi tilastollista reliabiliteetin testausta ei koettu tarpeelliseksi. Olen valinnut tutkittavien suojelemiseksi tässä luvussa esittelemiini esimerkkeihin sellaiset kategoriat, jotka eivät sisällä mainintoja, jotka olisi helppo yhdistää yksittäiseen tutkittavaan. Tämän vuoksi tutkielmassa ei ole myöskään liitettä, josta kävisi ilmi kaikkien eri kategorioiden yksittäiset vastaukset.

### 7.3.2 Miten opiskelijat hallitsevat stressiään?

Kuten edellisessä vaiheessakin, ryhmittelin erilaiset mainitut stressinhallintakeinot (112 kpl) kategorioihin, aloittaen selkeästi samoista tai samankaltaisista asioista kertovista stressinhallintakeinoista. Taulukossa 4 havainnollistan min-käläisiä asioita kuului esimerkiksi kategoriaan ”Sosiaalinen kanssakäyminen”.

Kuten edellä, myös tämä esimerkki on sellainen, josta yksittäistä tutkittavaa ei pysty tunnistamaan.

TAULUKKO 4. Sosiaalinen kanssakäyminen-kategorian muodostaneet vastaukset

	Maininnat yhteensä
<b>Sosiaalinen kanssakäyminen</b>	<b>28</b>
Juttelu/puhuminen	20
Stressin jakaminen	5
Mukava seura	1
Avun pyytäminen	1
Yhdessä opiskelu	1

### 7.3.3 Opiskeluun käytetty aika, opiskelumotivoituneisuus ja -stressi

Jotta voitaisiin vastata määrällisin keinoin siihen, miten opiskelu itsessään vaikuttaa opiskelijan hyvinvointiin, on opiskelu-termi pitänyt muuttua mitattavissa oleviksi käsitteiksi, eli operationalisoida. Opiskelun vaikutusta opiskelijan kokemaan hyvinvointiin mitattiin käsitteillä *opiskeluun käytetyt tunnit*, *motivoituneisuus opiskeluun* ja *opiskeluun liittyvä stressi*. Opiskelumotivoituneisuutta ja opiskeluun liittyvän stressin tasoa mitattiin 7-portaisella asteikolla (1=ei lainkaan, 7=erittäin paljon), opiskeluun käytettyä aikaa siis tunteina.

Opiskeluun käytettyjä tunteja, motivoituneisuutta opiskeluun ja siihen liittyvän stressin tasoa analysoitiin kyseisten muuttujien päivittäisten keskiarvojen avulla. Aineiston tilastolliset analyysit tehtiin IBM SPSS Statistics 22-ohjelmalla. Näistä keskiarvoista muodostettiin viikkokäyrät, jotka edustavat kaikkia tutkit-



tavia. Maanantai jätettiin pois viikkokäyristä, sillä puuttuvia vastauksia oli teknisen ongelman vuoksi runsaasti.

#### 7.3.4 Ääriryhmien muodostaminen ja laadullinen tarkastelu

Halusin saada kokonaiskuvan opiskelijoiden hyvinvoinnista koko viikon ajalta ja tarkastella lähemmin osaa tutkittavista. Laskin jokaiselle tutkittavalle omat henkilökohtaiset viikkokeskiarvot, joiden pohjalta erottelin aineistosta *eniten ja vähiten opiskelleet, eniten ja vähiten opiskeluun motivoituneet* sekä *eniten ja vähiten opiskelusta stressaantuneet*. Jatkotarkasteluun eivät päässeet ne tutkittavat, jotka opiskelivat työnteon ohessa, sillä halusin varmistaa, etteivät tulokset kertoisi tosiasiaassa työn ja opiskelun yhdistämisestä. Karsin jatkotarkastelusta myös sellaiset tutkittavat, joilta puuttui selvästi suurin osa vastauksista.

Valitsin siis jatkotarkasteluun aineiston ääripäitä keskiarvoin mitattuina edustaneet 30 tutkittavaa, jotta aineistossa esiintyvät laadulliset erot tulisivat selkeämmin esiin. Näin muodostui kuusi "ääriryhmää", joista kuhunkin kuului noin 8 tutkittavaa. Noin puolet tutkittavista kuuluivat kahteen, jopa 3 eri ryhmään. Esimerkiksi *eniten aikaa opiskeluun käyttäneiden* ryhmään kuulunut saattoi kuulua myös *eniten opiskelusta stressaantuneisiin*. Jokaiselle tutkittavalle muodostui ikään kuin profiili, josta kävi ilmi, mihin ryhmään tai ryhmiin hän kuului. Ääriryhmäläisistä naisia oli 25 ja miehiä viisi. Niinikään 25 ääriryhmäläistä oli vastannut kysymyksiin suomeksi ja viisi englanniksi.

Tahdoin siis selvittää, miten opiskelu näyttäytyi muodostamieni ääriryhmien jokapäiväisessä hyvinvoinnissa. Vastausta tähän hain mobiilipäiväkirja-aineiston laadullisista vastauksista koko viikon ajalta. Aiemman, samaan aineiston osaan kohdistuneen analyysin pohjalta oli jo tiedossa, että opiskelu ja toisaalta myös opiskelun vähyys oli nimetty tekijöiksi, jotka lisäsivät koettua hyvinvointia. Tämän pohjalta otin lähtökohdaksi, että opiskelu voitaisiin kokea ääriryhmissä paitsi hyvinvointia edistävänä tekijänä, myös sitä vähentävänä tekijänä. Tätä oletusta tuki se, että ne, jotka kokivat opiskelun vähyysden hyvinvointia edistäväksi tekijäksi, mainitsivat stressinhallintakeinonaan usein ajatus-

ten siirtämisen pois opiskelusta. Opiskelu siis näyttäytyi näiden henkilöiden vastauksissa stressaavana asiana.

Halusin selvittää, kokivatko kaikki ääriryhmiin kuuluneet opiskelun selkeästi joko lisäävän tai vähentävän koettua päivittäistä hyvinvointia. Yritin palauttaa kaikki tutkittavat jompaankumpaan opiskelijatyypin tarkastelemalla vastauksia yksilötasolla. Se ei kuitenkaan onnistunut. Siispä rajasin tarkastelusta ne tutkittavat, jotka eivät selkeästi sopineet muodostamaani kahteen opiskelijatyypin. Otin nämä tutkittavat jatkotarkasteluun myöhemmin.

Seuraavaksi tarkastelin miten opiskelu näyttäytyi stressinhallintakeinoissa muodostamillani kahdella opiskelijatyypillä. Niillä, jotka kokivat opiskelun lisäävän hyvinvointia, opiskelu oli myös keino hallita stressiä. Stressiä hallittiin joko konkreettisesti edistämällä tehtäviä tai suunnittelemalla opiskeluja. Tarkastelin myös niiden stressinhallintakeinoja, joiden oletin pitävän opiskelua hyvinvointia vähentävänä tekijänä. Näiden tutkittavien stressinhallintakeinoissa opiskelu näyttäytyi eri tavalla, pikemminkin stressin aiheena. Opiskelu stressasi ja siksi tämä stressin aihe suljettiin pois mielestä tai sitä suorastaan vältettiin.

Seuraavaksi tahdoin selvittää, mikä yhdisti niitä tutkittavia, jotka eivät selkeästi kuuluneet kahteen aiemmin muodostamaani ryhmään. Tarkastelin näiden tutkittavien vastauksia niin yhdessä kuin tutkittava kerrallaankin. Lukiessani vastauksia minusta alkoi tuntua, että tutkittavat nimesivät hyvinvointia edistäviä tekijöitä enemmän kuin sitä vähentäviä tekijöitä. Tämä pitikin paikkansa. Nämä tutkittavat nimesivät vain vähän hyvinvointia vähentäviä tekijöitä. Yleisilme vastauksissa oli siis hyvin positiivinen ja kontrasti hyvinvointia edistävien ( $n=35$ ) ja vähentävien ( $n=7$ ) vastausten määrissä suuri.

Jatkoin analyysiani vertaamalla tämän uuden, kolmannen opiskelijatyypin vastauksia kahden muun opiskelijatyypin vastauksiin. Kolmannen opiskelijatyypin tutkittavat nimesivät huomattavasti enemmän hyvinvointia edistäviä tekijöitä kuin kaksi muuta opiskelijatyypin. He nimesivät myös huomattavasti vähemmän hyvinvointia heikentäviä tekijöitä kuin kaksi muuta opiskelijatyypin. Kolmannen opiskelijatyypin stressinhallintatavoissa oli olennainen ero kah-

teen muuhun opiskelijatyyppeihin: kolmannen opiskelijatyypin tutkittavat mainitsivat aivan yleiselläkin tasolla huomattavasti vähemmän stressinhallintakeinoja kuin muut kaksi opiskelijatyyppeä. He eivät siis kokeneet olevansa kovinkaan stressaantuneita ylipäättänsä.

Olellaisen eron kahden ensimmäisen ja kolmanneksi muodostamani opiskelijatyypin välillä muodosti siis se, että opiskelu ei korostunut kolmannen opiskelijatyypin vastauksissa millään tasolla – ei hyvinvointiin yhteydessä olevana tekijänä, eikä stressinhallintaan kuuluvana osana.

Tarkastelin lopuksi, jakaantuivatko aivan alussa muodostamani ääriryhmät näihin uusiin opiskelijatyyppeihin jollakin systemaattisella tavalla. Huomasinkin pian, että ne, jotka olivat kokeneet opiskelun lisäävän hyvinvointia ("Hyvinvointia opiskelulla", 14 tutkittavaa), olivat joko eniten opiskelleita, eniten opiskelusta stressaantuneita tai opiskeluun eniten motivoituneita. Ne tutkittavat, jotka kokivat opiskelun vähentävän hyvinvointia "Opiskelu hyvinvoinnin vastakohtana", 9 tutkittavaa), kuuluivat pääasiassa vähiten opiskelleisiin ja vähiten motivoituneisiin. Ne tutkittavat, jotka puolestaan eivät kokeneet opiskelun olevan juuri minkäänlainen osa hyvinvointia ("Huolettomat, 7 tutkittavaa), kuuluivat suurimmaksi osaksi vähiten opiskeluista stressaantuneisiin.

Muodostamani opiskelijatyypit ovat esimerkinomaisia, eikä kaikilla tiettyyn opiskelijatyyppeihin kuuluneilla ollut välttämättä kaikkia raportissa kyseiselle tyypille kuuluneita ominaisuuksia tai piirteitä. Sen sijaan tyyppien on tarkoitus valaista erilaisia suhtautumistapoja opiskeluun. Opiskelijatyyppeä sanana tässä yhteydessä ei sisällä oletusta siitä, että opiskelijatyyppeä olisi opiskelijan pysyvä ominaisuus, sillä opiskelu näyttäytyy eri tavoin erilaisissa vaihtuvissa elämäntilanteissa. Siispä esimerkiksi aineistonkeruuviikolla paljon opiskellut on voinut saada viikon päätteeksi ison opiskeluprojektinsa valmiiksi ja näin ollen seuraavalla viikolla ei opiskele lainkaan.

## 7.4 Tutkimuksen toteutuksen luotettavuus

Tutkielmaan osallistuminen on ollut vapaaehtoista tutkittaville, eikä osallistuminen ole ollut myöskään edellytyksenä menetelmäkurssin suorittamiselle. Osallistumisesta ei ole myöskään saanut palkintoa. Siksi voidaankin olettaa, että mobiilipäiväkirjan kysymyksiin on vastattu totuudenmukaisesti ja huolellisesti. Mikäli tutkittava olisi joutunut osallistumaan tutkimukseen vasten tahtoaan, voitaisiin epäillä miten huolellisesti kysymyksiin vastaamiseen olisi paneuduttu.

Laadullista analysointia ajatellen tutkittavien määrä (N=85) on ollut riittävän suuri. Laadullisessa tutkimuksessa jo 15 tutkittavaa riittää tuottamaan aineiston, jossa saturaatio toteutuu (Bertaux 1982; Eskola & Suoranta 1996, Tuomen ja Sarajärven 2006, 89 mukaan). Tutkittavista valtaosa (86%) on ollut naisia, joten sukupuolten väliset vertailut eivät ole olleet mahdollisia.

Kerätessä tietoa esimerkiksi päivittäisistä mielialoista, on tärkeää, että koetun mielialan tallentaminen tapahtuu mahdollisimman lähellä sitä hetkeä, jonka mielialoista tahdotaan saada tietoa – tunteet unohtuvat helposti (Malinen ym. 2009a, 252). Tämän tutkielman tavoitteena on ollut tavoittaa päivittäiset tunnelmat, ja tämä onkin onnistunut hyvin. Mobiilipäiväkirjan etu paperilomakkeeseen verrattuna on, että tutkija voi hyvin pitkälle määrittää milloin ja kuinka usein kysymyksiin vastataan. Voidaan siis olla melko varmoja, että kuluvan päivän kokemukset ja tunnelmat ovat olleet tutkittavilla päiväkirjaan vastamishetkellä vielä tuoreessa muistissa.

Valitsin aineiston analyysimuodon, sisällönanalyysin, tutkielman perimmäistä tarkoitusta, eli perustiedon tuottamista ajatellen. Noudatin analyysissäni hyvää tieteellistä käytäntöä. Olen säilyttänyt aineistoa useampana kopiona paikoissa, joihin ulkopuolisilla ei ole pääsyä. Olen käsitellyt aineistoa johdonmukaisesti kokonaisuus kerrallaan äärimmäistä huolellisuutta ja tarkkuutta noudattaen. Saatujen tulosten oikeellisuuden olen varmistanut tarkastelemalla samoja asioita monella eri tavalla. Pro gradu-työn ohjaaja on myös perehtynyt alustaviin tuloksiini ja antanut tarvittaessa korjausehdotuksia. Olen pyrkinyt

kuvaamaan tässä tutkielmaraportissa työskentelyäni mahdollisimman läpinäkyvästi ja tarkasti.

Aineiston avoimiin kysymyksiin on vastattu tekstiviestitse, ja tämä antaa syyn olettaa, että se on rajannut vastausten laajuutta, sillä pitkien tekstiviestien kirjoittaminen on useimmille työlästä. Tämä monissa vastauksissa näkyvä lyhytsanaisuus on vaikeuttanut jonkin verran omaa tulkintaani vastauksista, ja tulkinta onkin jäänyt melko pinnalliselle tasolle. Toisaalta se on myös auttanut muodostamaan selviä tulokategorioita. Tulkintaa on häirinnyt pienimuotoisesti myös se, että osa tutkittavista on vastannut kysymyksiin englanniksi, ja joidenkin vastausten kääntäminen on ollut vaikeahkoa.

Kuten kaikissa tutkimuksissa, myös tämän tutkielman aineistossa on puuttuvia vastauksia. Tämän tutkielman keinoin ei voida analysoida sitä, miksi tutkittava ei ole vastannut joinain päivinä kysymyksiin. Puuttuvien tietojen tai vastausten määrä myös vaihteli paljon. Periaatteessa tämä voi vääristää tuloksia.

Avoimien kysymyksien lisäksi olen kerännyt tietoa tutkittavien viikosta myös määrällisesti. Tutkittavat ovat arvioineet esimerkiksi stressitasoaan Likert-asteikolla. Tunnetilojen arvioiminen numeroin voi olla vaikeaa. Olen huomannut aineistoa läpikäydessäni, että avoimien kysymysten vastaukset ja numeroin ilmaistut stressitasot ja motivoituneisuustasot eivät aina tue toisiaan. Tutkittava on saattanut esimerkiksi ilmoittaa olevansa hyvin motivoitunut opiskeluun, mutta avoimessa vastauksessa ilmaisee silti vältelleensä opiskelua kyseisenä päivänä.

Aineistonkeruussa käytetyssä mobiilipäiväkirjaohjelmassa oli tekninen häiriö aineistonkeruun ensimmäisenä päivänä, eli maanantaina. Siksi osa tutkittavista ei pystynyt vastaamaan kysymyksiin lainkaan kyseisenä päivänä. Tämä vaikeutti aineiston tarkastelua viikkotasolla. Aineistoa kerättiin myös vain viikon ajan, joka ei päiväkirjatutkimuksessa ole kovinkaan pitkä aineistonkeruuaika. Pidemmällä aikavälillä kerätty aineisto olisi antanut tutkijalle kattavamman kuvan tutkittavien arjesta.

Tutkielman toteuttamisen luotettavuutta vähentää jonkin verran se, että en ole osallistunut aineistoni keräämiseen, vaan olen saanut sen valmiina. Toisaalta tutkielman toteuttamisen luotettavuutta parantaa kuitenkin se, että tutkielman ohjaaja on ollut organisoimassa aineistonkeruuta ja olen voinut kysyä häneltä tarvittaessa aineistoon liittyviä kysymyksiä. Mikäli olisin kerännyt aineiston itse, olisin voinut suunnata kysymyksiä enemmän haluamiini aihepiireihin. Alkuperäiseen aineistoon kuului myös sellaisia kysymyksiä, joita tässä tutkielmassa ei ole analysoitu.

## 7.5 Eettiset ratkaisut

Ensimmäinen tutkimuksentekoon liittyvä ratkaisu tehdään jo aihetta valitessa. Hyvinvointiin liittyvän tutkielman tekeminen ei kaipaa sinänsä moraalisia perusteluja, sillä tutkimuksen tavoitteena on tuottaa tietoa opiskelijan hyvinvoinnista ja tätä kautta edesauttaa opiskelijoille sopivien tukipalvelujen järjestämistä ja antaa oppilaitoksille mahdollisuus parantaa opetusjärjestelyitään. Vaikka tieteellisen tiedon tuottamisen tarkoitus ei olekaan lähtökohtaisesti tuottaa hyötyä, kuvaa aiheenvalintani eettistä asennoitumistani.

Tutkielman eettisyys voidaan nähdä eri tavoilla. Voidaan ajatella, että hyvän tieteellisen käytännön noudattaminen on jo itsessään eettistä tutkimuksentekoa. Se voi tarkoittaa esimerkiksi teknisten ratkaisujen tekemistä niin, että tutkittavien anonymiteetti säilyy tai tulosten esittämistä tarkoituksenmukaisella tavalla. Eettisyys voi kuitenkin olla myös kokonaisvaltainen suhtautumistapa tutkimukseen – tällöin kaikki tutkimuksentekoon liittyvät päätökset ovat eettisesti latautuneita. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 126-133). Olen pyrkinyt tutkielmassani mahdollisimman kokonaisvaltaiseen eettisyyteen. Tutkijan roolini ei siis ole jäänyt ”sääntöjen noudattamisen” tasolle, vaan olen pyrkinyt aktiivisesti pohtimaan laajemmin sitä, minkälaisia vaikutuksia tutkimusprosessin aikana tekemilläni ratkaisuilla on.

Tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuus on hyvin tärkeä eettinen kysymys (Kuula 2006, 61-62) Ennen aineistonkeruuta tutkittavia informoitiin riit-

tävällä tavalla siitä miksi aineistoa kerätään ja miten se tapahtuu. Näin ollen he voivat vapaasti valita osallistuivatko he tutkimukseen vai eivät.

Tämän tutkielman aineiston osalta pidän erityisen tärkeänä, että tutkittavien kurssisuoritus ei ole edellyttänyt tutkimukseen osallistumista. Kurssilla tapahtuva aineiston kerääminen voi luoda opiskelijoille paineita osallistua tutkimukseen myös vastoin omaa tahtoa. Kaikki kurssilaiset eivät tahtoneetkaan osallistua aineistonkeruuseen. Toisaalta yliopiston kurssilla tapahtuva aineistonkeruu on varsin tavanomainen tapa akateemisessa maailmassa, ovathan yliopisto-opiskelijat helposti saatavilla oleva tutkimuksen kohdejoukko. Myös tämän tutkielman kirjallisuudessa on paljon tutkimuksia, joiden aineisto on kerätty yliopistolla järjestettyjen kurssien yhteydessä (esim. Pilcher, Ginter & Sadowsky 1997; Watkins ym. 2003; Leontopoulou & Triliva 2012).

Tutkittavien yksityisyyden säilyttäminen ja kunnioittaminen, sekä heidän kokonaisvaltainen suojelemisensa on ollut yksi tämän tutkielman tekemisen kulmakivistä. Erityisen tärkeä tämä eettinen aspekti on siksi, että tunnen osan tutkittavista. Tutkittavia on kuulunut myös graduseminaariryhmääni. Siksi olenkin noudattanut erityistä varovaisuutta esitellessäni työtäni seminaaritapaamisissa ja muutenkin, mikäli olen puhunut yleisellä tasolla gradun tekemisestä opiskelutovereideni kanssa.

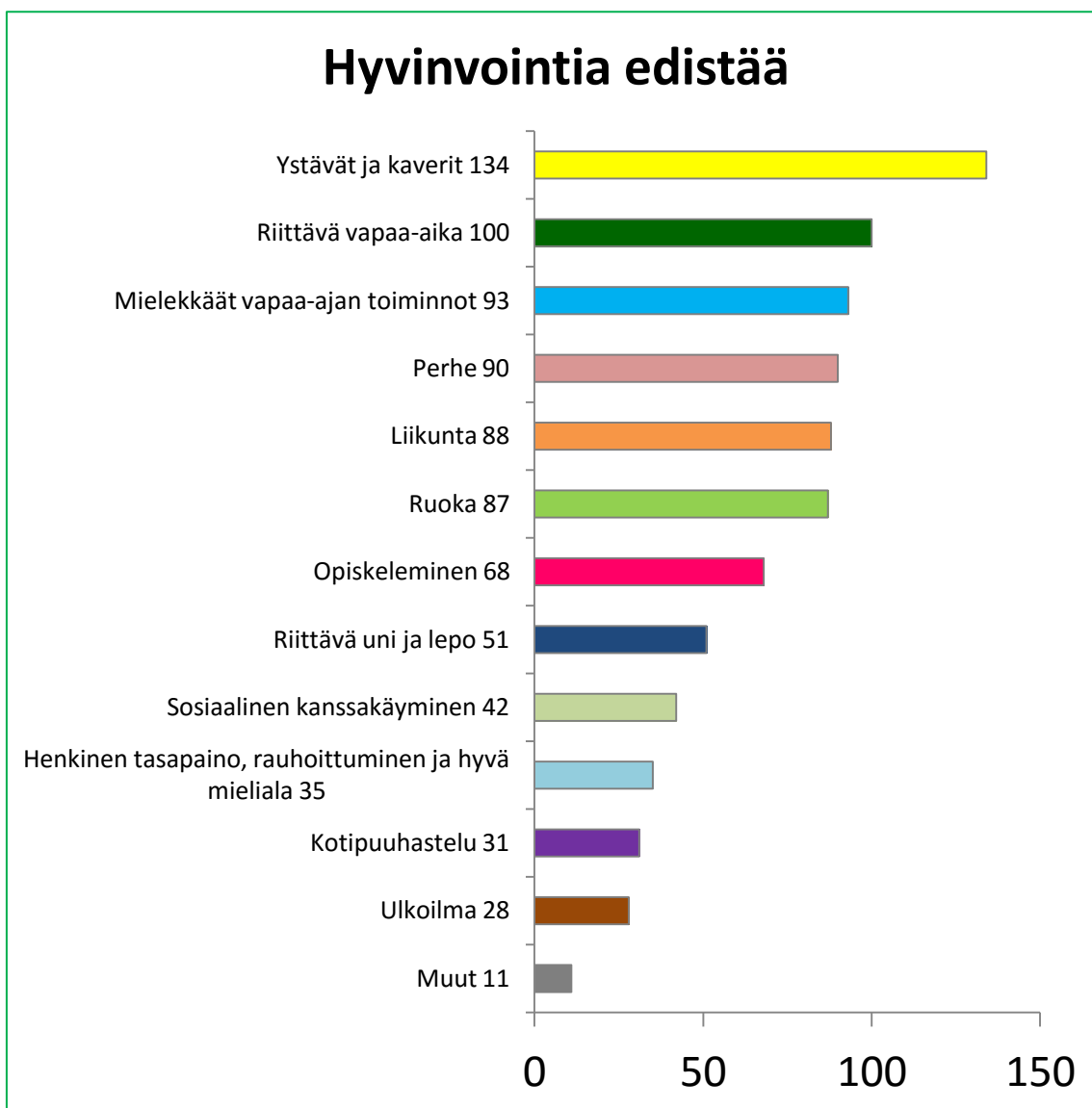
Olen tiedostanut koko tutkielmanprosessin ajan, että hallussani on ollut aineistoa, joka sisältää arkaluontoista tietoa tutkittavista. Tällaista tietoa ovat esimerkiksi henkilön etnistä alkuperää, uskonnollista vakaumusta ja terveydentilaa koskevat tiedot (henkilötietolaki, 11 §). Siksi en erittele kovin tarkasti esimerkiksi tutkittavien terveydentilasta kirjoittaessani minkälaisista vaivoista tai sairauksista tutkittavat ovat kärsineet. Aineiston sisältäessä myös verrattain vähän miespuolisia osallistujia, en ole aineistositaateissa tuonut ilmi tutkittavien sukupuolta. Olen myös säilyttänyt aineistoani niin, ettei se ole ollut ulkopuolisten saatavilla.

## 8 TULOKSET

### 8.1 Hyvinvoinnin lähteet

#### 8.1.1 Hyvinvointia edistävät tekijät

Tavoitteenani oli selvittää mitä asioita opiskelijat pitivät arjessaan hyvinvointia edistävinä. Hyvinvointia edistävien tekijöiden (kuvio 1) vastausten laajuus vaihteli. Tämän voi varmastikin katsoa johtuvan siitä, että pitkien vastausten kirjoittaminen olisi ollut työlästä matkapuhelimella.



KUVIO 1. Aineistossa mainitut hyvinvointia edistävät tekijät



Selkeästi tärkeimmäksi hyvinvoinnin tuojaksi aineistossa mainittiin *ystävät ja kaverit*, joka sinänsä voisi olla myös osa *sosiaalinen kanssakäyminen*-kategoriaa. Tuloksissa ystävät on kuitenkin nostettu omaksi kategoriakseen sen suuren osuuden vuoksi aineistossa. Sosiaalinen kanssakäyminen-kategoria sisältää ne vastaukset, joissa ei korostu niinkään ajanvietto jonkun tietyn henkilön kanssa, vaan yleisesti esimerkiksi puhuminen ihmisten kanssa, mukava seura ja tuki määrittelemättömiltä läheisiltä.

Useimmiten ystävien hyvinvointia edistävä vaikutus tyydyttiin toteamaan vain lyhyesti ”ystävät”-mainintana, eikä asiaa avattu sen enempää. Niissä vastauksissa, jossa asiaa kuitenkin avattiin, ystävän kanssa vietettiin aikaa tai juteltiin. Vastauksissa korostui, että nimenomaan ystävän seura edisti hyvinvointia. Yksi yleisimmistä vastauksista olikin ”ystävän näkeminen”. Aineistossa ei muutamia vastauksia lukuun ottamatta korostettu ystävän olevan koulukaveri. Ystävien vaikutusta hyvinvointiin kuvailtiin esimerkiksi seuraavanlaisesti:

Eiliset illanistujaiset ystävien kanssa ehdottomasti paransivat omaa hyvinvointiani. (sunnuntai, ID 53)

Vierailu ystävän luona voimaannutti. (maanantai, ID 51)

Tärkeää hyvinvoinnin kannalta oli myös *riittävä vapaa-aika*. Suurimmalla osalla tutkittavista riittävä vapaa-aika linkittyi nimenomaan irtiottoon opiskelusta tai töistä. Vapaa-aika saattoi olla myös niin sanottua omaa aikaa. Vapaa-aikaan kuului useimmiten olennaisena osana kiireettömyys tai aikatauluttomuus. Jotkut arvostivat myös taukoja päivän aikana. Viikonloppu oli riittävän vapaa-ajan selkeä symboli ja jo pelkästään tieto lähestyvistä viikonlopusta tai vapaapäivistä edisti hyvinvointia:

Viikonloppu=aikaa! (lauantai, ID 49)

Mahdollisuus pitää vapaapäivä opinnoista edisti hyvinvointiani. (sunnuntai, ID 70)

Tieto vapaaillasta paransi. (keskiviikko, ID 45)

Merkittäviksi tekijöiksi nousivat paitsi vapaa-ajan määrä, myös sen sisältö. Mielekkään vapaa-ajan sisältö vaihteli paljon. Kategoriaan *mielekkäät vapaa-ajan toi-*

*minnot* kuuluikin 22 erilaista ajanviettotapaa, esimerkiksi musiikki, shoppailu ja matkustaminen. Suosituin vastaus oli kuitenkin vain ”harrastus”. On myös otettava huomioon, että monet muutkin tässä mainitut hyvinvointia edistävät osa-alueet kuuluvat vapaa-ajan viettoon. Esimerkiksi liikunta voisi sinänsä olla osa tätä kategoriaa.

*Perheen* merkitys oli aineistossa hyvin samankaltainen kuin ystävillä. Perhe tarkoitti aineistossa joko opiskelijan lapsuuden perhettä tai tutkittavan puolisoa tai lapsia. Lähes kaikki ydinperheeseen kuuluvat jäsenet mainittiin aineistossa, mutta useat eivät myöskään täsmentäneet mitä he perheellä tarkoittivat. Parisuhteen romanttinen puoli näkyi vastauksissa hyvin vähän, mutta aikaa seurustelukumppanin tai puolison kanssa arvostettiin. Perheeseen saatettiin joissain tapauksissa viitata myös läheisinä, mutta tässä yhteydessä on mahdotonta sanoa, tarkoitettiinko läheisillä perhettä vai esimerkiksi ystäviä. Hyvinvointia edisti tässä kategoriassa nimenomaan perheen kanssa vietetty aika tai yhteydenpito:

Avopuolison ja lapsien kanssa puuhastelu. (tistai, ID 17)

Siskon kanssa vietetty aika. (sunnuntai, ID 1)

Erityisesti fyysisen terveyden kannalta merkittäviä tekijöitä olivat *liikunta* ja *ruoka*. Liikkumisen suhteen ylivoimaisesti yleisin vastaus oli ”liikunta”, ”urheilu” tai ”lenkki”. Sen lisäksi mainittiin erilaisia liikunnan muotoja ja lajeja, kuten pyöräily ja tanssi. Jotkut tutkittavat täsmensivät liikunnan muotoa myös enemmän viittaamalla esimerkiksi koulumatkoista saatavaan hyötyliikuntaan tai liikuntaharrastukseen. Ruoan merkitystä hyvinvoinnin kannalta kuvailtiin monipuolisemmin. Hyvinvointia edisti riittävä ruoka, säännöllinen syöminen, kahvittelu, roskaruoka, ”hyvä ruoka”, terveellinen ruoka, ulkona syöminen ja hyvä lounas. Tutkittavat kokivatkin siis ruoan vaikutuksen hyvinvointiin hyvin eri tavoin.

Myös *opiskelun* koettiin lisäävän hyvinvointia. Opiskelu oli joko konkreettista oppitunneilla tapahtuvaa opiskelua, itsenäisten tehtävien tekemistä, tenttiin lukemista tai sen ja tehtävien tekemisen suunnittelua. Konkreettinen edis-

tyminen opinnoissa lämmitti mieltä, mutta opiskelemisesta kerrottiin myös suhteessa niiden kiinnostavuuteen:

Motivoivat opiskelutehtävät (keskiviikko, ID 23)

Kiinnostava luento, jossa pääsi itse ääneen. (perjantai, ID 74)

Opiskelun hyvinvointia edistävä luonne perustui kuitenkin suurimmassa osassa vastauksia siihen, että koulutehtävät olivat niin sanottu välttämätön paha, joka vei aikaa muulta elämältä. Jotkut tutkittavat kokivat myös lyhyiden koulupäivien edistävän hyvinvointia. Muutamat tutkittavat kokivat pitkän koulupäivän myös eduksi, sillä silloin oli mahdollista saada paljon aikaan ja tämä taas tarkoitti luonnollisesti vähemmän lähitulevaisuudessa hoidettavia tehtäviä. Opiskelu näkyi tässä tutkielmassa paitsi merkittävänä hyvinvointia edistävänä, myös sitä vähentävänä tekijänä sekä stressinhallintakeinona.

Jaksamiseen ja näin ollen luonnollisesti myös hyvinvointiin olennaisesti vaikuttavia kategorioita olivat myös *riittävä uni ja lepo* sekä *henkinen tasapaino, rauhoittuminen ja hyvä mieliala*. Hyvin nukuttu yö tai päiväunet olivat hyvin tavallisia vastauksia hyvinvoinnin edistäjinä. Unen merkitystä hyvinvoinnille ei avattu sen enempää ja uneen viitattiinkin vastauksissa hyvin lyhyesti.

Henkinen tasapaino, rauhoittuminen ja hyvä mieliala koostui monista hyvin erilaista ja yksilöllisistä vastauksista, jotka ilmensivät rauhaa ja tyyneyttä. Hyvää mielialaa tavoiteltiin joidenkin tutkittavien toimesta esimerkiksi positii-visella ajattelulla ja tietoisella rentoutumisella. Myös pienet päivän ilot, kuten nauru, itsessään edisti hyvinvointia. Onnistunut päivä toi hyvää mieltä. Jotkin vastaukset kuvastivat selkeästi tutkittavan henkistä tasapainoa:

Hyvinvointia edistivät kokemukset siitä, että teen hyödyllisiä asioita ja tunnen kehittyväni. (keskiviikko, ID 79)

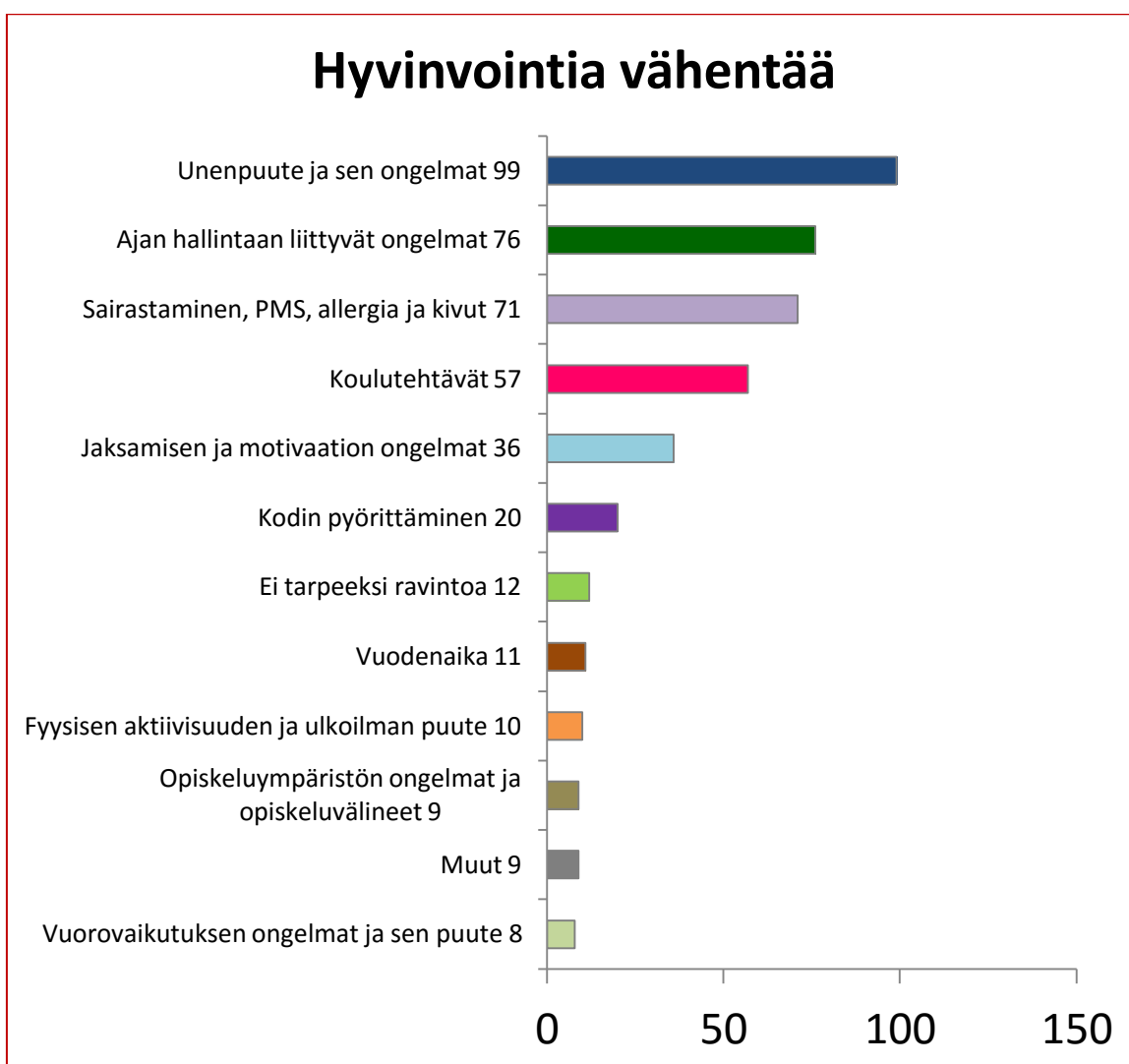
Elämän tasapaino edistää omaa sekä perheeni hyvinvointia. (sunnuntai, ID 29)

Lisäksi mainintoja keräsivät kategoriat *kotipuuha*, *ulkoilma* sekä *muut sekalaiset* vastaukset. Kotipuuha oli lähinnä kotitöiden tekemistä ja lemmikin kanssa touhuamista. Hyvin moni liikunta-kategorian vastauksista olisi sopinut

myös ulkoilu-kategoriaan. Ulkoilu-kategorian vastaukset kuitenkin olivat sel-  
laisia, jotka korostivat ulkoilua nimenomaan sisällä olon vastakohtana tai säänä.

### 8.1.2 Hyvinvointia vähentävät tekijät

Hyvinvointia vähentäviä tekijöitä (kuvio 2) kysyttiin mobiilipäiväkirjassa sa-  
massa kysymyksessä kuin hyvinvointia edistäneitäkin tekijöitä ja niiden laajuus  
vaihteli samalla tavalla kuin hyvinvointia edistävissä tekijöissä.



KUVIO 2. Aineistossa havaitut hyvinvointia vähentävät tekijät

Ylivoimaisesti eniten hyvinvointia vähentää- mainintoja aineistossa saivat *unenpuute ja muut sen ongelmat*. Tutkittavia tuntui vaivaavan yleinen väsymys, jonka syntyperustaa ei yleensä avattu sen enempää. Väsymys vaikeutti elämää monella eri tavalla:

Väsymyksen tunne, jolloin tenttiin lukeminen on vaikeaa. (sunnuntai, ID 51)

Liian kiireinen eilinen vaikutti yöuniin. (tiistai, ID 50)

Syysflunssa on heikentänyt hyvinvointia aiheuttaen unenpuutetta ja energiattoman olon. (torstai, ID 54)

Yöunien ongelmana oli niin niiden kesto kuin laatukin. ”Huonosti nukuttu yö” oli kuitenkin selvästi yleisempi vastaus kuin esimerkiksi ”vähäiset yöunet”. Joillekin unirytmien huonous tai sekoittuminen aiheutti myös uneen liittyviä ongelmia. Esimerkiksi viikonlopun aikana tapahtunut juhliminen saattoi vaikuttaa tulevan viikon uneen. Jotkut tutkittavat eivät arvostaneet aikaisia herätyksiä, eikä väsynyt opiskelija ei jaksanut paneutua opiskeluun.

*Ajanhallintaan liittyvät ongelmat* olivat toiseksi yleisin hyvinvointia vähentävä tekijä päivittäisessä elämässä. Tämä onkin linjassa hyvinvointia edistävien tekijöiden kanssa – siinä missä vapaa-ajan riittävyys oli tärkeä hyvinvointia edistävä tekijä, ajanhallintaan liittyvät ongelmat puolestaan vähensivät sitä:

Hyvinvointia vähentää kiireen tuntu elämässä ja keskeneräiset asiat. (tiistai, ID 63)

Tunne siitä, etten ehdi tehdä kaikkea mitä minun pitäisi (lauantai, ID 48)

Ajanhallinnan ongelmat ilmenivät useimmissa tapauksissa nimenomaan suhteessa opiskeluun: joko tehtävien tekoon ei ollut aikaa tai vastaavasti koulutehtävät veivät liikaa aikaa, jolloin vapaa-aikaa ei ollut. Vastauksissa mainittiin usein tiukka aikataulu ja kiire. Myös vapaapäivien puute tai viikonloppuna tapahtuva opiskeleminen koettiin hyvinvointia heikentäväksi tekijäksi. Opiskelijan ohessa työssä käyminen aiheutti aikapulaa, kuten myös pitkät päivät koulussa tai töissä. Kaiken kaikkiaan voi sanoa, että vastaukset kuvasivat hyvin opiskeluun ja vapaa-aikaan käytetyn ajan epätasapainoa.

Myös fyysiset vaivat, kuten *sairastaminen, PMS, allergia ja kiivot* olivat merkittäviä hyvinvointia vähentäviä tekijöitä. Tähän vaikutti luultavasti aineiston keruu-aika, joka osui pahimpaan syysflunssakauteen. Myös tässä kategoriassa vastaukset olivat melko vähäsanaisia. Kovin moni ei tuonut esiin oman olon tasoa ja siksi onkin hyvin vaikeaa päätellä esimerkiksi sitä, opiskeltiinko sairaudesta huolimatta. Useimmiten sairastaminen mainittiin kuitenkin muiden vastausten yhteydessä. Naisilla myös kuukautiset ja siihen liittyvä oirehdinta keräsi jonkin verran vastauksia. Jotkin tutkittavat kokivat myös allergisia oireita.

Paitsi, että liikunta ja ruoka koettiin hyvinvointia edistäväksi tekijäksi, niiden puute myös heikensi hyvinvointia. *Fyysisen aktiivisuuden puutetta* saatettiin kuvailla esimerkiksi liian pitkään tietokoneen ääressä istumisena tai staattisena asentona. Myös *ulkoilman puute* vähensi hyvinvointia. Ne, jotka eivät kokeneet saavansa tarpeeksi ravintoa olivat joko tietoisesti tai tahattomasti laiminlyöneet syömisen esimerkiksi jättämällä lounastauon väliin. Myös pelkkä nälkä mainittiin *ei tarpeeksi ravintoa-* kategoriassa.

Paitsi, että *koulutehtävät* loivat haasteita ajanhallintaan, ne jo itsessään koettiin hyvinvointia heikentäviksi. Eniten koulutehtävissä stressasi niiden kertyminen ja tehtävien määrän koettiin olevan liian suuri. Tekemättömät tehtävät vaivasivat mieltä ja jotkut tutkittavista mainitsivatkin vain kärsivänsä koulu-stressistä. Myös lähestyvät tentit ja tehtävien palautuspäivät heikensivät hyvinvointia. Silloin, kun koulutehtävät mainittiin hyvinvointia heikentävänä tekijänä, puhuttiin usein myös väsymyksestä, stressistä, saamattomuudesta, sairastamisesta tai perheen ja opintojen yhdistämisestä:

Kertyneet koulutehtävät ja saamattomuuden tunne heikensivät. (maanantai, ID 16)

Hyvinvointia heikensivät huonot yöunet, päänsärky, väsymys, stressi tekemättömistä keskeneräisistä asioista, tehtävistä. (sunnuntai, ID 57)

Yleisin tapa ilmaista kärsivänsä *jaksamisen ongelmista* oli stressi, jonka syntyepäätä ei täsmennetty. Hyvinvointia vähensi myös esimerkiksi huono mieliala, uupumus, vetämättömyys ja keskittymisvaikeudet. Monet vastaukset antoivat ymmärtää, että tutkittavan elämässä tapahtui liian paljon asioita samaan aikaan

ja ”kaiken” samanaikainen käsittely uuvutti. *Motivaation ongelmat* vaikuttivat myös koettuun hyvinvointiin. Näitä ongelmia kuvailtiin saamattomuudeksi, toimettomuudeksi ja laiskuudeksi, useimmiten suhteessa opintoihin.

Myös *kodin pyörittäminen, vuodenaika, opiskeluympäristön ongelmat, vuorovaikutuksen ongelmat* sekä *muut* sekalaiset tekijät vähensivät koettua hyvinvointia. Kodin pyörittämiseen kuului kotiin ja perheeseen liittyviä huolia, rahahuolia sekä kotitöitä. Vuodenaikaan liittynyt pimeys ja kylmä ilma heikensivät hyvinvointia. Opiskeluympäristöön ja -välineisiin liittyneitä ongelmia olivat melu, huono sisäilma sekä esimerkiksi painava reppu. Pienimmäksi omaksi kategoriakseen muodostui vuorovaikutuksen puute ja se sen ongelmat, joka tarkoitti yksinäisyyttä tai riitoja ja konflikteja muiden ihmisten kanssa.

### 8.1.3 Hyvinvoinnin lähteiden ja sitä vähentävien tekijöiden koonti

Opiskelijan kokema päivittäistä hyvinvointia näyttäisi lisäävän tämän aineiston perusteella eniten ystävät, riittävä ja mielekäs vapaa-aika, perhe, fyysisestä kunnosta huolehtiminen, ruoka, opiskeleminen sekä riittävä uni ja lepo. Eniten mainittuja hyvinvointia vähentäviä tekijöitä olivat puolestaan unen ja ajanhallintaan liittyvät ongelmat, fyysiset vaivat, koulutehtävät sekä jaksamisen ja motivaation ongelmat.

Näyttäisi sille, että vapaa-aika näyttelee tutkittavien hyvinvoinnissa merkittävää osaa, sillä se oli edustettuna runsaina mainintoina niin hyvinvointia edistävänä kuin sitä vähentävänä tekijänä. Myös opiskelu ja koulutehtävät saavuttivat melko samanlaisen aseman: koulutehtävien koettiin niin lisäävän kuin heikentävän hyvinvointia. Koulutehtävät edistivät hyvinvointia silloin kun niitä sai tehtyä ja silloin kun ei saanut, ne heikensivät hyvinvointia aiheuttaen stressiä. Opiskeluun liittyvät tehtävät olivat kytköksissä myös ajankäyttöön, sillä ne rajoittivat käytettävissä olevan vapaa-ajan määrää.

Suurin yksittäinen hyvinvointia vähentävä tekijä oli unenpuute ja siihen liittyvät ongelmat. Riittävä uni ja lepo oli edustettuna myös hyvinvointia edistävien tekijöiden joukossa kohtuullisen runsaana. Sen sijaan suurin yksittäinen hyvinvointia edistävä tekijä, eli ystävät ja kaverit eivät niiden puutteena näky-

neet juuri ollenkaan hyvinvointia vähentävissä tekijöissä. Aineistossa ei mainittu esimerkiksi puutetta ystävistä lainkaan. Tämän lisäksi vain muutama tutkittava mainitsi olevansa yksinäinen. Yksinäisyyden ja ystävien puutteen vähäistä esiintymistä aineistossa voitaneen pitää myönteisenä asia.

Tutkielman aineiston perusteella opiskelijan päivittäisen hyvinvoinnin tärkeimpinä osa-alueina voidaan pitää vapaa-aikaa, opiskelua, unta ja lepoa, fyysistä terveyttä sekä ystäviin ja perheeseen linkittyvää sosiaalista vuorovaikutusta. Fyysiseen terveyteen voidaan laskea kuuluvaksi niin liikunta, sairauksien poissaolo kuin ravintokin. Näyttäisi, että vapaa-ajan ja opiskelun suhde asettaa raamit opiskelijan jaksamiselle ja muut tekijät, kuten ystävät ja riittävä lepo tukevat opiskelijaa tasapainoilussa opiskelun ja vapaa-ajan välillä.

## 8.2 Opiskelijan stressinhallinta

Aineistossa mainittiin yhteensä 197 kertaa, ettei tutkittava ollut kokenut päivän aikana stressiä. Mikäli nämä maininnat stressittömistä päivistä jaettaisiin tasan tutkittavien kesken, tarkoittaisi se noin kahta stressitöntä päivää viikossa. Yleisimmin stressittömiä päiviä koettiin viikonloppuisin. Silloin kun stressiä kuitenkin koettiin, olivat stressihallintakeinot (kuvio 3) suurimmaksi osaksi päällekkäisiä hyvinvointia edistäneiden tekijöiden kanssa.

Aineiston merkittävimmäksi stressinhallintakeinoksi nousi *opintojen eteenpäin vieminen*. Tämä ei olekaan yllättävä tulos, kun otetaan huomioon mikä on tutkielman kohderyhmä. Opintojen eteenpäin vieminen tarkoittaa tässä aineistossa suurimmassa osassa vastauksia hyvin konkreettista opiskelua:

Tekemällä koulutöitä, jotka olivat vuorossa tänään. ( torstai, ID 70)

Stressi on lähinnä liittynyt tulevaan tenttiin. Olen lukenut siihen ja näin vähentänyt stressiä. ( torstai, ID 47)

Opintojen eteenpäinvieminen näkyi myös opintojen ja tehtävien suunnittelemisena sekä niiden aikatauluttamisena. Kun opintoja ei voinut syystä tai toisesta tehdä juuri silloin kun koki sen tarpeelliseksi, tieto siitä, milloin tehtävien teko onnistuisi lievitti stressiä tekemättömistä tehtävistä. Opiskeleminen ja kouluteh-



tävät ovat merkittävässä osassa myös hyvinvointia edistävissä ja sitä vähentävissä tekijöissä. Siksi onkin luontevaa, että niihin kohdistuva toiminta onkin saanut merkittävän osan myös stressinhallintakeinona.



KUVIO 3. Aineistossa mainitut stressinhallintakeinot

Aineiston toiseksi mainituimmaksi stressinhallintakeinoksi nousi *elämän yleisen kaaoksen tunteen vähentäminen*. Tämän kategorian ydinideana oli lievittää erilaisen aikaa vievien tehtävien hallintaa ja selkeyttää niin ajatuksia kuin konkreettista opiskeluympäristöä. Tunne oman elämän (kaaoksen) hallinnasta lievensi ahdistusta asioiden kasautuessa ja jäädessä keskeneräisiksi. Suosituimpia elämän yleisen kaaoksentunteen vähentämistapoja olivat esimerkiksi priorisointi,

yhteen asiaan keskittyminen, tehtävälistan tyhjennys, rauhallisena pysyminen, asioiden selvittely ja suunnittelu. Esimerkiksi seuraavat stressinhallintakeinot kertoivat elämän yleisen kaaoksen tunteen vähentämisen tarpeesta tai halusta:

-- rauhoittamalla mieltä suunnittelemalla mitä teen ja missä välissä. (torstai, ID 28)

Olen selventänyt ajatuksia ja priorisoinut. (maanantai, ID 2)

Listasin ja järjestelin tehtäviä ja papereita, organisoin siis asioita, jotta myös pään sekasotku selviäisi. (tiistai, ID 37)

Sovittamalla yhteen aikatauluja, lastenhoitoa ja opiskeluja. (torstai, ID 27)

*Mielekäs ja rentouttava vapaa-aika* on hyvin lähellä hyvinvointia edistävien osalueiden mielekästä vapaa-aikaa. Eronteko näiden kahden välille voi olla vaikeaa, mutta se tuskin on tarpeellistakaan. Mielekäs vapaa-aika voi olla niin aktiivinen keino vähentää stressiä kuin jo itsessään asia, joka lisää hyvinvointia. Näyttäisi, että vapaa-ajan sisältö olisi kuitenkin tärkeämpi stressinhallintakeino kuin sen määrä. Riittävä vapaa-aika ei noussut yhtä suosituksi stressinhallintakeinoksi kuin mielekäs ja rentouttava vapaa-aika, joka koostui 24 erilaisesta ajanviettotavasta. Niistä suosituimmat olivat musiikki, rentoutuminen, ruoanlaitto ja leipominen, television katselu sekä kotityöt.

*Ajatusten siirto muihin asioihin* oli neljänneksi suosituin stressinhallintakeino. Tämä tarkoitti pääasiassa aktiivista stressaavien asioiden poissulkemista mielestä. Se saattoi tapahtua joko ajatuksen tasolla tai uppoutumalla muuhun tekemiseen:

Ajattelemalla, että on muutakin elämää kuin opiskelu. (tiistai, ID 46)

-- ja tekemällä välillä muuta, kuten perheen kanssa puuhaamista. (tiistai, ID 22)

*Ystävät ja kaverit* sekä *sosiaalinen kanssakäyminen* mainittiin myös usein stressinhallintakeinoina. Sisällöltään nämä olivat samanlaisia kuin hyvinvointia edistävissä kategoriassakin: ystävän kanssa vietettiin aikaa ja juteltiin. Sosiaalinen kanssakäyminen-kategoriassa ei puolestaan korostunut kenen kanssa sosiaalinen vuorovaikutus tapahtui. Myöskään *liikunta* ja *mieleinen ruoka ja juoma* eivät eronneet stressinhallintakeinona siitä, mitä ne olivat hyvinvointia edistävinä

tekijöinä. Mikäli asiaa tarkastellaan mainintojen lukumäärän tasolla, näyttäisi että liikunta koetaan hyvinvointia edistäväksi asiaksi enemmän kuin stressinhallintakeinoksi. Ruokailu stressinhallintakeinona tarkoitti eri tutkittaville eri asioita, mutta stressinhallintakeinona ruokailussa korostui terveellisyyttä enemmän herkuttelu.

*Positiivinen asenne* tarkoitti aineistossa itsensä kannustamista ja huomion kiinnittämistä elämän positiivisiin seikkoihin. Se saattoi olla myös stressin normalisointia. Positiivinen asenne on samankaltainen kategoria kuin ajatusten siirtäminen muualle, mutta positiivisessa asenteessa korostuu nimenomaan myönteinen ajattelumalli:

sisäinen puhe ”ei tää oo niin vakavaa” (keskiviikko, ID 58)

Kääntämällä stressin positiiviseksi energiaksi. ( torstai, ID 79)

Stressinhallintakeinoina mainittiin myös *riittävä uni ja lepo, ulkoilu, perhe ja läheiset* sekä *epäonnistunut stressinhallinta*. Uni ja lepo, ulkoilu sekä perhe olivat sisällyiltään samanlaisia kuin hyvinvointia edistävinä tekijöinä ja niihin viitattiin vastauksissa lyhyesti. Epäonnistunut stressinhallinta tarkoitti sitä, että tutkittava tunsu itsensä stressaantuneeksi, muttei pyrkinyt hallitsemaan stressiä mitenkään tai osannut nimetä niitä keinoja, joilla stressiään pyrki hallitsemaan.

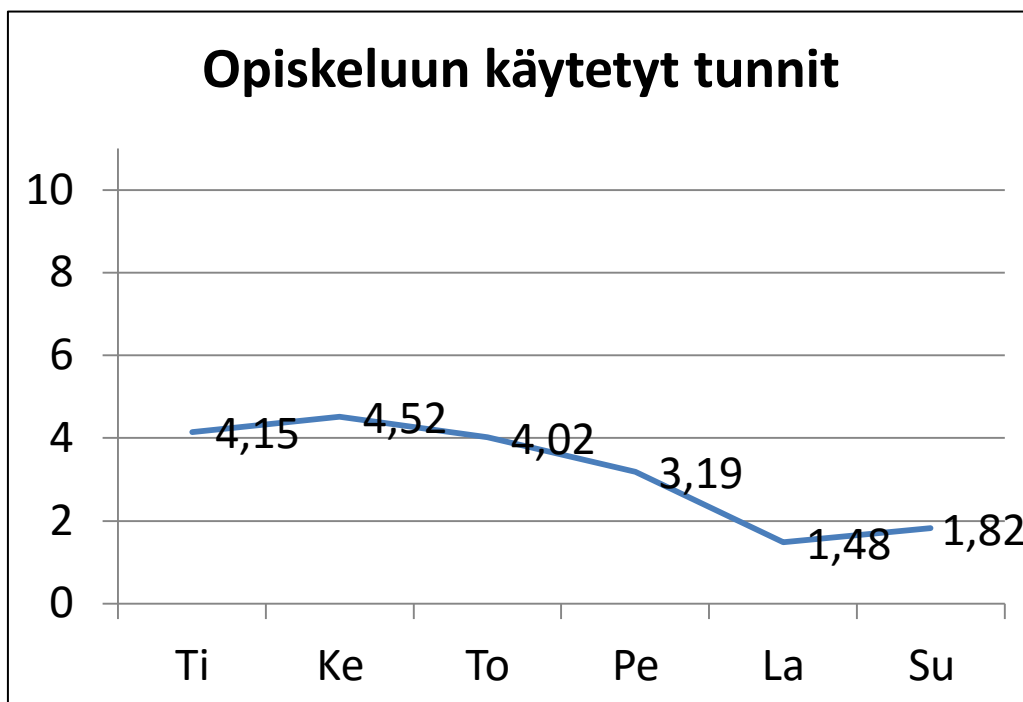
## 8.3 Opiskelu opiskelijan hyvinvoinnin osana

### 8.3.1 Opiskeluun käytetty aika, opiskelumotivoituneisuus ja -stressi

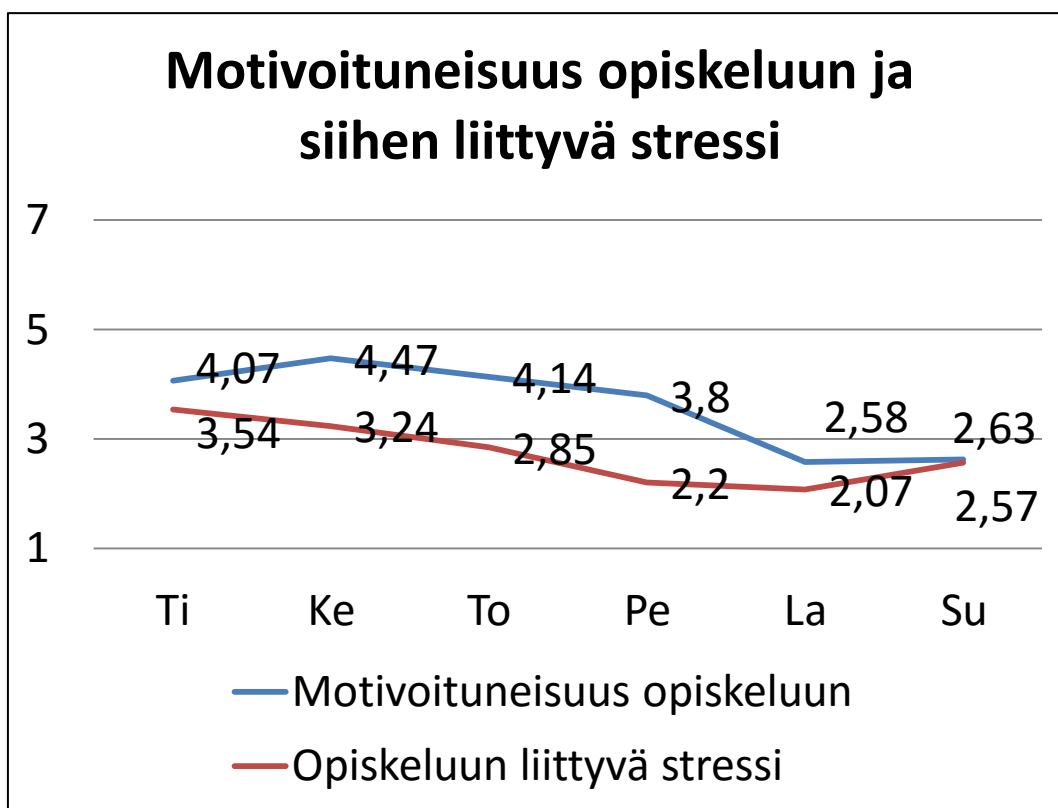
Opiskeluun käytetyt tunnit (kuvio 4) olivat määrällisesti melko pieniä. Opiskeluun käytettiin koko aineistonkeruuviikon aikana keskimäärin hieman päälle kolme (3,20) tuntia päivässä. Tämä keskiarvo sisältää kuitenkin viikonlopun, jolloin useimmat tutkittavat eivät opiskelleet lainkaan tai opiskeluun käytettiin ainakin vähemmän aikaa kuin arkipäivinä. Pelkkien arkipäivien (tiistai-perjantai) keskimääräinen opiskeluaika oli neljä (3,95) tuntia. Vaikka arkipäivien opiskeluajan erikseen laskeminen tuottaakin suuremman keskiarvon päivittäistä opiskeluun käytetystä ajasta, on silti otettava huomioon, että joillekin

opiskelijoille viikonloppu voi olla sopivin tai jopa ainoa kohta viikosta, jolloin opiskeluun keskittyminen on mahdollista. Esimerkiksi perheellisellä, opintoja työn ohessa tekevällä opiskelijalla tilanne voi olla kuvatus kaltaisen. Opintojen määrä myös vaihtelee, ja tehtävien kasaantuessa kuka tahansa opiskelija voi joutua jatkamaan opiskelua arkipäivien lisäksi myös lauantaina ja sunnuntaina.

Tutkittavakohtainen päivittäisen opiskelumäärän keskiarvo vaihteli nol-  
lasta kahdeksaan tuntiin. Maanantain opiskeluun käytettyjä tunteja ei voida  
tämän aineiston perusteella todeta aineistonkeruussa tapahtuneen teknisen häi-  
riön vuoksi. Eniten aikaa, keskimäärin lähes viisi tuntia, opiskeluun käytettiin  
keskiviikkona. Vähiten, noin puolitoista tuntia opiskeltiin lauantaina. Yleisintä  
oli opiskella kuitenkin arkipäivinä.



KUVIO 4. Opiskeluun käytetyt tunnit aineistonkeruuviikolla, tiistaista sunnuntaihin



KUVIO 5. Motivoituneisuus opiskeluun ja siihen liittyvä stressi tiistaista sunnuntaihin

Opiskelumotivoituneisuus (kuvio 5) oli korkeimmillaan keskiviikkona ( $ka=4,47$ ), jolloin myös käytettiin eniten aikaa opiskeluun. Opiskelumotivaation ja opiskeluun käytettyjen tuntien viikkokäyrät olivatkin lähes samanlaiset. Motivoituneisuus opiskeluun oli matalimmillaan ( $ka=2,58$ ) lauantaina. Opiskeluun liittyvää stressiä (kuvio 5) koettiin eniten ( $ka=3,54$ ) tiistaina ja vähiten ( $ka=2,07$ ) lauantaina.

### 8.3.2 Tapaustarkastelu

Tyypittelyn lähtötilanteen muodostivat aineistosta erotellut niin sanotut ääri-ryhmät, jotka edustivat niitä tutkittavia, jotka olivat viikkokeskiarvoihin perustuen 1) käyttäneet opiskeluun eniten ja vähiten aikaa, 2) olleet eniten tai vähiten motivoituneita opiskeluun tai 3) kokeneet eniten tai vähiten opiskeluun liittyvää stressiä. Tämän tarkastelun ulkopuolelle jäivät siis ne opiskelijat, jotka edustivat viikkokeskiarvojen perusteella ”keskiverto”-opiskelijoita. Lähempään tarkasteluun valikoitui 85 tutkittavasta 30.

Vertaillessani ääriryhmäläisten ja ei-ääriryhmäläisten vastauksia, huomasin, että ne eivät eronneet juurikaan silloin, kun vastauksissa puhuttiin opiskelun ulkopuolisista hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä tai stressinhallintakeinoista. Ääriryhmäläiset kertoivat siis hyvin samaan tapaan esimerkiksi ystäviensä, perheen, liikunnan, harrastusten ja unen merkityksestä kuin ”keskiverto”-opiskelijatkin. Muodostamieni tyyppien erot tulivatkin esiin nimenomaan *suhteessa opiskeluun*. Kaikkien ääriryhmäläisten joukosta erottuikin kolme selvää opiskelijatyyppeä. Ääriryhmäläisten elämäntilanteet ja raportoidut viikot olivat kuitenkin siis hyvin erilaisia, eikä tyypeissä esiintynyt säännönmukaisesti eroja esimerkiksi sen suhteen, miten opiskelua rytmitettiin pitkin viikkoa. Ainoastaan ”Hyvinvointia opiskelulla”-tyypissä suurin osa tutkittavista raportoi opiskeluun liittyvistä asioista lähinnä arkipäivinä.

*Hyvinvointia opiskelulla*-tyypissä opiskelu näkyi niin tutkittavien listaamisessa hyvinvointia lisäävissä tekijöissä, kuten myös stressinhallintakeinoissa. Opiskelun ulkopuolisten tekijöiden lisäksi opiskelu saatettiin katsoa itsessään hyvinvointia edistäväksi tekijäksi:

Mielenkiintoiset opinnot (perjantai, ID 80)

Ei olekaan yllättävää, että tyyppin edustajat olivat niitä, jotka olivat käyttäneet eniten opiskeluun aikaa, olleet motivoituneimpia opiskeluun ja myös eniten opiskelusta stressaantuneita. Noin kolmannes tämän tyyppin edustajista koki opiskelun itsessään hyvinvointia lisääväksi tekijäksi. Muiden hyvinvointi kasvoi kun potentiaalisesti stressaavat tehtävät oli hoidettu:

Muutama opiskeluihin liittyvä juttu suoritettu tänään. (maanantai, ID 24)

Tyyppin stressinhallintakeinoihin liittyi selkeästi stressin lieventäminen opiskeluun liittyvillä keinoilla, joko a) viemällä opiskelua eteenpäin konkreettisesti tehtäviä tekemällä tai tenttiin lukemalla, tai b) suunnittelemalla tulevia opintoja ja laatimalla aikatauluja tehtävien hoitamiseksi. Ne, jotka lievittivät stressiään opiskelemalla, edustivat aineistosta niitä henkilöitä, jotka olivat käyttäneet eniten aikaa opiskeluun, sekä opiskelustressiä eniten kokevia. Opiskelun suunnittelu stressinhallintakeinona oli puolestaan merkittävin niillä, joiden

opiskelumotivaatio oli korkein. Tämän on mahdollista ajatella johtuvan esimerkiksi siitä, että motivoituneen tutkittavan ollessa väsynyt tai sairastunut, tieto tulevien opiskelujen hoitamisaikataulusta helpottaa estymisestä johtuvaa ahdistusta:

Aikataulutannut tehtäviä, sumplanut kalenteria ja priorisoinut tehtäviä. Tein myös muistilappuja, jokaiselle viikopäivälle omat tavoitteet. Katsoin myös ensi viikon deadlineja ja tein jo niitä tehtäviä tällä viikolla pois mahdollisuuksien mukaan. (maanantai, ID 69)

*Opiskelu hyvinvoinnin vastakohtana-* tyypissä opiskelun ei koettu itsessään lisäävän hyvinvointia lainkaan, sen sijaan hyvinvointi muodostui asioista, jotka eivät opiskeluun liittyneet. Jotkut tutkittavista sen sijaan kokivat, että opiskelun vähyys oli lisännyt heidän kokemaansa hyvinvointia. Tähän tyyppiin kuulleet edustivat aineiston vähiten motivoituneita ja vähiten opiskeluun aikaa käyttäneitä tutkittavia.

Vaikka opiskelun ei kerrottu suoraan vähentävän hyvinvointia, opiskelu kuitenkin liittyi olennaisesti ryhmään kuuluvien tutkittavien stressinhallintaan. Ryhmän yleisin opiskeluun liittyvä stressinhallintakeino oli ajatusten siirtäminen pois opiskelusta tai jonkin muun asian tekeminen. Pääpaino stressinhallintakeinoissa oli siis päinvastainen kuin tyypissä ”hyvinvointia opiskelun kautta”:

Olemalla ajattelemalla esim. opintoihin liittyviä tehtäviä. Viettämällä aikaa ystävien kanssa (maanantai, ID 74)

Tänään en oikein mitenkään. Olen yrittänyt olla miettimättä kouluasioita. (tiistai, ID 7)

*Huolettomat-* tyyppi eroaa kahdesta edellä mainitusta tyyppistä olennaisella tavalla: opiskelu ei saa tämän tyyppin tutkittavien vastauksissa ensisijaista asemaa hyvinvointia määrittelevänä, lisäävänä tai vähentävänä tekijänä. Tyyppiä määrittää sen sijaan hyvinvointia edistävien tekijöiden mainintojen runsaus (n=35) ja vastaavasti hyvinvointia vähentävien tekijöiden mainintojen vähäinen määrä (n=7). Kontrasti näiden välillä on siis suuri: kahteen muuhun tyyppiin kuulleet mainitsivat hyvinvointia lisääviä ja sitä vähentäviä tekijöitä tasapuolisemmin. Muihin tyyppisiin verrattuna ”Huolettomat”-ryhmään kuuluvat mainitsivat myös niin kahteen muuhun tyyppiin kuin mainitsemiinsa hyvinvointia

edistäviin tekijöihin verrattuna melko vähän stressinhallintakeinoja (n=11). Voidaan siis sanoa, että ”Huolettomille” oli helppoa nimetä päivästäan positiivisia asioita, eivätkä he kokeneet juuri minkään heikentävän kokemaansa hyvinvointia.

Huolettomat- tyyppiin kuuluneet tutkittavat olivat vähiten opiskelusta stressaantuneita. Tutkittavat olivat siis vähiten stressaantuneita opiskelustaan, mutta yleistä stressinhallintaa koskevan kysymyksen perusteella voisi päätellä, että tähän ryhmään kuuluneet eivät olleet kovin stressaantuneita mahdollisesti muistakaan asioista – ei stressinhallintakeinoja, ei myöskään siis stressiä.

Taulukko 5. Opiskelijatyypit pääpiirteittäin

<b>Opiskelijatyyppi</b>	<i>Opiskelulla hyvinvointia</i>	<i>Huolettomat</i>	<i>Opiskelu hyvinvoinnin vastakohtana</i>
<b>Ydinajatus</b>	Kun tehtävät on hoidettu, ne eivät vaivaa minua enää! Opiskelu on toisinaan ihan mukavaa puuhaa.	Opiskelu on vain yksi osa elämäni. Elämänsäni on paljon positiivisia asioita.	Koulutehtävät ahdistavat, keskityn siis muuhun.
<b>Stressinhallintakeino</b>	Konkreettinen opiskelu ja sen suunnittelu	Ei juurikaan opiskeluun tai muuhunkaan liittyviä stressinhallintakeinoja	Ajatuksen siirto pois opiskelusta

Opiskelijatyypit eroavat pääpiirteiltään (taulukko 5) siinä, millaisena opiskelun vaikutus hyvinvointiin koetaan ja minkälaisia eroja eri tyyppien käyttämässä stressinhallinnassa on. Ensimmäinen tyyppi, ”Opiskelemalla hyvinvointia” edustaa opiskelijoita, jotka joko nauttivat opinnoistaan tai opiskelevat saavuttaakseen henkisen tilan, jossa voi olla tyytyväinen omien opintojen hoitamisen tasoon. Stressiä voi tällöin siis lieventää tekemällä tehtäviä tai suunnittelemalla sitä. ”Opiskelu hyvinvoinnin vastakohtana”-tyypin opiskelija taas näkee opiskelun hyvinvoinnin vastakohtana ja siksi pyrkii edistämään hyvinvointiaan keskittymällä muihin asioihin. Kolmannen tyypin, ”Huolettomien” hyvinvoinnissa opiskelu on vain yksi osa muiden elämänalueiden joukossa. Tämän



tyypin opiskelijat nimeävät helposti hyvinvointia edistäviä tekijöitä, eivätkä juurikaan hallitse stressiään, sillä sitä ilmenee vain vähäisessä määrin.

Opiskelu etenee monesti sykleissä. Esimerkiksi kalenterivuoteen perustuvat opiskeluperiodit aiheuttavat opiskelutehtävien ruuhkautumista. Opiskeluun liittyy siis monia muuttujia, jotka voivat muovata esimerkiksi asennoitumista opiskelua kohtaan. Näin ollen johonkin opiskelutyyppiin kuuluminen aineistonkeruuhetkellä ei välttämättä ole henkilön pysyvä ominaisuus ja on täysin mahdollista, että opiskelutilanne määrää sen, mihin opiskelijatyyppiin milloinkin kuuluu.

### 8.3.3 Opiskelu hyvinvointiin yhteydessä olevana tekijänä - koonti

Opiskelun nähtiin aineistossa siis niin edistävän kuin vähentävän hyvinvointia ja joillakin tutkittavilla se näyttäytyi vain yhtenä elämän osa-alueena muiden joukossa. Koettua hyvinvointia lisäsi konkreettinen opiskeleminen (68 mainintaa). Ystävien näkeminen, ruokailu ja sosiaalinen vuorovaikutus saattoi olla nimenomaan opiskeluun liittyvää:

Puhuin gradusta muiden kanssa. (torstai, ID 206)

Kavereiden seura lounaalla ja opiskellessa (keskiviikko, ID 58)

Opiskelu vähensi tutkittavien kokemaa hyvinvointia opintoihin liittyvien tehtävien muodossa ja opiskeluympäristön sekä välineiden ongelmina. Opiskelu ei varsinaisesti ollut pääosassa muissa kategorioissa, mutta on syytä olettaa, ettei opiskelu ole voinut olla vaikuttamatta esimerkiksi aineistossa esiintyviin koetuihin saamattomuuden ja riittämättömyyden tunteisiin. Nämä kuuluivat jakamisen ja motivaation ongelmat- kategoriaan.

Huolettomat- tyyppin tutkittavilla opiskelu ei näytellyt merkittävää roolia hyvinvoinnissa. Opintojen edistymisen kannalta tämä voidaan nähdä niin hyvänä kuin huononakin asiana. Voidaan ajatella, että hyvinvoiva, stressitön ihminen on tehokkaampi opintojensa edistäjänä. Toisaalta jos otetaan huomioon, että tähän tyyppiin kuuluneista tutkittavista muutama kuului myös vähiten opiskelleihin ja vähiten siihen motivoituneisiin, ei huoleton asenne välttämättä

näyttäytykään hyvänä asiana tai ”kultaisena keskيتينä”. Tämän tutkielman perusteella ei voi kuitenkaan ottaa kantaa siihen miten tähän tyyppiin kuuluneet ovat hoitaneet opintonsa tai esimerkiksi siihen, millaisia arvosanoja he ovat saaneet. Tätä kysymystä pohtiessa ei voida unohtaa myöskään, että hyvinvoiva opiskelija ei välttämättä ole opinnoissaan ripeästi etenevä opiskelija.

On mielenkiintoista, että lukumäärällisesti opiskeleminen ja opiskeluun liittyvät tehtävät keräsivät hyvinvointia edistävinä ja vähentävinä tekijöinä lähes yhtä paljon mainintoja. Tämä onkin hyvin konkreettinen osoitus siitä, että opiskelu vaikuttaa opiskelijan hyvinvointiin niin sitä edistävästi kuin vähentävästi. Siitä huolimatta opiskelu näyttäytyy luonteeltaan opiskelijatyypeissä pakollisena elämän osa-alueena joka on vain hoidettava – vain kolmanneksessa vastauksista opiskelu edistää hyvinvointia sen kiinnostavuuden tai motiivisuuden vuoksi. Opiskelijoiden erot tulevatkin esiin enemmän siinä, tarttuuko opiskelija stressaaviin tehtäviin vai ei. Tästä voi päätellä, että toisilla opiskelijoilla on siis kenties motivaatiota enemmän kuin toisilla. Tämän tutkielman puitteissa ei ole kuitenkaan mahdollista ottaa kantaa siihen, miksi toisella opiskelijalla on motivaatiota ja toisella ei tai mikä opiskelijaa motivoi opiskelemaan.

## 9 POHDINTA

### 9.1 Tutkielman keskeiset tulokset

#### 9.1.1 Hyvinvoinnin lähteet

Tämän tutkielman tuloksien mukaan yliopisto-opiskelijan päivittäisen hyvinvoinnin merkittävimpinä lähteinä voidaan pitää vapaa-aikaa, opiskelua, ystäviä ja siihen kytkeytyvää sosiaalista kanssakäymistä, fyysistä terveyttä (sairauksien poissaolo, liikunta, ruoka), riittävää unta ja lepoa sekä perhettä. Tärkein hyvinvointia edistänyt tekijä oli ystävät ja kaverit, tärkein hyvinvointia heikentänyt tekijä taas unenpuute ja sen ongelmat. Vastauksissa korostui tasapainoilu opiskelun ja vapaa-ajan välillä.

Ajanhallintaan liittyvät asiat korostuivat niin hyvinvointia edistävässä kuin sitä vähentävissäkin asioissa. Sama asia on havaittu myös esimerkiksi opiskelijabarometrissa (2014), jossa selvästi vaikein opiskelukyvyn osa-alue oli ajankäytön ja elämänhallinta. Opiskelu siis hallitsee opiskelijan ajankäyttöä ja näin vaikuttaa koettuun hyvinvointiin. Tässä tutkielmassa opiskelijat käyttivät opiskeluun arkisin keskimäärin neljä tuntia päivässä. Yksittäisinä päivinä opiskeluun käytetty aika kuitenkin vaihteli suuresti, nolasta yli kymmeneenkin tuntiin päivässä. On kuitenkin otettava huomioon, että osa tutkittavista opiskeli työn ohessa tai työskenteli opiskelun ohessa. Ei voida olla myöskään täysin varmoja siitä, ovatko tutkittavat laskeneet päivittäiseen opiskeluaikaan myös luennot ja muun lähiopetuksen.

Neljä tuntia päivittäistä opiskelua kuulostaa melko vähäiselle opiskelumäärälle, etenkin jos otetaan huomioon, että yhden opintopisteen katsotaan vastaavan 27 tunnin työskentelyä. Ei siis liene ihme, että opiskelija voi kokea ristiriitaa opintojen kuormittavuuden ja käytettävissä olevan ajan suhteen. Voidaan kuitenkin miettiä, että onko lyhyempi päivittäinen opiskeluaika vai opiskelurytmin epätasaisuus suurempi ongelma opinnoissa etenemisen kannalta. Aineistossa ei ollut epätavallista, että viikonlopun lisäksi viikolla saattoi olla päivä, jopa useampia päiviä, jolloin ei opiskeltu lainkaan. Toki on hyvä ottaa

huomioon, että yliopisto-opiskelussa on usein ruuhkaisuutta esimerkiksi periodin päättymisen vuoksi eikä opiskelija ole aina mahdollista suorittaa silloin kuin siihen parhaiten olisi aikaa. Tämän tutkielman aineiston perusteella opiskelija näytti usein olevan tilanteessa, jossa opintoihin käytettiin aikaa joko runsaasti tai vastaavasti ei niin runsaasti kuin koettiin olevan tarpeen. Tämä sinänsä tukee ajatusta, että tasaisemmin tapahtuva opiskeleminen voisi lievittää suurimpia stressihuippuja.

Fyysisen terveyden osalta unenpuute ja sen ongelmat sekä sairastaminen muodostuivat hyvin merkittäviksi hyvinvointia alentaviksi tekijöiksi. Niiden luonne hyvinvointia vähentävänä tekijänä on sinänsä helppo ymmärtää. Mutta miksi opiskelijat sitten ovat väsyneitä? Aiempien tutkimusten perusteella tämän voi selittää esimerkiksi akateemisuuteen liittyvällä vuorokausirytmillä (Pilcher ym. 1997), ympäristön luomilla paineilla (Bubotz ym. 2001) tai huonolla unen laadulla (Pilcher ym. 1997; Lund ym. 2010). Myös tässä tutkielmassa huonoa unen laatua korostettiin enemmän kuin sen määrää.

Akateeminen opiskelu ei useinkaan vaadi suuria fyysisiä ponnisteluita. Sairastaminen, oli kyse sitten tavallisesta kausiflunssasta tai jostain vakavammasta, heikentää siitä huolimatta opiskelijan työ- eli opiskelukykyä. Tämän tutkielman aineiston vastauksissa mainittiin usein sairastamisen yhteydessä kaikenlaisia päivän aktiviteetteja, olivat ne sitten yhteydessä opiskeluun tai vapaa-aikaan. Voi olla, että omaa opiskelua on vaikeaa pysäyttää ”vähäisen” flunssan vuoksi. Herää kysymys, minkälaisia tiedostettuja tai tiedostamattomia normeja opiskelijoihin kohdistuu sairastamisen suhteen akateemisessa maailmassa.

Tämän tutkielman yksi kenties myönteisimmistä tuloksista oli ystävien ja kavereiden merkitys hyvinvoinnissa ja ennen kaikkea se, että vain alle kymmenesosa tutkittavista koki, että vuorovaikutuksen puute ja sen ongelmat olivat vähentäneet koettua hyvinvointia. Ystävien puutetta aineistossa ei mainittu lainkaan. Ystävien merkityksen voi nähdä niin perheen korvaavana sosiaalisena tukena kuin lapsuudenkodin tarjoamien uskomusten ja ajatusten peilauspintana.

### 9.1.2 Stressinhallinta

Tutkittavien stressinhallintakeinot limittyivät osittain päällekkäisiksi hyvinvointia edistävien asioiden kanssa. Näitä asioita olivat esimerkiksi opiskelu, mielekäs ja rentouttava vapaa-aika, ystävät, liikunta sekä riittävä uni ja lepo. Opiskelujen eteenpäin vieminen oli tässä tutkielmassa merkittävin tutkittavien mainitsema stressinhallintakeino. Toiseksi eniten tutkittavat pyrkivät hallitsemaan stressiään vähentämällä yleistä kaaoksen tunnetta elämässään. Selkeäksi stressinhallintakeinoksi nousi myös ajatusten siirtäminen opiskelun ulkopuolisiin asioihin. Tämän havainnon tärkeys korostuikin sen selvittämisessä, millaisia yhteyksiä opiskelulla on hyvinvointiin. Yliopisto-opiskelijoiden kokema stressi näyttäytyi tässä tutkielmassa jokapäiväisessä elämässä suurimmaksi osaksi neustressinä, eli stressinä, jonka aiheuttaa jokin kaukainen, mutta lähes tyvä asia (Karhu ja Länsimies 2004).

Opiskelu näyttäytyy tämän tutkielman valossa olennaiselle osalle opiskelijan stressinhallintaa. Tämä tutkielma ei kuitenkaan vastaa siihen kysymykseen, että poistuuko opintojen hoitamisen myötä stressi siksi, että opiskelu yksinkertaisesti koetaan vaikkapa vaikeana ja siten ei-mieluisana ajanvietteenä vai esimerkiksi siksi, että pakollisten velvoitteiden hoitamisen jälkeen opiskelijalla on käytettävissään enemmän aikaa omille, stressiä poistaville harrastuksilleen. Ei siis voida sanoa, onko opiskelu itsessään stressin aihe vai vain este ohjata omaa aikaa johonkin itselle mieluiseen tekemiseen.

”Elämän yleisen kaaoksen tunteen vähentäminen” oli tässä tutkielmassa tulos, jota tutkija paitsi ei osannut odottaa, eikä myöskään uskonut nousevan tärkeimpien stressinhallintakeinojen joukkoon. Elämän yleisen kaaoksen tunteen vähentäminen on linjassa opiskelijabarometrin (2014) tuloksien kanssa, joiden mukaan opiskelijat kokivat paljon ongelmia elämänhallinnassaan.

Opiskelijalla on usein monta rautaa tulessa ja näin ollen voi olla vaikeaa tasapainottaa kaikkien elämän osa-alueiden saamaa aikaa ja huomiota. ”Elämän kaaos”, jota tämä stressinhallintakeino hyvin kuvaa, on sinänsä normaalia esimerkiksi muotoutuvan aikuisen elämässä, jonka ydinpiirteisiin kuuluu oman maailmankatsomuksen muodostaminen ja elämän yleinen epävarmuus ja –

vakaisuus. (Arnett 2007). Myös esimerkiksi Havighurstin (1948) näkemys myöhäisnuoruuteen kuuluvasta sosiaalisiin paineisiin vastaamisesta on luontevaa yhdistää elämän kaaokseen.

### 9.1.3 Opiskelu ja hyvinvointi

Opiskelu näyttäytyi tässä tutkielmassa niin hyvinvoinnin osana, sitä edistävänä ja vähentävänä tekijänä kuin stressinhallintakeinonakin. Valitsemalla tarkemman analysoinnin kohteeksi eniten ja vähiten opiskelleita, eniten ja vähiten opiskeluun motivoituneita sekä eniten ja vähiten opiskelusta stressaantuneita tutkittavia, löysin kolme erilaista tyyppiä, joissa opiskelu näyttäytyi opiskelijoiden hyvinvoinnissa eri tavoin.

Joillekin opiskelijoille opiskelu oli tärkeä hyvinvoinnin lähde – hyvinvointia tuotti opiskelu ja stressiä lievitti sama asia. Joidenkin tutkittavien hyvinvointia puolestaan edisti opiskelun vähyyys ja stressiä yritettiin lievittää siirtämällä ajatuksia pois opiskelusta. Vaikuttaa siis sille, että nämä tutkittavat eivät nähneet opiskelussa hyvinvointia edistäviä piirteitä. ”Huolettomat”-tyyppi erosi selvästi näistä kahdesta muusta tyyppistä. ”Huolettomille” opiskelu ei näytellyt merkittävää osaa hyvinvointia tuottavana tekijänä. Sen sijaan opiskelu näytti olevan vain yksi osa heidän elämäänsä. ”Huolettomat” suhtautuivat rennosti opiskeluun, mutta myös mitä ilmeisimmin muuhun elämään.

Miksi sitten osa tutkittavista vaikuttaa hyvinkin tyytyväisiltä omaan elämäänsä siinä missä toiset stressaavat opinnoistaan tavalla tai toisella? Voisiko vastaus löytyä itsemääräämisteoriasta? Kuormittavatko ”Huolettomat” opiskelijat itseään heitä juuri sopivalla tavalla ja saavuttavat näin *pätevyyden* tunteen? Kokevatko he *itsenäisyyttä*? Onko heillä elämässään tärkeitä ihmisiä, jotka tukevat *kuuluvuuden* tunnetta? Vai onko kysymys siitä, että he ovat taipuvaisia näkemään elämän valoisamman puolen? Tämä tutkielma ei pysty tarjoamaan vastausta näihin kysymyksiin.

Emmons ja McCullough (2003) pitävät kykyä löytää omasta elämästä myönteisiä puolia hyvinvointia lisäävänä ihmisen ominaisuutena. Aito elämän pienempiinkin iloihin perustuva onnellisuus ja onnellisuuden maksimointiin

pyrkivä sen tavoittelu ovat kuitenkin kaksi eri asiaa. Jos äärimmäisen onnellisuuden tavoittelun vaarana on kokea pettymyksiä (Diener 2000), voisiko äärimmäisen täydellistä elämää tavoittelevien opiskelijoiden pahoinvointi johtua juuri tästä täydellisyyden tavoittelusta? Stressataanko opiskelusta siksi, että niissä huonosti menestyminen ei vastaa opiskelijan itsestään luomaa ihannekuvaavaa?

Pitäisikö hyvinvoinnin sitten olla luonteeltaan sellaista, jossa tunnetaan vain mielihyvää elämän osa-alueista? Etenkin media luo nykyään sellaista kuvaa hyvästä elämästä, jossa negatiiviset tunteet eivät välttämättä ole edes tarpeellisia. Miksi siis stressata opiskelustakaan? Kaiken kaikkiaan käsitys hyvinvoinnista tai onnellisuudesta on kuitenkin hyvin rajoittunut, mikäli sen katsotaan liittyvän vain mielihyvään (Vahtera 2007, 32). Tällaista hyvinvointia nimitetään filosofisen tutkimuksen alueella hedonistiseksi käsitykseksi hyvinvoinnista. Tällöin hyvinvointia voidaan tavoitella keinolla millä hyvänsä. (Ryan & Deci 2001, 145)

Maltillisemman ja kenties myös realistisemman kuvan hyvinvoinnin luonteesta antaa eudaimonistinen käsitys, jonka mukaan kaikki sellaiset asiat, jotka saattavat tuoda esimerkiksi hyvää oloa, eivät ole hyvinvointia lisääviä. Tällöin ihmisen on kyettävä tuntemaan hyviä tunteita omaa elämäänsä kohtaan ja nämä hyvät tunteet saavutetaan ennen kaikkea sellaisen toiminnan avulla, joka vastaa yksilön omia arvoja - jos yksilö toimii omassa elämässään hyvin, syntyy tästä hyvinvointia. Siksi eudaimonismi ei ole vain tuntemista, vaan kokonaisvaltaista toimimista elämässä. (Keyes & Annas 2009, 198)

Eudaimonismin mukaan voitaisiin siis katsoa, että opiskelussa merkittäväksi hyvinvoinnin avaimeksi muodostuu jokaisen opiskelijan oma käsitys siitä, mikä on hyvä tapaa hoitaa opiskelut. Hyvinvoinnin saavuttaa silloin olemalla sellainen opiskelija kuin hän itse haluaa olla. On ymmärrettävää, että mikäli opiskelijan oma vaatimustaso vaikkapa saaduista arvosanoista on korkea, on hyvinvointi tällöin työläämpi saavuttaa. Tämä taas johtaa uudelleen sen kysymyksen äärelle miksi opiskelijan pitäisi olla menestyvä opinnoissaan. Voidaan

kysyä, ovatko opiskelijan itselleen asettamat tavoitteet ylipäättänsä hänen omiaan?

## 9.2 Tutkimuksen rajoitukset ja luotettavuus

Tutkielman aineisto kerättiin viikon aikana, marraskuussa 2014. Se muodostaa kenties olennaisimman rajoitteen tämän tutkielman kannalta. Viikko on verrattain lyhyt aika tutkittavan elämässä, eikä sen perusteella voida juurikaan tehdä yleistyksiä, jotka koskisivat esimerkiksi koko lukukautta, sillä tutkijan on mahdotonta tietää, onko viikko ollut opiskelijalle tyypillinen vai epätyypillinen. Esimerkiksi vuodenaika itsessään voi vaikuttaa hyvinvointiin suuristikin. Tämän tutkielman päiväkirja-aineistossa vuodenaika näkyi muun muassa mainitoina säästä ja valon määrästä. Aineistonkeruu myös osui pahimpaan syksyn flunssakauteen, joten voidaan arvela, että jonain muuna aineistokeruuajana flunssa ei olisi näkynyt aineistossa yhtä paljon.

Toinen, tutkielman olennainen rajoite on mobiilipäiväkirjan tekniset ominaisuudet ja ongelmat. Tekstiviestitse tapahtuva aineistonkeruu rajaa vastauksien laajuutta, sillä merkkimäärät voivat olla rajoitettuja ja tekstiviestin kirjoittaminen on joka tapauksessa työlästä. Tämän tutkielman avulla ei todennäköisesti tavoitetaakaan kovinkaan syvällistä tietoa opiskelijan hyvinvoinnista. Toisaalta voidaan myös ajatella, että lyhyissä vastauksissa saatetaan mainita vain se, mikä koetaan olennaisimmaksi. Aineistoa kerättiin myös numeerisesti vastattavilla kysymyksillä, mutta laadullisessa tutkimuksessa tämä ei kerro kovinkaan paljoa tutkimusaiheesta.

Myöskään teknisiltä ongelmilta ei välttytty aineistonkeruuvaiheessa – maanantain päiväkirjavastaukset jäivät uupumaan monelta tutkittavalta mobiilipäiväkirjaohjelman teknisen häiriön vuoksi. Tämä voikin muodostua ongelmaksi erityisesti silloin, mikäli mobiilipäiväkirja- aineistoa analysoidaan määrällisin menetelmin. On myös otettava huomioon, että päivittäisiä vaihteluita kartoittavassa tutkimuksessa jokainen tutkimuspäivä on merkityksellinen, sillä jokaisen viikonpäivän oletetaan omaavan omanlaisen luonteensa.



Tutkielman aineisto on riippuva – yksi henkilö voi vastauksillaan vääristää tuloksia paljonkin. Olen kuitenkin pitänyt tämän mielessäni, ja ottanut asian huomioon muodostaessani hyvinvoinnin lähteistä kertovia kategorioita ja opiskelijatyyppejä. Tutkielma on ennen kaikkea laadullinen, ja tilastollisten merkitsevyyksien sijaan tavoitteena on ollut kartoittaa, minkälaisia lähteitä opiskelijan arkipäiväiseen hyvinvointiin kuuluu.

Tutkielmani tulosten totuudenmukaisuuden arvioinnin kannalta on tärkeää muistaa, että tutkielman aineisto on kerätty menetelmäkursilla, jonka opiskelijat ovat paitsi toimineet tutkittavina aineistossa, myös analysoineet aineiston osia ryhmätyönä. Opiskelijoita on ohjeistettu vastaamaan niin, ettei yksittäisistä vastauksista pysty tunnistamaan kuka kurssin opiskelijoista kysymykseen on vastannut. Tämä on ollut tarpeellista tutkittavien suojelemiseksi, mutta toisaalta voidaan olettaa, että tämä on saattanut ohjata tutkittavia vastaamaan kysymyksiin ympäröivästi.

Tutkielman luotettavuuden kannalta olisi ollut parempi vaihtoehto, että aineistoa olisi analysoinut vain henkilö, joka ei tunne tutkittavia millään lailla. Tämä olisi taannut myös tutkittavien anonymiteetin suojan paremmin. Myös se, että kurssin opettajat ovat nähneet vastaukset, on saattanut ohjata tutkittavia esimerkiksi kaunistelemaan opiskeluun liittyviä vastauksia.

Muodostamieni hyvinvointiin vaikuttavien tekijöiden ja stressinhallintakategorioiden kategorioiden luotettavuutta olisi parantanut, mikäli joku muukin henkilö olisi luokitellut yksittäiset vastaukset. Tämä olisi ollut kuitenkin hyvin työlästä tälle tutkielman ulkopuoliselle henkilölle ja siksi käytännössä vaikeaa. Tutkielman ohjaaja on kuitenkin käynyt kategoriat niihin kuuluvine vastauksineen läpi reliabiliteetin varmistamiseksi.

Tutkimuksen tulokset saavat tukea aiemmista aiheesta toteutetuista tutkimuksista. Tämä tukee triangulaation ideaa, joka tarkoittaa sitä, että erilaiset tutkimusmenetelmät, tutkijat, tiedonlähteet ja teoriat tuottavat samankaltaisia tuloksia (Tuomi ja Sarajärvi 2009. 143) Huomionarvoista on myös se, että hyvinvointia tutkineissa tutkimuksissa on käytetty hyvin paljon määrällisiä menetelmiä – tämä tutkimus vastaa silti laadullisuudestaan ”huolimatta” aiempia

tutkimustuloksia. Tämän tutkielman aineistoa on kerätty niin numeerisesti kuin avoimilla kysymyksillä. Numerolla vastattavat ja avoimet kysymykset ovat siinänsä lähestyneet samoja aiheita, joskin erilaisesta tulokulmasta.

Uskon, että mahdollisuuteni ymmärtää väärin tutkittavien päiväkirjavastauksia on pieni ja pystyn muutenkin hyvin samaistumaan tutkittavien kokemusmaailmaan. Siksi oma asemani opiskelijana onkin tutkielman vastaavuuden kannalta myönteinen asia. Tunnen opiskelijoiden käyttämän kielen ja osaan myös samaistua heidän kokemuksiinsa etenkin opiskelun suhteen. Omat käsitkseni opiskeluun liittyvistä asioista ovat tietenkin voineet ohjata tulkintaani, mutta olen pyrkinyt tarkastelemaan aineistoa mahdollisimman neutraalisti. Oman henkilökohtaisen historian ja näkemyksien taakasta ei voi kuitenkaan päästä irti missään, etenkin laadullisessa tutkimuksessa.

### 9.3 Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet

Tutkielman alkusysäyksenä toimi halu selvittää mitkä ovat niitä asioita, joista opiskelijan arkipäiväinen hyvinvointi muodostuu ja miten he hallitsivat stressiään. Tahdoin antaa opiskelijoille mahdollisuuden itse kertoa asiasta, sen sijaan, että olisin itse tehnyt oletuksia niistä sisällöistä, joita mahdollisesti saisin tuloksiksi. Tahdoin myös tietää, miten itse opiskelu olisi yhteydessä opiskelijan hyvinvointiin.

Mobiilipäiväkirja-aineisto kertoikin, että opiskelu ja sen vastapainona vapaa-aika näyttelevät suurta osaa opiskelijan hyvinvoinnissa. Tutkittavat arvosivat ystäviään, perhettään, terveyttään ja mielekästä ja riittävää vapaa-aikaa. Uneen liittyvät ongelmat verottivat koettua hyvinvointia. Moni pyrki hallitsemaan stressiään yrittämällä saada elämänsä kaaosta hallintaan esimerkiksi järjestelemällä keskeneräisiä asioita. Opiskelu näyttäytyi tutkittavien hyvinvoinnissa niin stressinhallintakeinona kuin hyvinvoinnin lähteenäkin.

Käytännön johtopäätösten kannalta nostaisin tutkielman tärkeimmäksi tulokseksi sen, että tasapainoilu opintojen ja vapaa-ajan välillä näyttäisi selkeästi olevan yhteydessä opiskelijan kokemaan hyvinvointiin. Voidaan katsoa, että

ajanhallintaan liittyvät ongelmat ovat peräisin liian vaativiksi rakennetuista opintokokonaisuuksista, mutta itse kokisin tärkeämpänä, että ongelmaan voitaisiin tarttua esimerkiksi tuomalla yliopistoille elämänhallinnan opetusta tai opastusta. Moni nuori itsenäistyy ensimmäistä kertaa aloittaessaan yliopistopinnot ja tällöin voisi olla paikallaan opastaa uusia opiskelijoita paitsi akateemisessa opiskelussa, myös siinä, miten elämä saadaan pysymään tasapainossa sen jälkeen, kun lapsuudenkodin tuoma kontrolli häviää.

Kuten Rantanenkin (2004) toteaa, nuoren erottaa aikuisesta esimerkiksi se, että nuorella ei ole vielä aikuisen kokemusmaailmaa. Onkin kohtuutonta vaatia, että nuori, joka siirtyy lukion niin ikään hyvin kontrolloidusta ympäristöstä vapauksia ja itsenäisiä päätöksiä täynnä olevaan yliopistoon, sekä täysin omahallinteiseen vapaa-aikaan, omaisi jo valmiiksi hyvät elämänhallinnan taidot. Mielestäni onkin eettisesti kestämätöntä etsiä opiskelijan elämän- ja ajanhallinnan ongelmiin syytä esimerkiksi hänen luonteenpiirteistään. Ehdottamastani opastuksesta hyötyisi varmasti moni jo vanhempikin opiskelija.

Toisaalta opiskelijoiden puutteelliseen elämänhallintaan ja sen näkymiseen opiskelussa voitaisiin kenties yrittää puuttua myös vähentämällä vapauksia, joiden käsittely voi olla opiskelijalle haastavaa. Tämä olisi kuitenkin ristiriidassa Hietanen-Peltolan ym. (2015) käsityksen kanssa siitä, että opintojen joustavuus voi lisätä opiskelijoiden kokemaa hyvinvointia. Rajoitusten lisääminen voisikin ehkä auttaa yhteen ongelmaan tuoden tilalle samalla kuitenkin uusia.

Galamboksen ym. (2006) kanadalaistutkimuksessa havaittiin, että muotoutuvan aikuisuuden vaiheessa koetut masennuksen oireet ja viha olivat suurimmillaan muotoutuvan aikuisuuden alkuvaiheessa, eli 18-vuotiaana. Ne vähenivät seuraavan seitsemän vuoden ajan. Samalla itsetunto kasvoi. Osa muotoutuvaa aikuisuutta onkin kehittyminen henkisellä tasolla.

Tästä tutkimustuloksesta huolimatta on syytä tiedostaa, että etenkin media luo nykyään kokonaisvaltaista ihannekuvaa täydellisestä ihmisestä, joka on virheetön kaikilla elämän osa-alueilla. Nuoren ihmisen suuntautuneisuus sosiaaliseen mediaan ja muotoutuvaan aikuisuuteenkin liittyvät piirteet, kuten oman identiteetin etsintä ja keskittyminen omaan itseen ovat omiaan pitämään

nuoren aikuisen tietoisena tästä täydellisyyden vaatimuksesta. Se luo opiskelijalle paineita. Opiskeluissa eteneminen voi muuttua oman hyvyyden ja inhimillisen arvokkuuden mittariksi. Voidaankin kysyä, voisiko esimerkiksi tiukan byrokratian löysääminen erityisesti valtakunnallisella tasolla saada aikaan sitä, mitä opiskelun tuen kiristyksillä nykyään ilmeisesti haetaan: opinnoissaan eteneviä opiskelijoita?

Ottaen huomioon sen, että psyykkisten sairauksien oireiden puute tulkitaan helposti nykyään hyvinvoinniksi (Ryan & Deci 2001), on hyvin mielenkiintoista huomata, ettei aineistossa näy kovinkaan paljoa viitteitä selkeisiin psyykkisten sairauksien oireisiin. Voi olla, että syvimpiä tunteja ei ole haluttu raportoida kurssitovereiden ja opettajien luettavaksi tai tutkittavat eivät vain ole kokeneet tarpeelliseksi sanoittaa, miten esimerkiksi koetusta elämän kaaoksesta johtuva ahdistus käytännössä ilmenee. Esimerkiksi itkemistä ei mainittu aineistossa kertaakaan. Voidaan kuitenkin miettiä, kuinka suurella todennäköisyydellä 85 tutkittavan ryhmästä kukaan ei itkenyt viikon aikana.

En pidä kovinkaan eettisesti kestäväenä ratkaisuna olettaa, että koko tutkittavien joukko olisi ollut vain ja ainoastaan hyvinvoiva koko aineistonkeruuviiikon ajan. Tutkimuksen aineistossa ei mainita psyykkisiä sairauksia, mutta se ei myöskään kerro mitään siitä, onko tutkittavista kukaan käyttänyt aineistonkeruuviiikon aikana esimerkiksi mielialalääkkeitä tai tavannut psykologia. Tällaisten asioiden selvittäminen vaatisi erilaista lähestymistapaa opiskelijoiden kokemaan hyvin- ja pahoinvointiin.

Edellisin lisäksi ehdottaisin, että niin tutkimuksessa kuin käytännön opetustyössä yliopistoissa alettaisiin kiinnittää entistä enemmän huomiota opiskelijoiden kokemaan hyvinvointiin. Kuten Meriläinen (2006) totesikin, oppilaitokset eivät voi yksinään vastata opiskelijoiden hyvinvoinnista, mutta se ei tarkoita myöskään sitä, että oppilaitokset voisivat laiminlyödä osuutensa opiskelijoiden hyvinvoinnin edistäjänä. Olisi hyvä, että oppilaitoksissa voitaisiin hyvin kriittisesti tarkastella opetuskäytäntöjä ja oppilaitoksen noudattamia periaatteita, jotka saattavat olla peräisin hyvinkin kaukaa historiasta. Tällaisten vanhentuneiden käytäntöjen vaikutus opiskelumotivaatioon voi olla merkittävä.

Vaikka oppilaitosten tulee tarjota erityisiä tukipalveluita niitä tarvitseville, on mahdollista vaikuttaa myös niiden opiskelijoiden hyvinvointiin, jotka eivät koe olevansa tarpeeksi "ongelmaisia" hakeutuakseen tukipalvelujen äärelle. Tällaisia "tavallisia" opiskelijoita on tuhansia. Mikäli näiden tukipalveluja käyttämättömien opiskelijoiden hyvinvointi unohdetaan, ollaan tilanteessa, jossa hyvinvointia edistetään vain jo syntyneitä ongelmia korjaamalla.

On luonnollista, että oppilaitoksissa kerätään palautetta esimerkiksi opetuksen laadusta, mutta pitäisikö olla kiinnostunut myös tai jopa ensisijaisesti opiskelijan hyvinvoinnista? Uskon, että opiskelijoilla olisi kerrottavaa muustakin kuin ryhmätöiden soveltumisesta kursseille tai kurssien sisällön kiinnostavuudesta. Sille ei ole mielestäni mitään perusteita, miksi oppilaitoksessa ei voitaisi olla kiinnostuneita myös siitä, mitä sen opiskelijoille kuuluu.

Toteuttamani tutkielma on vain pintaraapaisu aiheesta, jota voisi tutkia huomattavasti syväluotaavammin. Ehdottaisin, että tulevissa tutkimuksissa tutkittaville annettaisiin mahdollisuus vastata laajemmin heitä koskeviin hyvinvointikysymyksiin ja heidän ehdoton anonymiteettinsä turvattaisiin. Hyvinvointitutkimusten perinteinen toteuttamistapa on ollut jo kauan määrällinen – laadullinen aiheen tarkastelu voisi tuoda kuvioiden, valmiiden kysymyspatteristojen ja keskiarvojen rinnalle kaivattua syvyyttä. Olisiko aika antaa opiskelijan itse kertoa, mitä hänen hyvinvointiinsa – tai pahoinvointiinsa – kuuluu? Tämän tutkielman voi katsoa olevan vaatimaton avaus tällaiselle jatkotutkimukselle.

## LÄHTEET

- Ahokas, M. 2011. Ihmisten väliset suhteet. Teoksessa Suoninen, E., Pirttilä-Backman, A-M., Lahikainen, A. R. & Ahokas, M. (toim.) Arjen sosiaalipsykologia. Helsinki: WSOY.
- Almqvist, F. 2004. Ihmisen elämänkaari. Teoksessa Moilanen, I., Räsänen, E., Tamminen, T., Almqvist, F., Piha, J. & Kumpulainen, K. (toim.) Lasten- ja nuorisopsykiatria. Helsinki: Duodecim.
- Amabile, T. M. 1996. Creativity in context. New York: Westview Press.
- Arnett, J.J. 2000. Emerging adulthood: American Psychologist 55 (5), 469-480.
- Arnett, J.J. 2007. Emerging adulthood: What is it and what is it good for? : Child development perspectives 1 (2), 68-73.
- Bertaux, D. 1982. The life course approach as a challenge to the social sciences. Teoksessa Hareven, T. K. & Adams, K.J. (toim.) Ageing and life course transitions: an interdisciplinary perspective. Lontoo: Tavistock.
- Bolger, N., David, A., Rafaeli, E. 2003. Diary Methods: Capturing life as it is lived: Annual Review of Psychology 54, 579-616.
- Buboltz, W. C. Jr., Brown, F. & Soper, B. 2001. Sleep habits and patterns of college students: a preliminary study: Journal of American College Health 50 (3), 131-135.
- Buote, V.M., Pancer, S.M., Pratt, M., Adams, G., Birnie-Lefcovitch, S., Polivy, J. & Wintre, M.G. 2007. The importance of friends. Friendship and adjustment among 1st-year university students. Journal of Adolescent Research 22 (6), 665-689.
- Bynner, J. 2005. Rethinking the youth phase of the life course: the case for emerging adulthood? Journal of Youth Studies 8 (4), 367-384.
- Castrén, J., Kunttu, K. & Huttunen, T. 2004. Niska-hartiaoireisen opiskelijan profiili. Teoksessa Kunttu, K. (toim.) Oireilevan opiskelijan viesti? Tutkimuksia korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2000-aineistosta. Helsinki: Kela.
- Christensen, T. C., Barret, L. F., Bliss- Moreau, E., Lebo, K. & Kaschub, C. 2003. A practical guide to experience sampling procedures: Journal of Happiness Studies 4, 53-78.
- Csikszentmihalyi, M. & Hunter, J. 2003. Happiness in everyday life: the uses of experience sampling: Journal of Happiness Studies 4, 185-199.

- Côté, J. & Bynner, J. 2008. Changes in the transition to adulthood in the UK and Canada: the role of structure and agency in emerging adulthood: *Journal of Youth Studies* 11 (3), 251-268.
- Deci, E. L., Nezlek, J., & Sheinman, L. 1981. Characteristics of the rewarder and intrinsic motivation of the rewardee: *Journal of Personality and Social Psychology* 40, 1-10.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. 1985. *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. 2008. Self-determination theory: a macrotheory of human motivation, development, and health: *Canadian Psychology* 49 (3), 182-185.
- Diener, E. & Lucas, R.E. 1999. Personality and subjective well-being. Teoksessa Kahneman, D., Diener, E. & Schwarz, N. (toim.) *Well-being: the foundations of Hedonic Psychology*. New York: Russell Sage Found.
- Diener, E. 2000. Subjective well-being. The science of happiness and a proposal for national index: *American Psychologist* 55 (1), 34-43.
- Elliot, K. M. & Healy, M. A. 2001. Key factors influencing student satisfaction related to recruitment and retention: *Journal of Marketing for Higher Education* 10(4), 1-12.
- Emmons, R.A. & McCullough, M.E. 2003. Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life: *Journal of Personality and Social Psychology* 84 (2), 377-389.
- Erikson, E.H. 1950. *Childhood and society*. New York: W.W. Norton & Co.
- Erikson, E.H. 1963. *Childhood and society*. 2. painos. New York: W.W. Norton & Co.
- Erikson, E. H. 1982. *Lapsuus ja yhteiskunta*. Jyväskylä: Gummerus.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1996. *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Rovaniemi: Lapin yliopisto.
- Flink, C., Boggiano, A. K., & Barrett, M. 1990. Controlling teaching strategies: Undermining children's self-determination and performance: *Journal of Personality and Social Psychology* 59, 916-924.
- Froh, J.J., Sefick, W. J. & Emmons, R.A. 2008. Counting blessings in early adolescents: an experimental study of gratitude and subjective well-being: *Journal of School Psychology* 46, 213-233.

- Galambos, N., Howard, A. & Maggs, J. 2010. Rise and fall of sleep quantity and quality with student experiences across the first year of university: *Journal of Research on Adolescence* 21 (2), 342-349.
- Galambos, N.L., Barker, E.T. & Krahn, H.J. 2006. Depression, self-esteem, and anger in emerging adulthood: seven year trajectories: *Developmental Psychology* 42 (2), 350-365.
- Grolnick, W. S. & Ryan, R. M. 1987. Autonomy in children's learning: an experimental and individual difference investigation: *Journal of Personality and Social Psychology* 52, 890-898.
- Hietanen-Peltola, M., Pelkonen, M. & Kunttu, K. 2015. Opiskelun ja koulunkäynnin järjestäminen hyvinvointia tukevasti. Teoksessa: Hietanen-Peltola, M. & Korpilahti, U. (toim.) *Terveellinen, turvallinen ja hyvinvoiva oppilaitos. Opas ympäristön ja yhteisön monialaiseen tarkastamiseen.* Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- Harackiewicz, J. M., Barron, K. E & Elliot, S.J. 1998. Rethinking achievement goals: When are they adaptive for college students and why? : *Educational Psychologist* 33, 1-21.
- Havighurst, R.J. 1948. *Developmental tasks and education.* New York: McKay.
- Henkilötietolaki 22.4.1999/523
- Kahneman, D. 1999. Objective happiness. Teoksessa Kahneman, D., Diener, E. & Schwartz (toim.) *Well-being: The Foundations of Hedonic Psychology.* New York: Russel Sage.
- Karagiannopoulou, E. & Christodoulides, P. 2005. The impact of greek university students' perceptions of their learning environment on approaches to studying and academic outcomes: *International journal of Educational Research* 43, 329-350.
- Karhu, J. & Länsimies, E. 2004. Stressi. Teoksessa Moilanen, I., Räsänen, E., Tamminen, T., Almqvist, F., Piha, J. & Kumpulainen, K. (toim.) *Lasten- ja nuorisopsykiatria.* Helsinki: Duodecim.
- Klansja, P. & Pratt, 2012. W. Healthcare in the pocket: Mapping the space of mobile phone health interventions: *Journal of Biomedical Informatics* 45, 184-198.
- Keyes, C.L.M. & Annas, J. 2009. Feeling good and functioning well: distinctive concepts in ancient philosophy and contemporary science: *the Journal of Positive Psychology* 4 (3), 197-201.



- Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimukset 2000-2012. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö.
- Kubiak, T. & Krog, K. 2012. Computerized sampling of experiences and behavior. Teoksessa Mehhl, M. & Conner, T. (toim.), Handbook of Research methods for studying daily life. Lontoo: The Guildford Press
- Kuittinen, M. & Meriläinen, M. 2008. Opiskelijan psykologinen sopimus. Teoksessa Lappalainen, K., Kuittinen, M. & Meriläinen, M. Pedagoginen hyvinvointi. Turku: Suomen kasvatustieteellinen seura.
- Kunttu, K. & Huttunen, T. 2005. Yliopisto-opiskelijoiden terveystutkimus 2004. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 40.
- Kunttu, K., Virtala, A. & Huttunen, T. 2004. Yliopisto-opiskelijoiden koettu terveys ja oireilu. Teoksessa Kunttu, K. (toim.) Oireilevan opiskelijan viesti? Tutkimuksia korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2000-aineistosta. Helsinki: Kela.
- Kuula, A. Tutkimusetiikka. 2006 Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.
- Kuusinen, J. 2003. Nuorten aikuisten kehitystehtävät, onnellisuus ja kehityksen hallinta. Teoksessa Lyytinen, P., Korkiakangas, M. & Lyytinen, H. (toim.) Näkökulmia kehityspsykologiaan. Kehitys kontekstissään. Helsinki: WSOY.
- Lehtinen, E. Kuusinen, J. & Vauras, M. 2007. Kasvatuspsykologia. Helsinki: WSOY.
- Leontopoulou, S. & Triliva, S. 2012. Explorations of subjective wellbeing and character strengths among a Greek University student sample: International Journal of Wellbeing 2(3), 251-270.
- Levinson, D.J., Darrow, C.N. Kelin, E.B., Levinson, M.H. & McKee, B. 1978. The seasons of a man's life. New York: Alfred A. Knopf.
- Lounasmaa, J., Tuori, M-R., Kunttu, K. & Huttunen, T. 2004. Opiskelukyky ja otteen saaminen opiskelusta. Teoksessa Kunttu, K. (toim.) Oireilevan opiskelijan viesti? Tutkimuksia korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2000-aineistosta. Helsinki: Kela.
- Lund, H. G., Reider, B.D., Whiting, A.B. & Prichard, J.R. 2010. Sleep patterns and predictors of disturbed sleep in a large population of college students: Journal of Adolescent Health 46, 124-132.
- Malinen, K., Rönkä A., Lämsä, T., Sevón, E., Poikonen, P-L. & Kinnunen, U. 2009 a. Päiväkirjamenetelmän toimivuus ja sovellusmahdollisuudet. Teok-

- sessä Rönkä, A., Malinen, K. & Lämsä, T. (toim.) Perhe-elämän paletti. Vanhempana ja puolisona vaihtelevassa arjessa. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Malinen, K., Rönkä, A., Lämsä, T. & Tolvanen, A. 2009 b. Päiväkirjamenetelmä Paletti-tutkimuksessa. Teoksessa Rönkä, A., Malinen, K. & Lämsä, T. (toim.) Perhe-elämän paletti. Vanhempana ja puolisona vaihtelevassa arjessa. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Matthews, M., Doherty, G., Sharry, J. & Fitzpatrick, C. 2008. Mobile mood charting for adolescents: *British Journal of Guidance & Counselling* 36 (2), 113-129.
- Maunu, A. & Simonen, J. 2010. Miksi juodaan? Nuoret, humala ja sosiaalisuus. Teoksessa Mäkelä, P., Mustonen, H. & Tigerstedt, C. (toim.) Suomi juo. Suomalaisten alkoholinkäyttö ja sen muutokset 1968-2008. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- Meriläinen, M. 2006. Korkeakouluopiskelijoiden pedagoginen hyvinvointi opiskelukykyä ja motivaatiota selittävänä tekijänä: *Kasvatus* 37 (5), 496-504.
- Meriläinen, M. 2008. Opiskeluympäristön pedagogiset hyvinvointitekijät. Teoksessa Lappalainen, K., Kuittinen, M. & Meriläinen, M. Pedagoginen hyvinvointi. Turku: Suomen kasvatustieteellinen seura.
- Nelson, L. & McNamara Barry, C. 2005. Distinguishing features of emerging adulthood. The role of self-classification as an adult: *Journal of Adolescent Research* 20 (2), 242-262.
- Nupponen, R. 2005. Liikunta ja koettu hyvinvointi. Teoksessa Fogelholm, M & Vuori, I. (toim.) Terveyslääkintä. Helsinki: Duodecim.
- Oishi, s., Diener, E., Suh, E. & Lucas, R.E. 1999. Value as a moderator in subjective well-being: *Journal of Personality* 67 (1), 157-184.
- Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiö Otus. 2016. Opiskelijabrometri 2014. Katsaus korkeakouluopiskelijoiden opintoihin, arkeen ja hyvinvointiin. Helsinki: Otus.
- Osgood, D. W., Foster, E. M., Flanagan, C., & Ruth, G. R. (2005). *On your own without a net: The transition to adulthood for vulnerable populations*. Chicago: University of Chicago Press.
- Palen, L. & Salzman, M. 2002 Voice-Mail Diary Studies for Naturalistic Data Capture under Mobile Conditions. Computer Supportive Co-operative Work-konferenssi, marraskuu 2002, New Orleans, USA.

- Park, N. 2004. The role of subjective well-being in positive youth development: The ANNALS of the American Academy of Political and Social Science 591 (1), 25-39.
- Park, N., Peterson, C. & Seligman, M. E. P. 2004. Strengths of character and well-being: Journal of Social and Clinical Psychology 23 (5), 603-619.
- Perho, H. & Korhonen, M. 2003. Siirtymien sijoittuminen ja sisältö varhaisaikuisuudessa. Teoksessa Lyytinen, P., Korkiakangas, M. & Lyytinen, H. (toim.) Näkökulmia kehityspsykologiaan. Kehitys kontekstissaan. Helsinki: WSOY.
- Pilcher, J.J., Ginter, D.R. & Sadowsky, B. 1997. Sleep quality versus sleep quantity: relationships between sleep and measures of health, well-being and sleepiness in college students: Journal of Psychosomatic Research 42 (6), 583-596.
- Plowman, L. & Stevenson, O. 2012. Using mobile phone diaries to explore children's everyday lives: Childhood 0 (0), 1-15.
- Preziosa, A., Grassi, A., Giaggioli, A. & Riva, G. 2009. Therapeutic applications of the mobile phone: British Journal of Guidance and Counselling 37 (3), 313-324.
- Rantanen, P. 2004. Nuoruusikä. Teoksessa Moilanen, I., Räsänen, E., Tamminen, T., Almqvist, F., Piha, J. & Kumpulainen, K. (toim.) Lasten- ja nuorisopsykiatria. Helsinki: Duodecim.
- Rantanen, S. Niemi, J. & Elenius, E. 2013. Opiskelijoiden hyvinvointi Turun Ammattikorkeakoulussa. Hyvinvointikyselyn 2013 tulokset. Turku: Turun Ammattikorkeakoulun puheenvuoroja 74.
- Reis, H.T., Sheldon, K.M., Gable, S.L., Roscoe, J. & Ryan, R.M. 2000. Daily well-being: the role of autonomy, competence, and relatedness: Personality and Social Psychology Bulletin 26 (4), 419-435.
- Robotham, D. & Julian, C. 2006. Stress and higher education student: a critical review of the literature: Journal of Further and Higher Education 30 (2), 107-117.
- Ryan, R. M., Bernstein, J.H. & Brown, K.W. 2010. Weekends, work, and well-being: psychological need satisfactions and day of the week effects on mood, vitality, and physical symptoms: Journal of Social and Clinical Psychology 29 (1), 95-122.
- Ryan, R.M. & Deci, E.L. 2001. On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being: Annual review of psychology 52, 141-166.

- Ryan, R.M. & Deci, E.L. 2000. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and, well-being: *American Psychologist* 55 (1), 68-78.
- Ryan, R. M. & Deci, E.L. 2002. Overview of self-determination theory: An organismic Dialectical Perspective. Teoksessa Ryan, R. M. & Deci, E.L. (toim.) *Handbook of Self-Determination Research*. Rochester: The University of Rochester Press.
- Ryan, R. /VI., & Grolnick, W. S. 1986. Origins and pawns in the classroom: Self-report and projective assessments of individual differences in children's perceptions: *Journal of Personality and Social Psychology* 5(2), 550-558.
- Rönkä, A., Malinen, K., Kinnunen, U., Tolvanen, A. & Lämsä, T. 2010. Capturing daily family dynamics via text messages: development of the mobile diary. *Community, Work & Family* 13 (1), 5-21.
- Salmela-Aro, K. & Näätänen, P. 2005. *Koulu-uupumusmittari BBI-10*. Helsinki: Edita.
- Sheldon, K. M. & King, L. 2001. Why positive psychology is necessary? *American Psychologist* 56 (3), 216-217.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2006. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Tammi.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Tammi.
- Ullah, R., Richardson, J. & Hafeez, M. 2011. Approaches to studying and perceptions of the academic environment among university students in Pakistan: Compare: *A Journal of Comparative and International Education*, 41 (1), 113-127.
- Utman, C. H. 1997. Performance effects of motivational state: A meta-analysis: *Personality and Social Psychology Review* 1, 170-182.
- Vahtera, S. 2007. *Optimistit opintiellä. Opinnoissa menestyvien nuorten hyvinvointi lukiosta jatko-opintoihin*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Watkins, P.C., Woodward, K., Stone, T. & Kolts, R.L. 2003. Gratitude and happiness: development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being: *SOCIAL BEHAVIOUR AND PERSONALITY* 31 (5), 431-452.
- White, H., McMorris, B., Catalano, R. Fleming, C., Haggerty, K. & Abbott, R. 2006. Increases in alcohol and marijuana use during the transition out of high school into emerging adulthood: the effects of leaving home, going to

college, and high school protective factors: *Journal of Studies on Alcohol*, 67(6), 810-822.

Wilhelm, P. & Schoebi, D. 2007. Assessing mood in daily life: *European Journal of Psychological Assessment* 23 (4), 258-267.

Zelenski, J.M. & Larsen, R.J. 2000. The distribution of basic emotions in everyday life: a state and trait perspective from experience sampling data: *Journal of Research in Personality* 34, 178-197.

## LIITTEET

### Liite 1. Vastausohjeet mobiilipäiväkirjaan

#### **”Student power and wellbeing” – tutkimuksen vastaamisohjeet**

Saat matkapuhelimeesi tutkimusviikolla (17.11.–23.11) päivittäin (ma-su) yhden kysymyspaketin, joka sisältää n. 10 kysymystä. Saatuasi ensimmäisen kysymyksen Sinulla on neljä (4) tuntia aikaa aloittaa vastaaminen. Kysymyspakettiin vastaamiseen kuluu aikaa 5-10 min.

1. Tekstiviesteinä tuleviin kysymyksiin vastataan samalla tavalla kuin normaalistikin tekstiviesteihin.
2. Saatuasi tekstiviestin päivän kysymyspaketin alkamisesta, aloita vastaaminen näppäilemällä 3514. Se on vastauskoodisi. Kirjoita se itsellesi ylös.
3. Tämän jälkeen saat puhelimeesi kysymyksiä, joihin voit aloittaa vastaamisen kysymyksessä annettavan ohjeen mukaan. Osaan kysymyksistä vastataan kirjoittamalla vastaus omin sanoin omien kokemustesi ja ajatustesi mukaisesti. Osaan kysymyksistä vastataan valitsemalla sopivin annetuista vastausvaihtoehdoista. Vastaukset lähetetään tekstiviestinä takaisin lähettäjän numeroon ja viestit ovat sinulle maksuttomia.
4. Viimeisessä viestissä kerrotaan vastaamisen päättymisestä tältä päivältä.
5. Mikäli et pääse vastaamaan kysymyksiin heti saatuasi ilmoituksen kysymysten alkamisesta, odota sopivaa hetkeä lähettääksesi oman vastauskoodisi. Aloita vastaaminen mahdollisimman pian mutta viimeistään neljän (4) tunnin kuluttua viestin saamisesta.
6. Vastaa kysymyksiin aina vastaushetken mukaisten omien ajatustesi ja tuntemustesi pohjalta. Juuri ne ovat tärkeitä ja merkityksellisiä!
7. Jos jostain syystä joku vastaamiskerta jää väliin, jatka vastaamista normaalisti seuraavana päivänä.