

Jenni Sorvoja

Työhyvinvointi ja yksilön hyvinvointi

perheellisten opiskelijoiden arjessa Kainuussa



Tradenomi
Liiketalous
Kevät 2025



KAMK • University
of Applied Sciences

Tiivistelmä

Tekijä: Sorvoja Jenni

Työn nimi: Työhyvinvointi ja yksilön hyvinvointi perheellisten opiskelijoiden arjessa Kainuussa

Tutkintonimike: Tradenomi (AMK), Liiketalous

Asiasanat: työhyvinvointi, hyvinvointi, perhemyönteisyys, opiskelu, työ, perhe-elämä

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli oma ammatillinen kehittyminen työhyvinvoinnin ja yksilön hyvinvoinnin näkökulmista sekä selvittää millaisia työhyvinvointiin ja yksilön hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä perheelliset opiskelijat ja valmistuneet kokevat Kajaanin ammattikorkeakoulussa ja Kainuun ammattiopistossa. Lisäksi tutkimuksella selvitettiin heidän tulevaisuuden suunnitelmiaan sekä näkemyksiään Kainuussa asumisesta ja työskentelystä.

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Työn ja perheen Kainuu -hankkeen projektipäällikkö. Hanke on aloitettu huhtikuussa 2024, ja sitä toteutetaan Kajaanissa, Paltamossa, Hyrynsalmella sekä Suomussalmella. Hankkeen tavoitteena on edistää Kainuun alueelle muuttavien perheellisten opiskelijoiden ja työntekijöiden asemaa Kainuun työmarkkinoilla.

Tämän opinnäytetyön teoreettinen osuus perustui työhyvinvointia, yksilön hyvinvointia, perheellisten opiskelijoiden asemaa, perhemyönteisyyttä sekä opiskelun, työn ja perhe-elämän yhteensovittamista käsittelevään teoriakirjallisuuteen, artikkeleihin ja tutkimuksiin. Teoriaosuudessa tarkasteltiin työhyvinvoinnin ja yksilön hyvinvoinnin käsitteitä, niiden osa-alueita sekä osa-alueisiin vaikuttavia tekijöitä. Lisäksi käsiteltiin aiempien tutkimusten tuloksia opiskelun, työn ja perhe-elämän yhteensovittamisesta.

Opinnäytetyön empiirisessä osuudessa laadittiin kyselytutkimus, jolla kerättiin tietoa Kainuussa opiskelevien perheellisten opiskelijoiden ja valmistuneiden kokemuksista, tarpeista ja toiveista elinympäristöä kohtaan. Kyselylomakkeella saadun informaation avulla laadittiin kehitysehdotuksia, joiden pohjalta toimeksiantaja pystyy laatimaan kehityssuunnitelman hankkeessa mukana oleville yrityksille ja kunnille. Kehittämistoimilla pyritään edistämään tasa-arvoista ja vertaisuuhteiltaan rikasta työympäristöä Kainuussa, mikä tukee perheellisten opiskelijoiden jäämistä Kainuuseen opiskeluiden jälkeen.

Tutkimustulokset osoittavat, että perheelliset opiskelijat Kainuussa kokevat suurimmiksi haasteiksi ajan riittämättömyyden, taloudelliset haasteet ja henkisen kuormituksen opiskelun, työn ja perhe-elämän yhteensovittamisessa. Opintojen, työn ja perhe-elämän yhteensovittaminen vaatii joustavuutta, jota tukee erityisesti etäopiskelumahdollisuudet, joustavat aikataulut sekä oppilaitosten ja työpaikkojen ymmärtävä ja tukeva ilmapiiri. Vaikka Kainuun luonto ja ympäristö koetaan positiivisena, alueen puutteet työpaikoissa ja palveluissa voivat vähentää perheellisten opiskelijoiden halukkuutta jäädä alueelle valmistumisen jälkeen.

Tutkimustulokset osoittavat, että perheellisten opiskelijoiden tukemiseksi Kainuussa tarvitaan joustavampia opintomalleja, opiskelun ja työn yhteensovittamisen käytäntöjä sekä paremmin saavutettavia opiskelijapalveluja. Lastenhoito-, vapaa-ajan- ja hyvinvointipalveluiden kehittäminen, taloudellisen tuen vahvistaminen sekä työmahdollisuuksien monipuolistaminen voisivat merkittävästi parantaa heidän jaksamistaan, arjen sujuvuutta ja halukkuutta jäädä alueelle valmistumisen jälkeen.

Abstract

Author: Sorvoja Jenni

Title of the Publication: Work well-being and Well-being in the Everyday Life of Students with Families in Kainuu

Degree Title: Bachelor of Business Administration

Keywords: work well-being, family-friendliness, studies, work, family life

The purpose of this thesis was to support the author's own professional development from the perspectives of occupational well-being and individual well-being, as well as to examine the factors affecting occupational and individual well-being as experienced by students with families and graduates at Kajaani University of Applied Sciences and Kainuu Vocational College. In addition, the study explored their plans and perceptions regarding living and working in the Kainuu region. The client of this thesis was the project manager of the "Work and Family Kainuu" project. The project was launched in April 2024 and it is being implemented in Kajaani, Paltamo, Hyrynsalmi, and Suomussalmi. Its goal is to promote the position of students and employees with families relocating to Kainuu within the regional labor market.

The theoretical framework was based on literature, articles, and research studies on occupational well-being, individual well-being, the position of students with families, family-friendliness, and balancing studies, work, and family life. The theory section reviewed the concepts of occupational and individual well-being, their sub-areas, and the factors influencing these areas. It also presented findings from previous research on balancing studying, working, and family life.

In the empirical part, a survey was conducted to gather information on the experiences, needs, and hopes of students with families and graduates studying in Kainuu regarding their living environment. Based on the information collected through the questionnaire, development proposals were created to help the client formulate a development plan for the companies and municipalities involved in the project. The aim of these development measures is to promote an equal and socially supportive work environment in Kainuu, thereby encouraging students with families to remain in the region after completing their studies.

The research results indicated that students with families in Kainuu experience time constraints, financial challenges, and mental strain as the main difficulties in balancing studies, work, and family life. Balancing studies, work, and family life requires flexibility, which is particularly supported by opportunities for remote studies, flexible schedules, and a supportive and understanding atmosphere in educational institutions and workplaces. Although the natural environment and surroundings of Kainuu are seen as positive, the lack of employment opportunities and services in the area may reduce the willingness of students with families to stay after graduation.

The findings suggest that supporting students with families in Kainuu requires more flexible study models, improved practices for combining studies and work, and better access to student services. Enhancing child-care, recreational, and well-being services, strengthening financial support, and diversifying employment opportunities could significantly improve their coping, daily life, and willingness to settle in the region after graduation.

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Työhyvinvointi ja yksilön hyvinvointi.....	3
2.1	Työhyvinvoinnin määritelmä.....	3
2.2	Yksilön hyvinvoinnin määritelmä	4
2.3	Työhyvinvoinnin ja yksilön hyvinvoinnin osa-alueet ja niihin vaikuttavat tekijät	4
2.4	Työhyvinvoinnin ja yksilön hyvinvoinnin kehittäminen	9
3	Opiskelu, työ ja perhe – tasapainon löytäminen.....	12
3.1	Perheellinen opiskelija	12
3.2	Perhemyönteisyys organisaatioissa ja opinnoissa	12
3.3	Opiskelun, työn ja perhe-elämän yhteensovittaminen.....	14
3.3.1	Aikaisempia tutkimuksia aiheesta	15
3.3.2	Työolobarometri -tutkimus.....	17
4	Empiirinen tutkimus	19
4.1	Empiirisen tutkimuksen määritelmä	19
4.2	Määrällinen tutkimus	20
4.3	Toteutettu kyselytutkimus	23
5	Tulokset ja johtopäätökset	26
5.1	Tutkimustulokset.....	26
5.1.1	Johtopäätökset	59
5.1.2	Kehitysehdotukset	61
6	Pohdinta	63
	Lähteet	66
	Liitteet	

1 Johdanto

Tämän opinnäytetyön tutkimustyön taustana oli vuoden 2024 alussa käynnistetty Työn ja perheen Kainuu -hanke. Hankkeen tavoitteena on alueelle muuttavien lapsiperheiden, kansainvälisten opiskelijoiden sekä työntekijöiden aseman edistäminen Kainuun työmarkkinoilla sekä tasa-arvoisen ja vertaissuhteiltaan rikkaan työympäristön edistäminen Kainuussa (Kiviaho 2024).

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää ja ymmärtää perheellisten opiskelijoiden tarpeita ja mielenkiinnon kohteita, jotka vaikuttavat työhyvinvointiin, yleiseen hyvinvointiin sekä ovat ehtoina jäämiselle Kainuun alueelle asumaan ja työskentelemään opintojen jälkeen. Työ oli tärkeä toimeksiantajalle, koska työn pohjalta toimeksiantaja pystyy muodostamaan kehittämissuunnitelman hankkeessa mukana oleville yrityksille sekä kunnille. Kehittämistoimilla pyritään edistämään tasa-arvoista ja vertaissuhteiltaan rikasta työympäristöä Kainuun alueella. Toimeksiantajalle hankkeen näkökulmasta tärkeimpänä tutkimusaiheena oli tulevaisuus ja Kainuun alueelle jääminen. Työ oli ajankohtainen hankkeelle, koska hankeaika umpeutuu tammikuussa 2026. Toimeksiantaja tarvitsi analysoidut aineistot kyselytutkimuksesta, jotta pystyy rakentamaan informatiivisen kokonaisuuden perheellisten opiskelijoiden tarpeista, mielenkiinnon kohteista sekä vähimmäisvaatimuksista elinympäristöään kohtaan.

Työn ideana oli oma ammatillinen kehittyminen työhyvinvoinnin ja hyvinvoinnin näkökulmista sekä selvittää ja ymmärtää Kainuun alueen perheellisten opiskelijoiden tarpeita ja mielenkiinnon kohteita, joita he kohtaavat yrittäessään yhdistää opiskelun, työn ja perhe-elämän. Lisäksi tavoitteena oli tarkastella toimeksiantajalle perheellisten opiskelijoiden tarpeita ja mielenkiinnon kohteita, jotka ovat ehtona sille, että opiskelija perheineen jää asumaan ja työskentelemään Kainuun alueelle.

Tämän opinnäytetyön tutkimuksella tilannetta tarkasteltiin ajankohtaisesti. Kerättävä tieto ja analyysi keskittyivät kevääseen 2025. Tutkimuksen kohderyhmänä oli Kainuun ammattiopiston ja Kajaanin ammattikorkeakoulun perheelliset opiskelijat ja aikaisemmin valmistuneet. Tutkimusstrategiana tässä työssä käytettiin kyselytutkimusta. Tiedonkeruu perustui itse raportoituihin kokemuksiin eikä esimerkiksi haastatteluihin tai tilastolliseen dataan.

Tutkimuksella etsittiin vastauksia seuraaviin kysymyksiin: Miten Kainuussa voidaan konkreettisesti tukea perheellisten opiskelijoiden työhyvinvointia ja arkea oppilaitosten, työnantajien ja alueen palveluiden kehittämisen kautta? Kuinka hyvin perheelliset opiskelijat kokevat pystyvänsä

yhdistämään opiskelun, työn ja perhe-elämän, ja millaisia haasteita he kohtaavat sekä kokevatko he saavansa riittävästi vapaa-aikaa perheen ja oman hyvinvoinnin tukemiseksi? Mitkä ovat perheellisten opiskelijoiden tärkeimmät tarpeet ja mielenkiinnon kohteet opiskelun, työn ja perhe-elämän yhteensovittamisessa, millaisia tukipalveluja he pitävät välttämättöminä, miten Kainuun alue vastaa näihin tarpeisiin työ-, opintu- ja vapaa-ajan palveluiden osalta, ja mitä alueelle kaivataan, jotta he haluaisivat jäädä sinne valmistumisen jälkeen?

2 Työhyvinvointi ja yksilön hyvinvointi

Tässä luvussa määritellään työhyvinvoinnin ja yksilön hyvinvoinnin käsitteet sekä niiden merkitys niin työelämässä kuin yksilön elämässä yleisesti. Lisäksi tarkastellaan hyvinvoinnin osa-alueita ja niihin vaikuttavia tekijöitä. Lopuksi käsitellään keinoja työhyvinvoinnin ja yksilön hyvinvoinnin kehittämiseksi.

2.1 Työhyvinvoinnin määritelmä

Työhyvinvointi on kokonaisvaltainen ilmiö, joka kiteytyy yksilön kokemuksesta, työyhteisön rakenteista ja laajemmista yhteiskunnallisista trendeistä. Se määritellään subjektiiviseksi koetuksi hyvinvoinnin tilaksi. Toiselle se voi tarkoittaa muun muassa vapautta, kun taas toiselle turvallisuutta. Useat eri tekijät vaikuttavat sen muodostumiseen. (Laine 2013, 71–72; Otala ja Ahonen 2005, 28.) Työhyvinvointi koskee jokaista työelämässä olevaa henkilöä, se on kiinnostava ja koskettava ilmiö. Jokainen meistä haluaa olla onnellinen, viihtyä työssään sekä olla energinen ja iloinen työpäivän aikana ja myös sen jälkeen. (Virolainen 2012, 9–11.)

Työhyvinvoinnin perusta muodostuu työterveyshuollosta, työturvallisuudesta, työyhteisön ilmapiiristä, yksilöiden suorituskyvystä ja osaamisen sekä esihenkilöiden johtamistaidoista (Joki 2024, 151). Työterveyshuoltolaissa (L 1383/2021) säädetään työnantajan velvollisuudesta järjestää työterveyshuolto sekä työterveyshuollon sisällöstä ja toteuttamisesta. Lain tavoitteena on yhteistyössä työnantajan, työntekijän ja työterveyshuollon kesken edistää työntekijöiden työhyvinvointia ja työyhteisön toimivuutta, työperäisten sairauksien ja tapaturmin ennaltaehkäisyä, työympäristön ja työolosuhteiden turvallisuutta sekä terveellisyttä.

Työhyvinvointia tarkasteltaessa sekä yksilötason että yhteisötason näkökulmien huomioon ottaminen on tärkeää, koska molemmat vaikuttavat työhyvinvoinnin rakentumiseen (Työturvallisuuskeskus n.d.). Työhyvinvointi on merkittävä tekijä sekä työntekijälle että organisaatiolle, sillä hyvinvoiva työntekijä suoriutuu tehokkaammin työtehtävistään ja tukee organisaation tavoitteiden saavuttamista (Työterveyslaitos n.d.). Lisäksi se myös ennaltaehkäisee ja vähentää sairauspoissaoloja (Terveystalo 2022).

Yksilön hyvinvointi ja työelämä liittyvät vahvasti toisiinsa. Työelämällä on monia myönteisiä vaikutuksia hyvinvointiin. Työ on keskeinen voimavara ja merkityksellisyyden lähde. Lisäksi työelämässä on valtavasti potentiaalia hyvinvoinnin edistämiseksi. (Halonen 2023.) Kokonaisvaltaisen työhyvinvoinnin tarkasteluun sisältyykin työntekijän oma kokemus hyvinvoinnistaan (Työhyvinvoinnin kokonaisvaltainen malli n.d.).

2.2 Yksilön hyvinvoinnin määritelmä

Hyvinvointi on perusta, joka mahdollistaa ihmiselle mielekkään elämän ja toiminnan. Kun ihminen voi hyvin, hän jaksaa arjessa paremmin, kokee iloa ja innostusta sekä osaa nähdä ympärillään mahdollisuuksia. (Puolitaival, Porthén & Salmela 2022, 2.) Sydänmaalakka (2024, 42) tarkastelee hyvinvointia itsensä johtamisen näkökulmasta vertaamalla ihmistä yritykseen Oy Minä Ab. Ajatellaan, että jokainen meistä on oman elämänsä toimitusjohtaja, ja tämän kokonaisuuden hyvä johtaminen vaikuttaa suoraan menestykseen.

Puolitaival ym. (2022, 2) muistuttavat, että hyvinvointi ei ole vain itsensä johtamista, vaan se liittyy myös syvällisempiin kysymyksiin ihmisyydestä. Sosiaalisena lajina ihminen kaipaa muiden seuraa. Tarvitsemme toisiamme, ja yksi hyvinvoinnin kulmakivistä on tunne siitä, että meitä rakastetaan ja arvostetaan sellaisina kuin olemme. Hyvinvoinnin järkkyyessä elämä voi tuntua raskaalta ja tarkoituksettomalta. Vaikeudet, sairaudet ja menetykset ovat osa elämää, harva meistä selviää elämänsä läpi ilman vastoinkäymisiä. Näissä tilanteissa ymmärrys, tuki ja toivo paremmasta voivat olla korvaamattoman tärkeitä.

Hyvinvoinnin ylläpitämiseksi Sydänmaalakka (2024, 43) esittää kuusi keskeistä ennalta ehkäisevää tekijää. Niitä ovat älykäs liikunta, terveellinen ruokailu, riittävä lepo, syvä rentoutuminen, stressinhallinta sekä erilaisten riippuvuuksien välttäminen. Oy Minä Ab:n toimitusjohtajana yksilö itse toimii näiden osa-alueiden tarkkailijana. Osa-alueiden hallinta on keskeistä hyvinvoinnin kannalta.

2.3 Työhyvinvoinnin ja yksilön hyvinvoinnin osa-alueet ja niihin vaikuttavat tekijät

Työhyvinvointi sekä yksilön hyvinvointi rakentuvat sekä yksilö- että yhteisötason tekijöistä. Yksilötasolla hyvinvointiin vaikuttaa muun muassa sosiaaliset suhteet, työkyky, työtyytyväisyys, työn

imu, työstä palautuminen, työssä jaksaminen sekä työstressi ja työuupumus. (Janerko 2024; Laine 2013, 72; Kauhanen ja Hellström 2016, 29.) Yhteisötasolla keskeisiä tekijöitä ovat muun muassa työolot, toimeentulo, työsuhteen laatu, työympäristö ja johtaminen (Kauhanen ja Hellström 2016, 29; Laine 2013, 72). Tunnetummin asiantuntijoiden keskuudessa työhyvinvointiin vaikuttavat tekijät jaetaan fyysisiin, psyykkisiin, sosiaalisiin ja henkisiin toimintoihin.

Fyysinen työhyvinvointi on perusta, jonka varaan muut hyvinvoinnin osa-alueet rakentuvat. Se kattaa muun muassa fyysiset työolosuhteet, ergonomian ja kuormituksen hallinnan. (Virolainen 2012, 17.) Fyysinen terveydentila, kuten energisyys, unenlaatu ja kivuttomuus vaikuttaa suoraan työkykyyn ja jaksamiseen (Puolitaival ym. 2022, 2). Sydänmaalakan (2024, 43) mukaan fyysistä hyvinvointia kannattaa seurata jatkuvasti ja aika ajoin pysähtyä perusteellisempaan analyysiin esimerkiksi hyvinvointianalyysin avulla.

Työn fyysisen kuormituksen hallinnassa keskeistä on kehon monipuolinen kuormittaminen, mikä voi toteutua esimerkiksi työkierrolla. Toimintakyky, kuten liikuntakyky ja arjen toimintojen hallinta, tukee työelämässä selviytymistä ja vaikuttaa työpanoksen laatuun. (Puolitaival ym. 2022, 2.) Fyysinen jaksaminen muodostaa perustan psyykkiselle ja sosiaaliselle hyvinvoinnille (Kauhanen & Hellström 2016, 23; Alahautala & Huhta 2018, 18).

Psyykinen työhyvinvointi on noussut viime vuosina keskeisempään rooliin (Virolainen 2012, 18). Psyykkiseen työhyvinvointiin vaikuttaa erityisesti stressitasot, työilmapiiri ja työn mielekkyys. Psykologiseen terveydentilaan kuuluu muun muassa itsetunto, ajattelu ja tunteiden hallinta, jotka ovat tärkeitä työn kuormituksesta selviytymisessä. (Puolitaival ym. 2022, 2.) Sydänmaalakka (2024, 44) korostaa, että mielen hallinta vaatii harjoitusta. Hänen mukaansa samalla tavalla, kun viikossa pitäisi kolme kertaa harrastaa liikuntaa, tulisi viikossa myös kolme kertaa mietiskellä. Tämä auttaa mielen saamista paremmin hallintaan.

Sosiaalinen työhyvinvointi on tärkeä osa organisaation kokonaisvaltaista hyvinvointia, sillä se vaikuttaa suoraan työyhteisön vuorovaikutukseen ja yhteisöllisyyteen. Sosiaaliset suhteet, kuten parisuhteet, ystävyysuhteet ja lähipiirin tuki, ovat merkittäviä hyvinvoinnin kannalta myös työelämässä (Puolitaival ym. 2022, 2.) Virolainen (2012, 24) korostaa, että hyvinvoiva työyhteisö edistää avointa keskustelua ja luottamusta, mutta kiireinen työtahti voi estää sosiaalista vuorovaikutusta, mikä puolestaan voi lisätä kuormitusta ja heikentää yhteisöllisyyttä. Tällöin yhteisön tuki ja vuorovaikutuksen mahdollisuudet vähenevät, mikä saattaa vaikuttaa negatiivisesti yksilöiden työhyvinvointiin ja organisaation toimivuuteen.

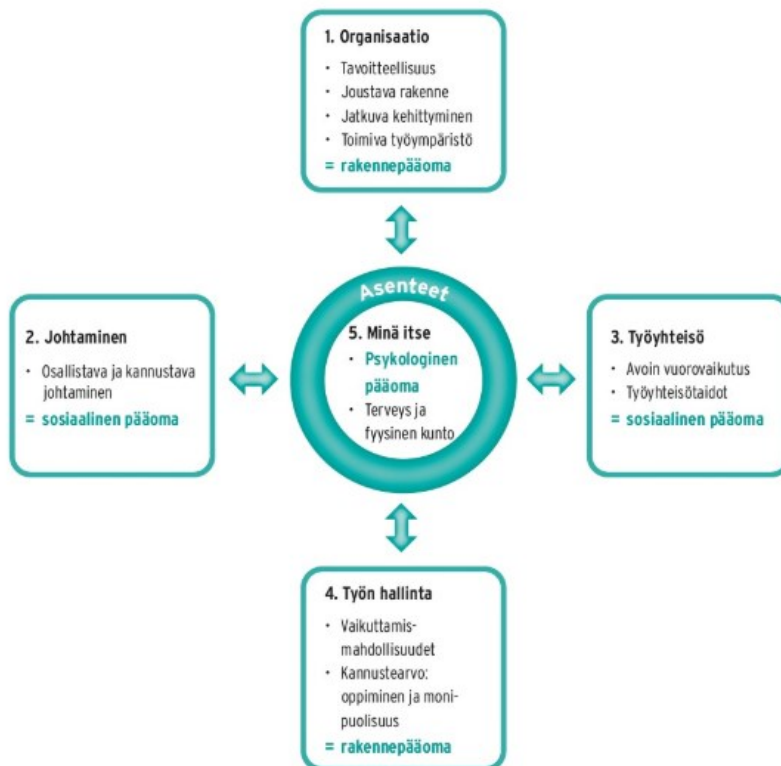
Johtajien rooli sosiaalisen työhyvinvoinnin tukemisessa on tärkeä, sillä heidän kykynsä ymmärtää ja hallita omia tunteitaan sekä ylläpitää hyviä ihmissuhteita vaikuttaa koko organisaation hyvinvointiin. Sydänmaalakka (2024, 45) painottaa, että sosiaalinen ja emotionaalinen älykkyys ovat tärkeitä, sillä ne mahdollistavat hyvät vuorovaikutussuhteet ja yhteisön jäsenten tukemisen. Johtajien panos ei ainoastaan edistä organisaation hyvinvointia, vaan tukee myös yksilöiden jaksamista työssä ja lisää työilmapiirin positiivisuutta. Hyvin hoidettu johtajuus, joka tukee sosiaalista hyvinvointia voi vähentää työssä koettua stressiä ja kuormitusta. Virolaisen (2018, 24) mukaan tutustuminen työkavereihin luo yhteisöllisyyden tunnetta ja vaikuttaa positiivisesti yksilöiden sosiaaliseen hyvinvointiin.

Henkinen hyvinvointi on perinteisesti yhdistetty psyykkiseen hyvinvointiin, mutta viime vuosina sen merkitys on korostunut erillisenä ilmiönä. Henkisyys työyhteisössä voi tarkoittaa esimerkiksi yhteisöllisyydestä kumpuavaa hyvinvointia, merkitykselliseksi koettua työtä sekä työyhteisön myönteistä ilmapiiriä. (Virolainen 2012, 18.) Tämä vahvistaa Mankan & Mankan (2023, 69) näkemystä siitä, että ihmisen terveys ja hyvinvointi ovat keskeisiä tekijöitä inhimillisen pääoman kehittymiselle ja siten organisaation menestykselle.

Arvot ovat osa henkistä hyvinvointia. Ne ohjaavat yksilön ajatuksia, tunteita, päätöksiä sekä tapaa elää, ja ne voivat liittyä esimerkiksi uskonnollisuuteen, maailmankuvaan ja eettisiin perinteisiin (Puolitaival ym. 2022, 2; Sydänmaalakka 2024, 47.) Yhtenäiset arvot yksilön ja työpaikan välillä vahvistavat sekä yksilön hyvinvointia että työhyvinvointia.

Yksilön hyvinvointiin vaikuttavat myös ympäristötekijät. Ne vaikuttavat hyvinvointiin monella tavalla, kuten palveluiden saatavuuden, elinolosuhteiden ja harrastusmahdollisuuksien kautta (Puolitaival ym. 2022, 2.) Kuntaliiton tiedotteessa (2024) erityisasiantuntija Mäntynen korostaa, että hyvä elinympäristö edistää kuntalaisten hyvinvointia. Painoarvo erilaisissa elinympäristöissä ja eri elämänkaaren vaiheissa voi kuitenkin olla eri ihmisillä erilainen (Puolitaival ym. 2022, 2).

Työhyvinvoinnin asiantuntijat Marja-Liisa Manka ja Marjut Manka (2023, 110) esittävät voimavaroalähtöisen mallin, joka korostaa organisaatiokulttuurin ja toimintatapojen merkitystä hyvinvoinnin perustana (kuva 1). He jakavat työhyvinvoinnin tekijät viiteen kategoriaan: organisaatioon, johtamiseen, työn hallintaan, työyhteisöön sekä työntekijään. Nämä kategoriat muodostavat kolme työhyvinvoinnin päämatyyppiä: psykologinen pääoma, sosiaalinen pääoma sekä rakennepääoma.



Kuva 1: Työhyvinvointiin vaikuttavat tekijät (Manka & Manka 2023, 110)

Psykologinen pääoma on hyvinvoinnin keskiössä, ja siihen vaikuttaa muun muassa mahdollisuus hallita omaa elämää, mielenrauha, itseluottamus, optimismi ja sinnikkyys (Manka & Manka 2023, 205). Psykologinen pääoma näkyy yksilöiden ja yhteisön asenteissa, joissa korostuu oma-aloitteisuus, yritteliäisyys, toimeliaisuus ja vastuullisuus. Se rakentuu itseluottamuksesta, uskosta tulevaisuuteen, optimismista ja sinnikkydestä. (Leppänen & Rauhala 2012, 50; Rauhala, Leppänen & Heikkilä 2013, 26.)

Organisaation tavoitteellisuus, joustavuus, jatkuva kehittyminen ja toimiva työympäristö muodostavat rakennepääoman työhyvinvoinnille. Lisäksi siihen vaikuttaa työn hallinta, joka kattaa

vaikuttamismahdollisuudet sekä kannustearvot, kuten oppiminen ja monipuolisuus. Työhyvinvoinnin kehittäminen ja organisaation tavoitteiden tulee kulkea käsi kädessä, ne eivät voi olla toisistaan erillään. (Manka & Manka 2023, 110.)

Hyvinvoiva henkilöstö tukee organisaation tavoitteiden saavuttamista. Joustavalla rakenteella mahdollistetaan se, että jokainen voi tehdä päätöksiä omalla alueellaan. Onnistuneesti toteutettu jousto tukee sekä työntekijän että työnantajan tarpeita. Erilaiset joustot edistävät työntekijän jaksamista ja työhyvinvointia. (Manka & Manka 2023, 115; Kehusmaa 2011, 70–71.)

Muutokset työelämässä näkyvät kaikkialla. Työmenetelmien ja toimintatapojen kehitys vaativat jatkuvaa kehittämistä. Jatkuva kehittyminen tekee työyhteisöstä oppivan, jolloin se pystyy selviytymään nopeasti muuttuvassa ympäristössä paremmin. Työpaikalla tulee olla avoin ilmapiiri, hyvät vuorovaikutussuhteet sekä innovatiivinen ilmapiiri, jotta oppiminen onnistuu eikä oppimisesta muodostu henkisesti kuormittavaa. (Manka & Manka 2023, 126; Kehusmaa 2011, 55.)

Toimivassa työympäristössä työntekijällä on turvallista toimia. Fyysinen työympäristö on vaikuttava tekijä työhyvinvoinnille, ja siihen kannattaa panostaa. Kun työympäristö on kunnossa, muita hyvinvoinnin alueita on helpompi kehittää. Toimiva työympäristö on paikka, jossa työntekijöillä on miellyttävää työskennellä ja johon on mukava tulla. Työntekijät ovat sitoutuneita, ja heitä kohdellaan oikeudenmukaisesti sekä yksilöllisyyttä arvostaen. Ilmapiiri työpaikalla on avoin, ja sosiaalinen vuorovaikutus sekä yhteistyö sujuvat luontevasti. Poissaoloja ja vaihtuvuutta henkilöstössä on vähän, mikä kertoo hyvinvoinnista ja sitoutumisesta. Lisäksi esimiesuhteet ovat hyvät, työnjako on selkeä ja kohtuullinen sekä työn määrän että vastuiden osalta. Työstä annetaan palautetta, ja ammatillista kehittymistä tuetaan jatkuvasti. (Manka & Manka 2023, 127; Kehusmaa 2011, 110.)

Sosiaalinen pääoma rakentuu osallistuvasta ja kannustavasta johtamisesta sekä työyhteisöstä, jossa on avoin vuorovaikutus ja hyvät työyhteisötaidot. Modernissa vuorovaikutteisessa johtamisessa korostetaan yksilöllisyyden ja merkityksellisyyden kokemusta. Ihmiset haluavat tuntea itsensä hyödyllisiksi ja tärkeiksi. (Manka & Manka 2023, 177–180.) Tällaisen kokemuksen tukeminen on johtajan keskeinen tehtävä. Johtamisella on ratkaiseva rooli siinä, kuinka hyvin yritys onnistuu luomaan edellytykset henkilöstön motivaatiolle ja yhteisten tavoitteiden saavuttamiselle. (Joki 2024, 99.)

Vuorovaikutus on viestintää, joka tulee näkyväksi ihmisten välisessä viestinnässä. Siinä on aina jonkinlainen sanoma, joten vuorovaikutus on sanallista ja sanatonta viestintää ihmisten välillä. (Isotalus & Rajalahti 2017, luku 1.) Vuorovaikutteinen työyhteisö, jossa keskustelu on sallivaa ja

ympäriellä on kannustava ilmapiiri luo pohjan tehokkaalle ja tulokselliselle työnteolle (Joki 2024, 108).

2.4 Työhyvinvoinnin ja yksilön hyvinvoinnin kehittäminen

Kehittämiskohteita on jokaisessa organisaatiossa. Entistä useampi organisaatio on ottanut työhyvinvoinnin kehittämiskohteeksi erilaisista syistä. Lähtökohtana voi joillakin olla puhtaasti ihmisystävällisyys, toisilla välillisesti tai välittömästi taloudellinen hyöty lyhyellä tai pitkällä aikavälillä. Joillakin voi lähtökohtana olla molemmat edellä mainitut syyt. (Kauhanen & Hellström 2016, 63.) Osaava ja hyvinvoiva henkilöstö on organisaatiolle kilpailuvaltti, jonka takia henkilöstön hyvinvointia kannattaa tukea. Terveiden edistäminen on kokonaisvaltaista ja laaja-alaista eikä pysyvää ja pitkäkestoista vaikuttavuutta saavuteta työstä irrallisilla terveystempauksilla. (Työterveyslaitos, n.d.)

Kauhasen ja Hellströmin (2016, 63) mukaan tutkitusti voidaan sanoa, että työhyvinvointiin panostamalla voidaan pienentää henkilöstöstä aiheutuvia kustannuksia. Samoin työhyvinvoinnin tason nostaminen vaikuttaa työviihtyvyyteen ja vaihtuvuuden pienenemiseen ja näiden kautta tuottavuuden paranemiseen. Terveiden ja hyvinvoinnin kehittämisen toiminnot kohdistuvat muun muassa henkilöstöön, työympäristöön, työyhteisöön, työprosesseihin, johtamiseen sekä palveluihin, kuten liikuntapalveluihin ja työterveyshuoltoon (Työterveyslaitos, n.d.).

Työhyvinvoinnin ja terveyden kehittäminen työpaikalla on työnantajien ja työntekijöiden yhteinen asia. Kehittäessä työhyvinvointia on keskeistä oivaltaa, että kyse on sujuvan työn kehittämisestä arjessa. (Mannermaa 2018, 310.) Sen kehittäminen perustuu moniammatilliseen yhteistyöhön. Onnistuminen on mahdollista vain, jos kaikki keskeiset tahot ovat motivoituneita ja osallistuvat aktiivisesti. Tällöin työpaikalle löydetään parhaat ratkaisut, joihin voidaan yhdessä sitoutua. (Työterveyslaitos, n.d.)

Terveyttä edistävä työpaikka kehittää työtä, työyhteisöä ja työympäristöä niin, että ne mahdollistavat terveellisiä valintoja. Työpaikka myös kannustaa työntekijöitään aktiiviseen osallistumiseen ja tekemään yhdessä terveyttä edistäviä tekoja joka päivä sekä rohkaisee henkilöstöään kehittämään itseään. (Työterveyslaitos, n.d.) Sujuva työ mahdollistetaan johdon sitoutumisella ja henkilöstön mukaan ottamisella kehittämiseen, jolloin parhaat ideat nousevat esiin. Koko henkilöstön

mahdollisuus osallistumiseen, vaikuttamiseen ja kehittämiseen sekä selkeät tavoitteet ja kehittämiskohteet korostavat sujuvan työpaikan mahdollisuuksia terveyden ja työhyvinvoinnin kehityksessä. (Mannermaa 2018, 311.)

Organisaation rooli työhyvinvoinnin tukemisessa on keskeinen. Esimerkiksi Kauhanen & Hellström (2016, 23) kuvaavat työkykytalon mallia, jossa työkyvyn perusta muodostuu terveydestä ja toimintakyvystä, mutta ylemmissä kerroksissa korostuvat muun muassa osaaminen, arvot, asenteet ja johtaminen. Työkyvyllä tarkoitetaan työn ja ihmisen voimavarojen välisiä suhteita (Ilmarinen & Vainio 2012, 5). Työnantajan tulee panostaa näihin eri tasoihin, jotta työntekijöiden työkyky säilyisi mahdollisimman pitkään (Manka & Manka 2023, 69).

Työterveyslaitoksen professori Juhani Ilmarisen kehittämän Työkykytalon avulla voidaan hahmottaa laaja-alaista työkykyä (kuva 2). Se perustuu tutkimuksiin, joissa on selvitetty työkykyyn vaikuttavia tekijöitä. (Työterveyslaitos n.d.)



Kuva 2. Työkyky ja siihen vaikuttavat tekijät (Työterveyslaitos n.d.)

Työkykytalon perusta muodostuu toimintakyvystä ja terveydestä. Niihin kuuluvat psyykinen, fyysinen ja sosiaalinen toimintakyky sekä terveys. (Alahautala & Huhta 2018, 19.) Työkyky rakennelman muu paino kohdistuu aina pohjakerrokseen (Kauhanen & Hellström 2016, 23). Työkyvyn säilytys on työnantajan kannalta olennainen edellytys sille, että muut inhimilliseen pääomaan panostukset ovat kannattavia (Manka & Manka 2023, 69).

Työkyky rakennelman toinen kerros kuvaa osaamista ja ammattitaitoa. Taidoilla ja tiedoilla sekä niiden jatkuvalla kehityksellä vastataan työelämän haasteisiin. Osaamisen jatkuva kehittäminen

on tärkeä edellytys työkyvylle. (Kauhanen & Hellström 2016, 23.) Ihmisen työkyvyllä ja terveydellä on suhde inhimilliseen pääomaan. Terveys lisää mahdollisuuksia hankkia sekä koulutusta että työkokemusta ja tukee sekä opinnoissa että työelämässä menestystä. (Manka & Manka 2023, 69.)

Kolmas kerros rakennelmassa on arvojen, asenteiden ja motivaation kerros. Kerros käsittelee sekä työn ja omien voimavarojen tasapainoa että työn ja muun elämän välisiä suhteita. (Kauhanen & Hellström 2016, 23–24.) Jotta tämä kerros on kunnossa, työntekijän tulee kokea työn imua sekä onnistua yhdistämään työ ja muu elämä. Työn ja muun elämän yhteensovittamista käsitellään luvussa 3 tarkemmin. Työn imu on positiivinen tunnetila, jossa tarmokkuus, omistautuminen ja uppoutuminen näkyvät. Työntekijä, joka kokee työn imua, tiedostaa omat arvonsa, ihanteensa sekä itselleen tärkeät asiat. Lisäksi hän kokee sisäistä motivaatiota ja innostusta omaa työtä kohtaan sekä kokee ylpeyttä ammatistaan. (Manka & Manka 2023, 101; Mannermaa 2018, 290.)

Työkykytalon neljäs kerros kuvaa työtä ja siihen liittyviä tekijöitä. Esimiehillä on vastuu neljännestä kerroksesta. Johtaminen, työyhteisön toimivuus, organisointi ja työn vaatimukset tekevät kerroksesta moniulotteisen, vaikeasti hahmottuvan ja mitattavan kokonaisuuden. (Kauhanen & Hellström 2016, 23–24.) Työkykyjohtamisen perusta muodostuu työn sekä työolosuhteiden kehittamisestä sekä työkykyriskien varhaisesta tunnistamisesta ja niiden korjaamisesta (Mannermaa 2018, 272). Työturvallisuuslaki (L738/2002) ohjaa työkykyjohtamista. Lain tarkoituksena on työympäristön ja työolosuhteiden parantaminen työntekijöiden työkyvyn turvaamiseksi ja ylläpitämiseksi sekä ehkäistä ja torjua työtapaturmia, ammattitauteja sekä muita työn ja työympäristön aiheuttamia fyysisen ja henkisen terveyden haittoja.

Terveyden ja työhyvinvoinnin yhteiskehittämismenetelmässä keskeistä on osallistuminen ja sitoutuminen. Henkilöstö itse tuottaa terveyttä edistävän työpaikan kriteerit, valitsee kehittämiskohteet, suunnittelee kehittämistoimet ja arvioi kehittämisen onnistumisen. (Työterveyslaitos, n.d.) Yksilötason hyvinvoinnissa työterveysyhteistyö työkykyasioissa on keskeinen. Työntekijä ohjataan työkykyarvioon, jossa ammattilaiset arvioivat työntekijän työkykyä. Työntekijän, työnantajan ja työterveyshuollon kolmikantaneuvottelussa sovitaan siitä, miten työnkuvaa tai tekemistä muutetaan, jotta työntekijän työkyky säilyisi mahdollisimman pitkään. (Mannermaa 2018, 344.)

3 Opiskelu, työ ja perhe – tasapainon löytäminen

Tässä luvussa käsitellään perheellisen opiskelijan ja perhemyönteisyyden käsitteitä. Lisäksi tarkastellaan opiskelun, työn ja perhe-elämän yhteensovittamisen haasteita sekä keinoja, joilla yhteensovittamista voidaan helpottaa. Luvun lopussa käydään läpi aikaisempia tutkimuksia aiheesta, ja niiden tuloksia yhteensovittamisen haasteista, koska niitä käytetään myöhemmin vertailukohteina tämän tutkimuksen tuloksille.

3.1 Perheellinen opiskelija

Käsite perheellisestä opiskelijasta voi olla moninainen. Saaren, Koivurannan ja Nevalaisen (2023, 16) mukaan perheellisellä opiskelijalla tarkoitetaan opiskelijaa, jolla on yksi tai useampi alle 18-vuotias lapsi. Vuoden 2019 tutkimusraportissa ikärajausta ei ollut. Karvisen (2020, 13) tutkimuksessa perheellisellä opiskelijalla viitataan opiskelijaan, jonka perheeseen kuuluu alaikäisiä lapsia. Suomen ylioppilaskuntien liiton (2022, 2–3) mukaan perheellinen opiskelija on kuin kuka tahansa muu opiskelija, mutta heillä on erityistarpeita, joita on hyvä ymmärtää. Perheellisten opiskelijoiden tarpeet ja haasteet poikkeavat perheettömien opiskelijoiden tarpeista. Käsite perheellisestä opiskelijasta voi vaihdella tutkimuksen ja kontekstin mukaan.

Tässä tutkimuksessa perheellisellä opiskelijalla tarkoitetaan opiskelijaa, jonka perheeseen kuuluu esimerkiksi puoliso, lapsia tai lemmikkieläimiä. Perhe voidaan ymmärtää laajasti, ja se voi muodostua erilaisista ihmisistä ja suhteista. Oleellista on, että opiskelijan elämässä on perheeseen liittyviä vastuullisuuksia tai läheissuhteita, jotka vaikuttavat hänen arkeensa ja tarpeisiinsa opiskelun ulkopuolella.

3.2 Perhemyönteisyys organisaatioissa ja opinnoissa

Perhemyönteisyydellä tarkoitetaan työpaikan toimintatapoja, arvoja ja konkreettisia ratkaisuja, jotka tukevat työn ja perhe-elämän yhteensovittamista sekä edistävät hyvinvointia (Edelläkävijä: perhemyönteinen työnantaja n.d.). Perhemyönteisyys ei ole pelkästään yksittäisiä etuja tai joustavia käytäntöjä, vaan kokonaisvaltainen toimintakulttuuri, joka näkyy strategisina valintoina ja

organisaation perusarvoissa (Mitä on perhemyönteisyys? n.d.). Perhemyönteisyys tukee työkykyä, hyvinvointia sekä työn laatua ja tehokkuutta (Väestöliitto n.d).

Työpaikalla perhemyönteisyys ilmenee käytäntöinä, jotka helpottavat työn ja perheen yhteensovittamista (Mitä on perhemyönteisyys? n.d). Tällaisia käytäntöjä ovat muun muassa rekrytointin tasapuolisuus, perhevapaisiin kannustaminen, avoin viestintä, paluun tukeminen, esihenkilöiden tuki, tasa-arvosuunnittelu sekä joustavuus työajoissa (Mitä on perhemyönteisyys? n.d; Väestöliitto n.d).

Rekrytointin tasapuolisuudella varmistetaan, ettei perhetilanne vaikuta valintapäätöksiin. Perhetilanne ei saa olla valintaan vaikuttava asia, vaan valintapäätökset tehdään henkilön pätevyyden ja työkokemuksen mukaan. (Mitä on perhemyönteisyys? n.d; Väestöliitto n.d). Perhevapaisiin kannustaminen edellyttää organisaatiolta selkeitä linjauksia ja positiivista viestintää, jotta työntekijät uskaltavat hyödyntää oikeuksiaan. Paluun tukeminen perhevapaiden jälkeen auttaa työntekijöitä sopeutumaan takaisin työyhteisöön, ja johdon esimerkki perhevapaiden hyödyntämisestä osoittaa, että perhemyönteisyys on aidosti osa työpaikan kulttuuria. (Mitä on perhemyönteisyys? n.d.)

Työaikojen joustavuus voi esiintyä muun muassa mahdollisuutena vaikuttaa omiin työaikoihin, ja työajat pyritään suunnittelemaan mahdollisimman hyvin jokaisen elämäntilanteeseen sopiviksi (Väestöliitto n.d). Tällaiset ratkaisut eivät ole pelkästään työntekijöiden etu, vaan ne lisäävät myös työhyvinvointia, työssä jaksamista ja sitoutumista organisaatioon (Työterveyslaitos n.d.; Glad 2023). Johtamiskulttuurilla on merkittävä rooli perhemyönteisyyden toteuttamisessa, ja esihenkilöiden aktiivinen tuki auttaa tasapainottamaan työ- ja perhe-elämän vaatimuksia (Glad 2023).

Kansainvälisessä keskustelussa perhemyönteisyys ymmärretään laajemmin osana yhteiskunnan rakenteita ja palveluita. UNICEFin (2019) mukaan perhemyönteisyyteen kuuluvat riittävät perhevapaat, joustavat työajat ja lastenhoidon tukeminen. Family Voices (n.d.) puolestaan korostaa perheiden ja ammattilaisten välistä yhteistyötä, jossa perheiden yksilölliset tarpeet ja kulttuuri-taustat otetaan huomioon palveluiden suunnittelussa ja toteutuksessa. Laajempi näkökulma muistuttaa siitä, että perhemyönteisyys ei ole ainoastaan organisaatioiden vastuulla, vaan myös poliittisilla päätöksillä ja yhteiskunnan tukirakenteilla on keskeinen rooli.

3.3 Opiskelun, työn ja perhe-elämän yhteensovittaminen

Työn ja muun elämän yhteensovittaminen on tärkeä osa työssä käyvien hyvinvointia. Työterveyslaitos (n.d.) kuvailee työn ja muun elämän yhteensovittamista kokemuksena, joka työssä käyville muodostuu siitä, miten työssä käyminen ja muu elämä sopivat yhteen. Kun elämä sujuu ja elämän eri alueet sopivat kokonaisuuteen luontevasti täydentäen toisiaan, puhutaan onnistuneesta yhteensovittamisesta. Työn ja muun elämän yhteensovittamista tarkastellaan yhtenä keinona kehittää henkilöstön työhyvinvointia.

Toppinen-Tanner ym. (2016, 8–10) korostavat käytännön tasolla toteutettavien keinojen merkitystä. Työn ja muun elämän tasapainottaminen voidaan mahdollistaa erityisesti joustavilla työaikajärjestelyillä sekä työntekijän tarpeiden mukaisesti, yksilöllisillä ratkaisuilla. Tällaisia parannuksia voidaan edistää esimerkiksi osana laajempia ohjelmia, jotka keskittyvät työhyvinvointiin, monimuotoisuuden tukemiseen tai työkyvyn kehittämiseen.

Opiskelun, työn ja perhe-elämän yhteensovittaminen voi olla haastavaa, mutta oikeilla keinoilla se on mahdollista. Keskeistä on ajanhallinta, joustavat työjärjestelyt, tuen vastaanottaminen ja hyvinvoinnista huolehtiminen. Sipari (2023) korostaa, että suurten elämänmuutosten, kuten opiskelun aloittamisen yhteydessä kannattaa välttää muita merkittäviä muutoksia, jotta kuormitus ei kasva liian suureksi. Tuudo (2022) huomauttaa, että opiskelijoiden kannattaa suunnitella aikataulunsa huolellisesti ja hyödyntää joustavia opiskelu- ja työjärjestelyjä. Tähän liittyy myös Nyrösen (2023) suositus teknologian, kuten sähköisten kalenterien hyödyntämisestä opiskelun, työn ja perhe-elämän aikatauluttamisessa.

Joustavat työjärjestelyt ovat avainasemassa tenttiviikkojen tai kiireisten ajanjaksojen aikana. Tuudo (2022) suosittelee osa-aikaisia työjärjestelyjä, jotka mahdollistavat opiskeluun keskittymisen silloin kun se on tarpeen. InfoFinland (2023) muistuttaa, että Suomessa työelämä tarjoaa useita mahdollisuuksia työn ja perhe-elämän yhteensovittamiseen, kuten joustavat työajat ja perhevapaat.

Tuen vastaanottaminen on tärkeä osa tasapainon saavuttamista. Selamo (2021) kannustaa perheellisiä opiskelijoita ottamaan vastaan kaiken tarjotun avun ja laskemaan rimaa asioissa, jotka eivät ole välttämättömiä. Ajatus yhdistyy Nyrösen (2023) näkemykseen siitä, että kokonaisvaltainen hyvinvointi on avainasemassa ja aikaa tulisi jäädä myös palautumiseen ja itselle mieluisten asioiden tekemiseen. Opiskelun, työn ja perhe-elämän tasapaino edellyttää suunnitelmallisuutta,

joustavia järjestelyjä sekä tuen vastaanottamista. Näitä keinoja hyödyntämällä perheelliset opiskelijat voivat hallita arkeaan paremmin ja ylläpitää hyvinvointiaan.

3.3.1 Aikaisempia tutkimuksia aiheesta

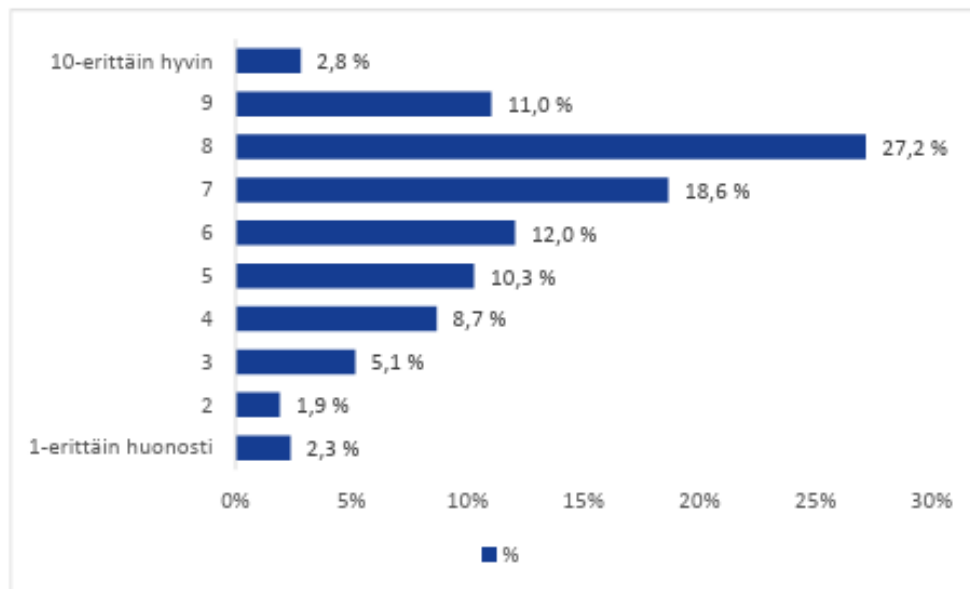
Kinnunen ym. (2013, 268–289) viittaavat tutkimuksessaan työ- ja perhe-elämän yhteensovittamiseen, jossa tarkastellaan miten ihmiset pystyvät hallitsemaan ja yhdistämään työelämän ja perhe-elämän vaatimuksia. Tutkimus lähestyy aihetta erityisesti työelämän näkökulmasta, koska työ- ja perhe-elämän tasapainottamista on tutkittu enemmän kuin opiskelun ja perhe-elämän yhteensovittamista. Perheellisen opiskelijan tilanne on kuitenkin monessa suhteessa samankaltainen, sillä opiskelun ja perhe-elämän yhteensovittaminen tuo esiin samat perusvaatimukset ajankäytön, talouden ja hyvinvoinnin tasapainottamiseen.

Tutkimuksen huomioiminen on tärkeää tässä työssä, koska tässä työssä käsitellään perheellisten opiskelijoiden kokemuksia. Tutkimus korostaa ymmärrystä siitä, kuinka monia tekijöitä, kuten aikarajoitteet, taloudelliset paineet ja henkinen kuormitus tulee ottaa tutkimuksessa huomioon. Vaikka tutkimus ei suoranaisesti käsittele opiskelijoita, sen tarjoama esimerkki työelämän ja perheen yhteensovittamiseksi voidaan soveltaa myös opiskelijan elämään.

On tärkeää huomioida, että opiskelijat eivät ainoastaan kohtaa opiskeluun liittyviä haasteita, vaan heillä voi olla perhe-elämän ja talouden ylläpitämiseen liittyviä vastuita, jotka tekevät yhteensovittamisesta erityisen haasteellista. Tutkimuksessa nostetut näkökulmat auttavat hahmottamaan, että opiskelun ja perhe-elämän yhteensovittamisessa on samoja piirteitä kuin työ- ja perhe-elämän yhteensovittamisessa, ja tätä näkökulmaa tulee hyödyntää, kun pohditaan opiskelijoiden tukemisen keinoja ja käytäntöjä.

Jalonen ja Kurkela (2018, 2) tutkivat minkälaiseksi aikuisopiskelijat kokevat elämäntilanteensa, jossa yhdistyy työ, opiskelu ja perhe-elämän vaatimukset. Lisäksi tutkimuksessa tarkasteltiin minkälaisia merkityksiä aikuisopiskelijat antavat ohjaukselle senhetkisessä elämäntilanteessa. Tutkimuksen tulokset osoittivat, että aikuisopiskelijoiden työn, perheen ja opiskeluiden yhteensovittamista helpottavat perheen tarjoama tuki, työn tarjoama jousto sekä taloudellinen tuki. Tutkimuksella korostettiin ohjauksen ja tuen merkitystä opiskelijoiden elämäntilanteessa. Opiskelijat, jotka saivat riittävästi tukea oppilaitokselta tai työpaikalta, kokivat yhteensovittamisen helpommaksi.

Reinikainen (2018, 7) on tutkinut opiskelun ja perheen yhteensovittamista perheellisten opiskelijoiden tarpeiden näkökulmasta. Tutkimuksella selvitettiin miten edistää opiskelun ja perheen yhteensovittamista sekä mitkä ovat perheellisten opiskelijoiden tarpeet. Tutkimuksessa opiskelun ja perhe-elämän yhteensovittamisen onnistumista tutkittiin asteikolla 1–10 (kuva 3). Tutkimuksessa asteikko 1 vastasi erittäin huonosti onnistumista ja asteikko 10 erittäin hyvin onnistumista. Tutkimuksen tulokset osoittavat perheen ja opiskelun yhteensovittamisen onnistuvan keskimäärin arvolla 6,55. Tutkimuksen populaatio oli 681 ja mediaani opiskelun ja perheen yhteensovittamiselle oli 7, joka tarkoittaa, että opiskelun ja perheen yhteensovittamisessa onnistuttiin melko hyvin. Vastaajista 27,2 % oli arvioinut onnistumista asteikolla 8, joka tarkoittaa, että opiskelun ja perhe-elämän yhteensovittaminen onnistuu hyvin.



Kuva 3. Opiskelun ja perheen yhteensovittamisen onnistuminen asteikolla 1–10 (1-erittäin huonosti ja 10-erittäin hyvin) (Reinikainen 2018, 7).

Jalonen ja Kurkela (2018, 49) sekä Reinikainen (2018, 9) nostavat esiin samankaltaisia haasteita perheellisten opiskelijoiden arjessa, erityisesti ajan riittävyyden näkökulmasta. Jalonen ja Kurkela (2018, 49) korostavat, että vapaa-ajan puute on merkittävä kuormitustekijä perheellisten opiskelijoiden hyvinvointiin. Reinikainen (2018, 9) toteaa tutkimuksessaan, että ajan riittämättömyys on keskeisin haaste opintojen ja perheen yhteensovittamisessa – peräti 51,5 % vastaajista koki sen ongelmaksi. Molemmat tutkimukset osoittavat, että opiskelun ja perhe-elämän yhdistäminen vaatii huomattavaa ajanhallintaa, mikä ei aina onnistu toivotulla tavalla.

Reinikaisen (2018, 6) tutkimuksessa selviää, että lastenhoidon palveluita tarvitaan viikon aikana vähän tai paljon. Noin 20,7 % vastaajista tarvitsee lastenhoidon palveluita viikossa 36 tuntia tai

enemmän. Kuitenkin myös tuntimääräisestä pienemmälle lastenhoidon palveluille on tarvetta. 25 % aineistosta tarvitsee lastenhoidon palveluita viikossa 1–10 tuntia. Tutkimus osoittaa, että perheellisillä opiskelijoilla on lastenhoidon palveluille tarvetta enemmän tai vähemmän. Reinikainen (2018, 8) tuo esille myös muita perheellisten opiskelijoiden kohtaamia ongelmia, kuten toimeentulon haasteet ja tukiverkoston puutteen.

3.3.2 Työolobarometri -tutkimus

Työolobarometri on vuosittain toteutettava tutkimus, jossa seurataan palkansaajien kokemuksia työelämän laadusta Suomessa. Työ- ja elinkeinoministeriö on tutkinut palkansaajien kokemaa työelämän laatua vuodesta 1992 työolobarometrillä (Lyly-Yrjänäinen 2024). Vuoden 2023 työolobarometri -tutkimuksella tutkittiin muun muassa työhyvinvointia ja hyvinvointikokemuksia, työoloja, työelämän muutosta ja sen vaikutuksia, työn ja muun elämän yhteensovittamista sekä työntekijöiden kokemuksia työpaikan ilmapiiristä ja johtamisesta.

Työolobarometrin hyödyntäminen tässä opinnäytetyössä oli tärkeää useista syistä. Tutkimus tarjoaa arvokasta tietoa suomalaisten työntekijöiden työhyvinvoinnista ja työoloista laajemmassa kontekstissa. Vaikka tutkimus ei erityisesti ole keskittynyt opiskelijoihin, sen tuottama tieto työhyvinvoinnista antaa taustaa ja vertailukohtaa perheellisten opiskelijoiden työhyvinvointia käsittelevälle tutkimukselle.

Perheellisten opiskelijoiden työhyvinvointiin liittyy usein työn ja perhe-elämän tasapainottaminen, mikä on keskeinen aihealue työolobarometrissä. Tutkimuksen antama tieto siitä, miten työelämässä koetaan perhe- ja työelämän yhteensovittaminen, tarjoaa näkökulmia siihen miten perheelliset opiskelijat kokevat saman haasteen. Työolobarometri tutkii hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä kuten kuormitus ja työolosuhteet. Nämä tekijät ovat tärkeitä myös opiskelijan hyvinvointia käsittelevässä tutkimuksessa, sillä opiskelijat voivat kokea samankaltaista kuormitusta ja puutteita oppilaitoksen ja työpaikan joustavuudesta kuin työntekijät. Työolobarometri tarjoaa laajempia käsityksiä siitä, mitkä tekijät voivat vaikuttaa perheellisten opiskelijoiden jaksamiseen ja hyvinvointiin arjessa.

Lyly-Yrjänäisen (2024, 82) mukaan kahden vuosikymmenen aikana suurin muutos kokemuksissa on, että aikaisempaa harvempi on täysin eri mieltä siitä, että työ rasittaa henkisesti. Aikaisempaa useammin palkansaajat kokevat, että työ rasittaa henkisesti ainakin hieman. Vuoden 2023 tutkimuksessa 16 % oli täysin samaa mieltä ja melkein puolet (47 %) oli joksikin samaa mieltä, että

työ rasittaa henkisesti. Nuorin ikäryhmä tutkimuksessa, 18–34-vuotiaat olivat muita ikäryhmiä useammin täysin samaa mieltä siitä, että työ rasittaa henkisesti.

Vuoden 2023 tutkimuksen tulos siitä, että nuorin ikäryhmä oli muita useammin täysin samaa mieltä työn henkisestä rasittavuudesta, muodosti syyn aiheen selvittämiseksi tässäkin tutkimuksessa. Perheellisten opiskelijoiden ja valmistuneiden kokemus henkisestä kuormittavuudesta opiskelun, työn ja perhe-elämän yhteensovittamisessa oli tärkeä näkökulma tässä tutkimuksessa, koska se vaikuttaa opiskelijoiden työhyvinvointiin. Perheellisten opiskelijoiden arjessa on usein monia vaativia rooleja, jotka voivat kuormittaa henkisesti. Kokemus henkisestä rasittavuudesta voi olla merkittävä tekijä heidän hyvinvoinnissaan ja elämänlaadussaan.

Jalosen ja Kurkelan (2018, 39) tutkimuksen tulokset osoittivat, että työn tarjoama jousto helpottaa opiskelun, työn ja perhe-elämän yhteensovittamista. Oppilaitoksen tai työpaikan joustavuus voi ilmetä muun muassa vaihtoehtoisina aikatauluina ja aikatauluina, joihin opiskelija voi itse vaikuttaa. Vuoden 2023 Työolobarometri -tutkimuksessa 50 % vastaajista kokee pystyvänsä vaikuttamaan työtahtiin paljon tai melko paljon (Lyly-Yrjänäinen 2024, 99).

Työhyvinvoinnin, hyvinvoinnin ja opiskelun, työn ja perhe-elämän yhteensovittamisen aiheiden lisäksi tässä opinnäytetyössä selvitettiin, kuinka tyytyväisiä perheelliset opiskelijat ja valmistuneet ovat Kainuun eri osa-alueisiin, kuten asumisen mahdollisuuksiin, aktiviteetti- ja harrastusmahdollisuuksiin perheellisille, koulutusmahdollisuuksiin, luontoon ja ympäristöön, palveluiden saataavuuteen, työmahdollisuuksiin sekä yhteisöllisyyteen. Tutkimuksella selvitettiin, mihin palveluihin perheelliset opiskelijat ja valmistuneet ovat tyytyväisiä Kainuun alueella ja mihin palveluihin he ovat tyytymättömiä. Lisäksi tutkittiin, onko Kainuun alueella perheellisten opiskelijoiden ja valmistuneiden mielestä riittävästi eri alojen työpaikkoja sekä millä alalla työpaikkoja on heidän mielestään liian vähän.

4 Empiirinen tutkimus

Tässä luvussa määritellään empiirinen tutkimus ja käsitellään määrällistä tutkimusotetta, koska tämä opinnäytetyö toteutettiin määrällisenä tutkimuksena. Lisäksi luvussa esitetään toteutettu kyselytutkimus.

4.1 Empiirisen tutkimuksen määritelmä

Empiirinen eli havainnoiva tutkimus perustuu teoreettisen tutkimuksen perusteella kehitettyihin menetelmiin. Uusi tieto tuotetaan teorian avulla. Teorialla tutkimuksessa on kuitenkin monta eri tehtävää. Teoria ja käsitteet toimivat ensisijaisesti näkökulmana tarkastella tutkimusaineistoa. Lisäksi teorialla voidaan selostaa, kuvata ja perustella tulkintaa, tuloksia sekä päätelmiä. Tutkimusongelmana empiirisessä tutkimuksessa voi olla jonkin ilmiön tai käyttäytymisen syiden selvittäminen tai ratkaisun löytäminen siihen, millä tavalla jokin asia pitäisi toteuttaa. Empiirisellä tutkimuksella voidaan myös testata teoriasta johdettu hypoteesi eli oletamus käytännössä. (Heikkilä 2014, 12; Vilka 2021, luku 2.) Teoriaa käytettiin tässä tutkimuksessa kuvaamaan käsitteitä sekä vertailukohteena tutkimuksesta saatuihin tuloksiin.

Empiiristä tutkimusta varten kerättyjä käsittelemättömiä tietoja voidaan kutsua havaintoaineistoksi tai tutkimusaineistoksi. Aineisto voi olla primaarista eli tutkimusta varten kerättyä tai sekundaarista eli alun perin johonkin muuhun tarkoitukseen hankittua. Tilastoyksikkö eli havaintoyksikkö muodostuu kohteena olevien tutkimusyksiköiden, esimerkiksi henkilön, yrityksen tai tuotteen tiedoista. Havaintoaineistolla vastataan tutkimuskysymyksiin tai mielipiteitä tutkiviin asioihin. (Heikkilä 2014, 12–13; Vilka 2021, luku 4.) Tämän tutkimuksen aineisto on primaarista, eli tätä tutkimusta varten kerättyä, koska perheellisiä opiskelijoita Kainuussa ei ole aikaisemmin tutkittu.

Empiirisen tutkimuksen tavoitteena on vastauksen saaminen tutkimusongelmasta johdettuihin kysymyksiin. Onnistunut tutkimus edellyttää järkevän kohderyhmän sekä oikean tutkimusmenetelmän valintaa. Tutkimusongelma ja tutkimuksen tavoite ratkaisevat tutkimusmenetelmän ensisijaisesti. Empiirisessä tutkimuksessa tutkimusote voi olla kvantitatiivinen tai kvalitatiivinen. Kvantitatiivisella tutkimusotteella tarkoitetaan määrällistä tutkimusta ja kvalitatiivisella laadullista tutkimusta. Tutkimusmenetelmää valittaessa tulee pohtia millaista tietoa tutkimuksella halutaan kerätä, koska se auttaa valitsemaan sopivan tutkimusmenetelmän. (Heikkilä 2014, 12–14;

Vilka 2021, luku 3.) Tässä tutkimuksessa tutkimusmenetelmänä käytettiin määrällistä tutkimusta, koska tutkimuksen tavoitteena oli mitata perheellisten opiskelijoiden kokemuksia eri aihealueilla.

4.2 Määrällinen tutkimus

Määrällisellä tutkimuksella tarkoitetaan tutkimusta, jonka tutkimusote perustuu tilasto-ohjelmilla tehtyyn numeeriseen analyysiin. Tutkimus lähtee oletuksesta, että oikealla tavalla mittaamalla, koettelemalla ja kokeilemalla saavutetaan todellisuutta koskeva, yksilöistä riippumaton tieto. Määrällistä tutkimusta voidaan käyttää silloin, kun halutaan selvittää ja ymmärtää millaisia kokemuksia ja käsityksiä ihmisillä on sekä miten nämä kokemukset ja käsitykset jakautuvat ihmisten keskuudessa. (Heikkilä 2014, 12; Vilka 2021, luku 1.)

Määrällisessä tutkimuksessa kerättyä aineistoa tarkastellaan numeerisesti. Numeerinen tarkastelu tarkoittaa tutkittavien asioiden ja niiden ominaisuuksien käsittelyä yleisesti kuvailen numeroiden avulla. Kvantitatiivisella tutkimuksella vastataan kysymyksiin: kuinka moni, kuinka paljon ja kuinka usein. Tuloksia havainnollistetaan taulukoiden ja kuvioiden avulla (Heikkilä 2014, 15; Vilka 2007, 14.)

Määrällinen tutkimus poikkeaa laadullisesta tutkimuksesta monin eri tavoin. Määrällistä tutkimusta kuvataan alusta loppuun suoraviivaisena vaihe vaiheelta toistuvana systemaattisena työnä. Tutkimusongelma ohjaa määrällistä tutkimusta, ja sen avulla pyritään ratkaisemaan jotakin. Laadullisessa tutkimuksessa päättely alkaa jostakin johtoajatuksesta ja sen tarkoituksena on lisätä ymmärrystä, mahdollistaa erilaisia tulkintoja, antaa merkityksiä asioille sekä tuottaa asioista mallinnuksia. (Pitkäranta 2014, 13.) Tämä vahvistaa Vilkan (2021, luku 3) kertomusta siitä, että tutkimusmenetelmän valintaa ohjaavat tutkimusongelma, tutkimuskysymykset ja tiedonintressit.

Teemoittelu on laadullisen tutkimuksen analyysiin liittyvä toimenpide, jossa aineistosta nostetaan keskeisiä aihepiirejä eli teemoja, joiden käsittely on välttämätöntä tutkimusongelmaan vastaamiseksi. Sitä voidaan käyttää myös määrällisessä tutkimuksessa. (Hakala 2024; Vilka 2025, luku 5.) Tässä tutkimuksessa avoimilla kysymyksillä kerätyt vastaukset analysoitiin teemoittelu menetelmällä. Avointen kysymysten tarkoituksena oli antaa vastaajalle mahdollisuus tarkentaa omia kokemuksia ja tarpeita tietyllä aihealueella. Teemoittelun lisäksi osa vastauksista esitettiin suorina lainauksina, jotta tutkimustuloksista saataisiin mahdollisimman paljon irti.

Määrällisessä tutkimuksessa on useita eri tutkimusstrategioita. Niitä ovat poikittaistutkimus, pitkittäistutkimus, tapaustutkimus, kyselytutkimus, kokeellinen tutkimus, vertaileva tutkimus sekä toimintatutkimus.

Poikittaistutkimuksella tarkastellaan ilmiöitä tietyllä hetkellä eri sosiaalisissa ja kulttuurisissa ympäristöissä ilman muutoksen tutkimista. Pitkittäistutkimus puolestaan tutkii muutoksia pitkällä aikavälillä, seuraamalla kohteen kehitystä ja analysoimalla syy-seuraussuhteita. Tapaustutkimuksessa syvennyttään yksittäisiin kohteisiin tai ilmiöihin, tuottaen yksityiskohtaista tietoa, joka voi olla yleistettävissä. Survey-tutkimus eli kyselytutkimus kerää tietoa suurista joukoista ja pyrkii yleistämään tuloksia koko perusjoukkoon. (Poikittaistutkimus; Pitkittäistutkimus; Tapaustutkimus; Survey n.d.)

Kokeellisessa tutkimuksessa tutkitaan ilmiöiden vaikutuksia kontrolloiduissa ympäristöissä. Vertailevassa tutkimuksessa verrataan eri tapausten tai yksiköiden yhtäläisyyksiä ja eroja. Toimintatutkimuksessa tutkija osallistuu kohteen toimintaan kehittävästi ja parantavasti. Kaikki tutkimusstrategiat tarjoavat erilaisia näkökulmia ja analyysimenetelmiä. (Kokeellinen tutkimus; Vertaileva tutkimus; Toimintatutkimus n.d.) Tässä tutkimuksessa tutkimusstrategiana käytettiin kyselytutkimusta, koska tutkimuksen tavoitteena oli kerätä tietoa suuresta joukosta ja pyrkiä yleistämään tuloksia perusjoukkoon. Lisäksi tutkimuksen populaation hajavaisuus vaikutti tutkimusstrategian valintaan. Tutkimuksen populaatio muodostui hajallaan olevasta joukosta ihmisiä.

Populaatiolla tarkoitetaan tutkimuksen kohteena olevaa ryhmää, josta tutkimuksessa halutaan kerätä tietoja ja tehdä päätelmiä (Heikkilä 2014, 12; Vilka 2007, 51). Populaationa tässä tutkimuksessa oli Kajaanin ammattikorkeakoulun ja Kainuun ammattopiston suomalaiset ja ulkomaa-laistaustaiset perheelliset opiskelijat ja aikaisemmin valmistuneet.

Empiirinen tutkimus voi olla joko kokonaistutkimus tai otantatutkimus. Kokonaistutkimuksessa koko perusjoukko otetaan mukaan tutkimukseen eikä otantamenetelmää käytetä. Otantatutkimuksessa otanta voidaan toteuttaa kokonaisotantana, yksinkertaisena satunnaisotantana, systemaattisena, ositettuna tai ryväotantana, jolloin vain tietty populaation osajoukko eli otos tutkitaan. (Heikkilä 2014, 13; Vilka 2021, luku 4.) Tämä tutkimus toteutettiin kokonaistutkimuksena, koska jokainen havaintoyksikkö huomioitiin tutkimustuloksissa.

Tutkimuksen otoskoko on 63 vastaajaa. Tutkimuksen vastausprosenttia ei voida määrittää, koska käytössä ei ollut populaatiota kuvaavaa rekisteriä, josta tarkka havaintoyksikköjen määrä nähtäi-

siin. Tutkimuksella kerätyn otoskoon ollessa alle 100, tuloksien esittämisessä on keskitytty käyttämään lukumääriä. Prosenttiluvut lisäävät tutkimustuloksien ymmärrettävyyttä, ja luettavuuden vuoksi prosenttiluvut on ilmoitettu kokonaislukuina.

Tutkimus toteutettiin kyselytutkimuksena keväällä 2025. Kyselytutkimuksen avulla kerättiin tietoa perheellisten opiskelijoiden ja valmistuneiden kokemuksista. Konkreettisia toimia tavoitteen saavuttamiseksi oli tutustuminen aiheen kirjallisuuteen ja aikaisempiin tutkimuksiin, tutkimuslupien hankkiminen, kyselylomakkeiden ja saatekirjeiden laatiminen, kyselyn jakaminen, aineiston kerääminen ja analysointi, johtopäätöksiä raportointi sekä kehitysehdotusten laatiminen.

Määrällisen tutkimuksen kokonaisluotettavuutta arvioidaan tarkastellen validiteettia, reliabiliteettia sekä toistettavuutta. Validiteetilla tarkoitetaan kykyä mitata sitä, mitä oli tarkoituskin mitata. Pätevässä tutkimuksessa ei saisi olla systemaattisia virheitä. Systemaattisella virheellä tarkoitetaan tulosten väärentymistä, jos vastaaja ei ajattelekaan kuten tutkija on olettanut. Kun tutkimuksessa on mahdollisimman vähän satunnaisuutta ja tutkittu otos edustaa perusjoukkoa, toteutetun tutkimuksen kokonaisluotettavuus on hyvä. (Vilka 2021, luku 7.)

Reliabiliteetilla tarkoitetaan tulosten tarkkuutta, eli tutkimuksen kykyä antaa ei-sattumanvaraisia tuloksia sekä mittaustulosten toistuvuutta. Toistuvuus tarkoittaa, että toistettaessa mittaus saman henkilön kohdalla saadaan sama mittaustulos riippumatta tutkijasta. Mitä vähemmän sattuma on vaikuttanut tuloksiin, sitä luotettavampi reliabiliteetti on. (Valli 2015, luku 10; Vilka 2021, luku 7.)

Tutkimuksen käytännön ratkaisuihin reliabiliteetin ja validiteetin osalta on vaikuttanut eri tekijöitä. Kyselytutkimus oli suunnattu ainoastaan perheellisille opiskelijoille mutta populaatiosta ei ollut valmista rekisteriä, jonka seurauksena kyselylomake jouduttiin jakamaan kaikille opiskelijoille. Tämä voi vähentää tutkimuksen luotettavuutta, sillä osa vastaajista voi kuulua kohderyhmän ulkopuolelle. Saatekirjeen avulla tämä kuitenkin pyrittiin minimoimaan. Saatekirjeen tarkoituksena oli vahvistaa kohderyhmän merkitystä kyselyssä.

Tutkimuksen kohderyhmän rajauksella perheellisiin opiskelijoihin parannettiin tutkimuksen sisällöllistä validiteettia, koska kysymyksillä on suora yhteys kohderyhmän tarpeisiin ja kokemuksiin. Tutkimuksen kysymykset muodostettiin tarkasti tutkimuskysymysten pohjalta, joka puolestaan vahvisti tutkimuksen validiteettia, koska kyselytutkimus vastasi suoraan tutkimuskysymyksiin.

Tutkimuksen ajankohtaisuus vahvisti validiteettia. Perheelliset opiskelijat pystyivät antamaan kyselylomakkeella tuoretta tietoa omista kokemuksista, jotka ovat yhteydessä ajankohtaisesti hankkeen kehityssuuntiin ja tavoitteisiin. Lisäksi kyselylomakkeen käyttäminen aineistonkeruumenetelmänä tässä tutkimuksessa mahdollisti luotettavan tiedon keräämisen suurelta hajallaan olevalta joukolta ihmisiä, jolla puolestaan vahvistettiin tutkimuksen reliabiliteettia.

Vaikka tutkimus toteutettiin lähtökohtaisesti määrällisenä tutkimuksena, kyselylomakkeen avoimet kysymykset analysoitiin aineistolähtöisesti. Monimenetelmän käyttäminen analysoidessa lisää aineiston kattavuutta, ja siten vähentää tutkimuksen luotettavuusvirheitä.

4.3 Toteutettu kyselytutkimus

Kyselylomake toteutettiin Webropol kysely- ja raportointisovelluksella suomeksi ja englanniksi. Valitsin Webropol kysely- ja raportointisovelluksen, koska olen käyttänyt ohjelmaa aikaisemmin Tutkimus- ja kehittämismenetelmät -kurssilla.

Webropol on kysely- ja raportointisovellus, joka tarjoaa monipuolisia toimintoja. Sen tekoälypohjainen analytiikka muuntaa datan arvokkaaksi oivallukseksi. Webropolilla voidaan saavuttaa välittömiä vaikutuksia keräämällä, analysoimalla ja jakamalla tietoa. (Webropol 2025.) Määrällisessä tutkimusmenetelmässä tavallisin käytetty aineiston keräämisen tapa on kyselylomake (Vilkkä 2021, luku 4).

Kyselylomake muodostettiin yhdistämällä aikaisempien tutkimuksien tuloksia sekä toimeksiantajan toiveita ja tarpeita. Osa kysymyksistä perustui aikaisemmissa tutkimuksissa käytettyihin ja validoituihin mittareihin, mikä mahdollisti tulosten vertailun aiempaan tutkimustietoon ja paransi kyselyn luotettavuutta. Toimeksiantajan toiveiden mukaisesti lomakkeeseen lisättiin myös räätälöityjä kysymyksiä, joiden tavoitteena oli tuottaa toimeksiantajan kannalta olennaista ja käytännönläheistä tietoa. Tällä lähestymistavalla varmistettiin, että kysely palvelee sekä tutkimuksellisia että käytännöllisiä tarpeita.

Tutkimuksessa käytetyt kyselylomakkeet on esitetty liitteissä 1 ja 2. Kyselylomakkeissa oli 47 kysymystä, ja kysymysten tyyppi vaihteli sen mukaan, mitä tietoa kysymyksellä pyrittiin saamaan. Kyselylomakkeessa oli suljettuja monivalintakysymyksiä, joissa vastaaja valitsi yhden tai useamman vaihtoehdon. Suljettuihin monivalintakysymyksiin vastaaminen kyselylomakkeessa oli pakollista, eikä niitä pystynyt ohittamaan vastaamatta. Lisäksi kyselyssä oli sekamuotoisia kysymyksiä,

joissa vaihtoehtojen jälkeen lopussa oli ”muu, mikä?” vaihtoehto sekä avoimia kysymyksiä, jotka olivat vapaaehtoisia ja mahdollistivat yksityiskohtaisempien vastausten antamisen. Kysymykset olivat järjestys- tai luokitteluasteikollisia.

Kyselylomakkeella kerätyt taustatiedot vastaajilta olivat ikä, sukupuoli, asuinpaikkakunta opiskelujen aikana, opiskelutilanne, oppilaitos, opiskeluvuosi, koulutusala, perhetilanne (onko perheessä lapsia) sekä työtilanne opintojen aikana. Taustatiedot olivat pakollisia, ja niiden avulla saatiin tarkempaa tietoa vastaajien taustoista.

Kysymykset ryhmiteltiin kyselylomakkeessa teemoittain, ja ne oli suunniteltu vastaajan elämäntilanteen mukaisesti. Esimerkiksi perheelliset opiskelijat, jotka eivät käyneet töissä opintojen ohella vastasivat Opiskelun ja perhe-elämän yhteensovittaminen sekä Tulevaisuus ja Kainuu -kategorioiden kysymyksiin. Työssä käyvät perheelliset opiskelijat vastasivat Opiskelun, työn ja perhe-elämän yhteensovittaminen sekä Tulevaisuus ja Kainuu -kategorioiden kysymyksiin.

Opiskelijoiden ja valmistuneiden välinen ero Tulevaisuus ja Kainuu -kategorian kysymyksissä näkyi muuttoaikeita koskevissa ja Kainuusta pois muuttamisesta liittyvissä kysymyksissä. Opiskelijoiden kohdalla selvitettiin, onko opiskelijat miettineet pois muuttoa Kainuusta, ja valmistuneiden kohdalla selvitettiin ovatko valmistuneet muuttaneet pois Kainuusta opiskeluiden jälkeen.

Kysymyksissä käytettiin erilaisia asteikkoja: 5-portaista Likert-asteikkoa, jossa vastaaja ilmaisi mielipiteensä asteikolla ”täysin eri mieltä” – ”täysin samaa mieltä”. Lisäksi joissakin kysymyksissä oli tyytyväisyysasteikko, jossa vastaaja arvioi tyytyväisyyttään asteikoilla ”erittäin tyytymätön” – ”erittäin tyytyväinen”. Kyselylomakkeessa oli myös toistuvuusasteikko, jossa vastaajat arvioivat, kuinka usein tietyt asiat tapahtuivat, valiten vaihtoehtoista ”ei koskaan”, ”harvoin”, ”joskus”, ”silloin tällöin”, ”usein” tai ”aina”. Dikotomista 2-portaista asteikkoa käytettiin, jossa vastaajat valitsivat joko ”Kyllä” ja ”Ei” tai ”Kyllä” ja ”En” välillä vastausvaihtoehtoista. Monipuolisten kysymystyyppien käyttö mahdollisti laajan ja monipuolisen aineiston keräämisen eri näkökulmista.

Kyselylomakkeen selkeyttä ja ymmärrettävyyttä varmistettiin useiden tarkistusten avulla. Kyselylomake tarkistettiin Tutkimus- ja kehittämismenetelmä -kurssin opettajan, opinnäytetyön ohjaajan, toimeksiantajan sekä englannin kielen opettajan avulla. Lopullinen kyselylomake hyväksytettiin ohjaavalla opettajalla ja Tutkimus- ja kehittämismenetelmä -kurssin opettajalla.

Ennen kyselyn jakamista kyselyn toimivuutta testattiin toimeksiantajan työkavereiden avulla. Testauksen tarkoituksena oli varmistaa kysymysten selkeys ja ymmärrettävyys sekä kyselylomakkeen

toimivuus. Palautteiden perusteella kyselyyn tehtiin tarkennuksia. Testausvaihe antoi varmistuksen siitä, että kysely oli käyttäjäystävällinen ja tuotti luotettavia vastauksia.

Ennen kyselylomakkeen julkaisua haettiin tutkimuslupa molemmilta oppilaitoksilta, koska kohderyhmänä olivat suomalaiset sekä ulkomaalaistaustaiset Kajaanin ammattikorkeakoulun sekä Kainuun ammattiopiston perheelliset opiskelijat ja valmistuneet. Tutkimuslupien hakeminen oli tärkeää, jotta tutkimus olisi eettisesti hyväksyttävää ja varmistuttiin siitä, että kyselylomake ja sen jakelu toteutettiin oppilaitosten sääntöjen ja käytäntöjen mukaisesti. Luvan saaminen mahdollisti kyselyn virallisen jakelun oppilaitoksien kanavien kautta. Kyselylomake julkaistiin viikko hiihtoloman jälkeen ja aineistoa kerättiin kahdeksan päivää.

Linkkiä kyselylomakkeelle jaettiin viidessä eri kanavassa. Kajaanin ammattikorkeakoulun viestintän avulla kyselinkki jaettiin kaikille opiskelijoille sähköpostitse, oppilaitoksen Intrassa sekä sosiaalisessa mediassa. Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijakunta KAMOn avulla linkkiä jaettiin viikoittaisessa uutistiedotteessa. Kainuun Ammattiopisto jakoi kyselyä heidän Intrassaan. Kyselylinkin mukana jaettiin saatekirjeet suomeksi ja englanniksi (liitteet 1 ja 2), joiden avulla selitettiin kyselytutkimuksen tarkoitus ja vastauksien tärkeys tutkimukselle. Saatekirjeillä haluttiin varmistaa, että vastaajat ymmärtävät tutkimuksen tarkoituksen ja ymmärtävät vastausten antamisen tärkeyden. Lisäksi saatekirjeellä kerrottiin kyselylomakkeen lopussa olevasta arvonnasta.

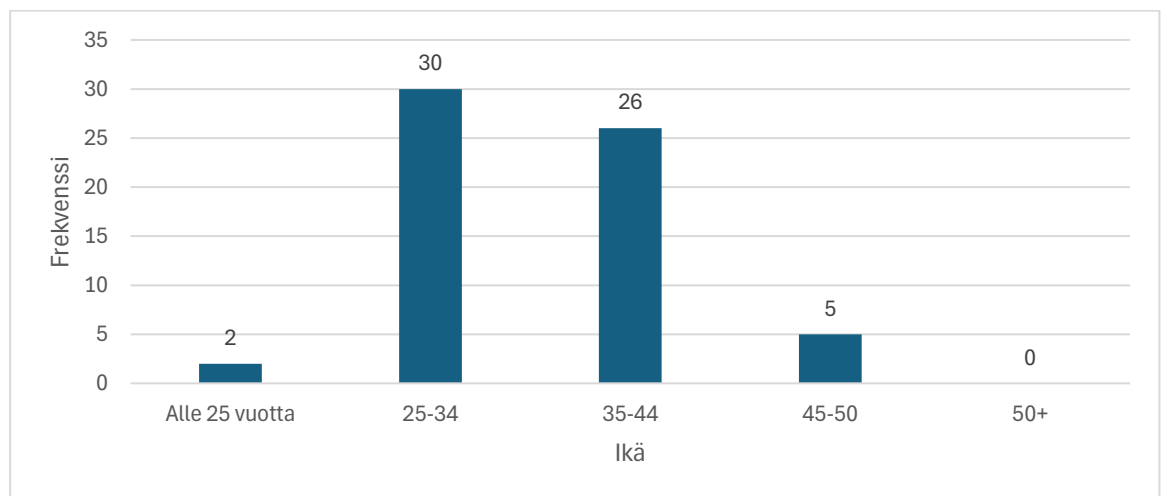
Kyselyyn vastattiin anonyymisti. Kyselyssä oli anonymiteetti päällä, joten vastaukset pysyivät täysin luottamuksellisina. Vastaajat luovuttivat henkilötietojaan ainoastaan vapaaehtoisesti halutessaan osallistua arvontaan. Osallistuneiden kesken arvoimme kolme 80 € arvoista tuoterajoitettua lahjakorttia S-ryhmän kaappoihin. Lahjakortit, jotka arvottiin osallistuneiden kesken, tilattiin etukäteen, jotta varmistuttiin lahjakorttien saapuvan ajoissa arvontaa varten. Voittajille ilmoitettiin henkilökohtaisesti sähköpostilla tai tekstiviestillä.

5 Tulokset ja johtopäätökset

Tässä luvussa esitetään tutkimustulokset, niiden pohjalta tehdyt johtopäätökset sekä kehittämissuhteet jatkotoimenpiteiksi.

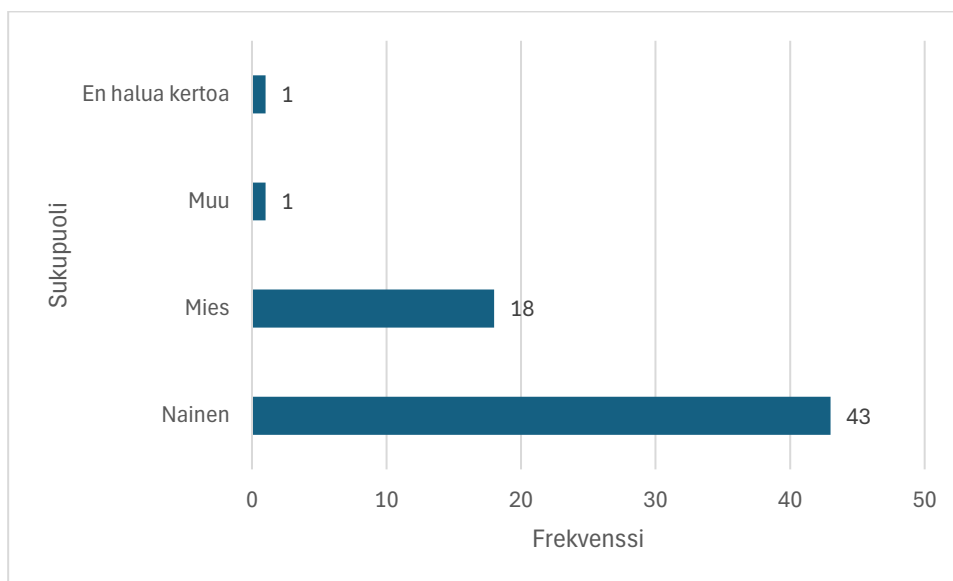
5.1 Tutkimustulokset

Aineistossa suurin osa vastaajista kuuluu ikäryhmään 25–34-vuotiaat ja 35–44-vuotiaat (kuva 4). Vastaajista 30 henkilöä (48 %) kuuluu ikäryhmään 25–34-vuotiaat, ja 26 henkilöä (41 %) ikäryhmään 35–44-vuotiaat. Nämä ikäryhmät kattavat kaikista vastaajista yhteensä 56 henkilöä (89 %). Nuorimpaan ikäryhmään kuuluu ainoastaan kaksi henkilöä (3 %). Vastaavasti vanhemmissa ikäryhmissä vastaajien määrä vähenee huomattavasti. 45–50-vuotiaita oli mukana vain viisi henkilöä (8 %), ja yli 50-vuotiaita ei ollenkaan. Ikäjakauman yksisuuntainen frekvenssitaulukko on esitetty liitteessä 3.



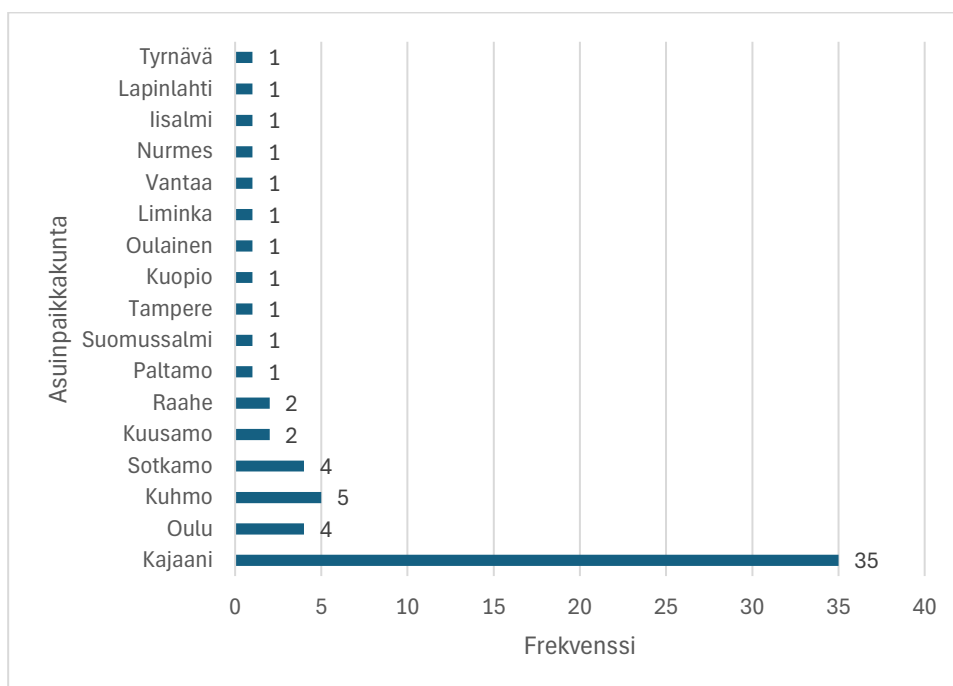
Kuva 4. Vastaajien ikäjakauma (n=63)

Aineistossa on selkeä enemmistö naisia (kuva 5). Vastaajista yhteensä 43 henkilöä (68 %) on naisia. Vastaajista vain 18 henkilöä (29 %) on miehiä. Lisäksi yksi henkilö on valinnut vaihtoehdon ”Muu” ja yksi henkilö vaihtoehdon ”En halua kertoa”. Sukupuolijakauman yksisuuntainen frekvenssitaulukko on esitetty liitteessä 3 ¼.



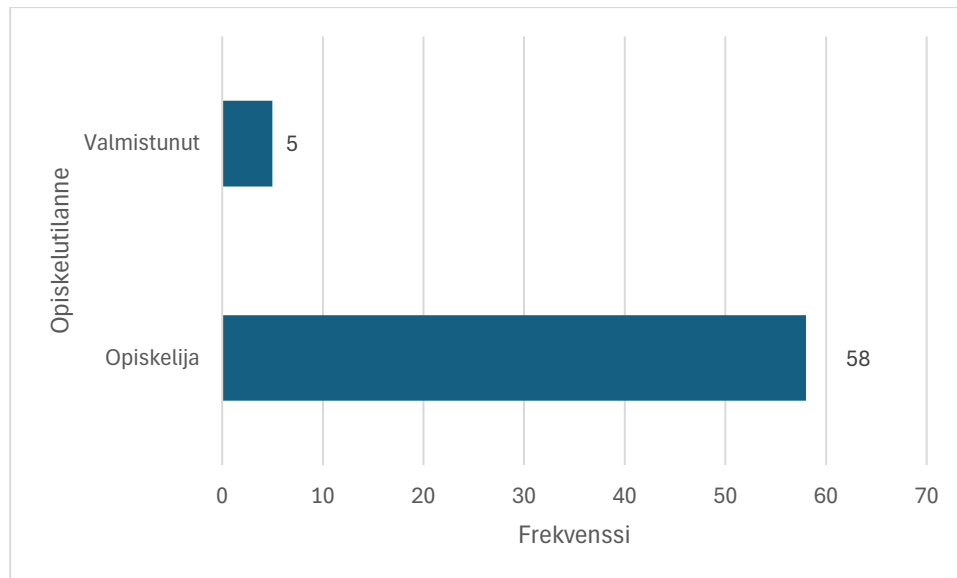
Kuva 5. Vastaajien sukupuolijakauma (n=63)

Aineistoon vastanneiden asuinpaikat ovat jakautuneet eri puolille Suomea (kuva 6). Suurin osa vastanneiden, yhteensä 35 henkilön (56 %) asuinpaikkakuntana opiskelujen aikana on Kajaani. Muita merkittäviä vastaajaryhmiä on Kuhmo (viisi henkilöä), Sotkamo ja Oulu (molemmissa neljä henkilöä). Näiden lisäksi muut paikkakunnat, kuten Raahe ja Kuusamo (molemmissa kaksi henkilöä) sekä useat muut yksittäisten vastaajien edustamat kunnat ovat huomattavasti pienemmällä edustuksella mukana. Maantieteellisesti aineisto painottuu erityisesti Kajaaniin ja sen lähialueisiin. Asuinpaikkakuntajakauman yksisuuntainen frekvenssitaulukko on esitetty liitteessä 3 ¼.



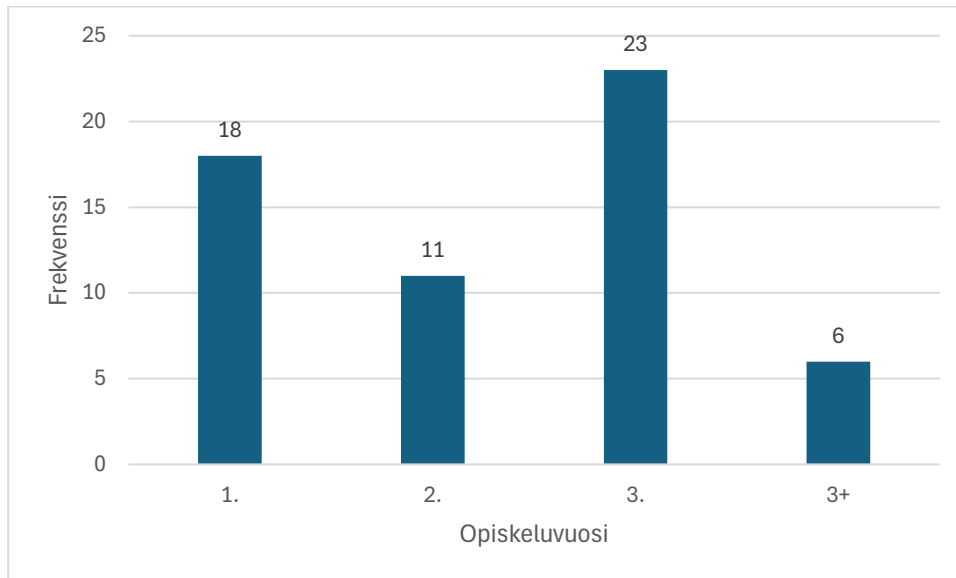
Kuva 6. Vastaajien asuinpaikkakuntajakauma opintojen aikana (n=63)

Aineistossa vastaajista suuri osa on opiskelijoita (kuva 7). Vastaajista 58 henkilöä (92 %) on opiskelijoita. Vain viisi henkilöä (8 %) vastaajista on oppilaitoksista aikaisemmin valmistuneita. Aineisto painottuu vahvasti opiskelijoihin ja valmistuneiden osuus on hyvin pieni. Opiskelutilanteen yksisuuntainen frekvenssitaulukko on esitetty liitteessä 3 ¼.



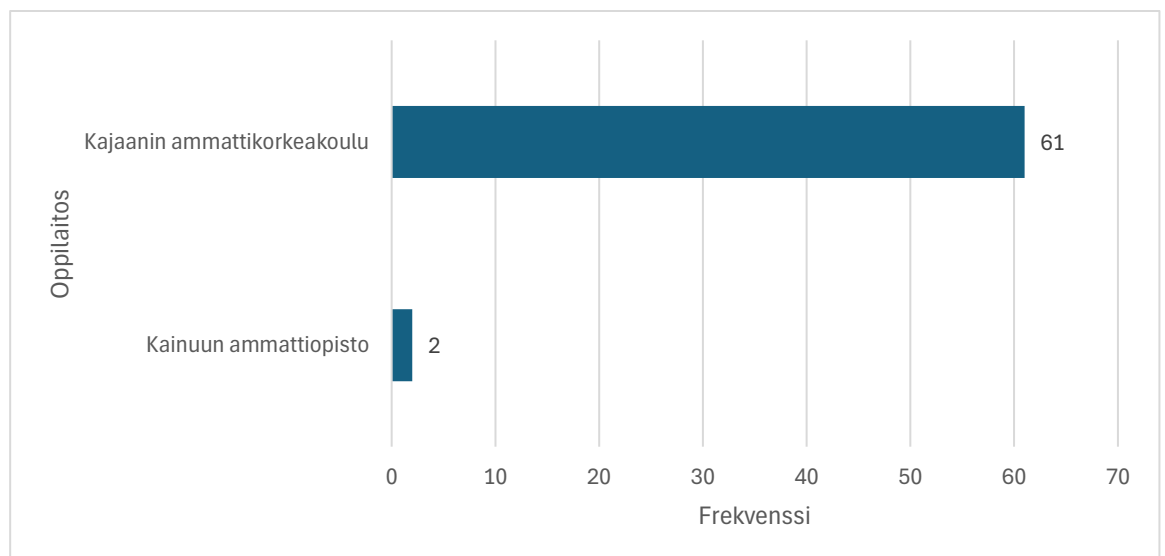
Kuva 7. Vastaajien opiskelutilanne (n=63)

Aineistossa on eniten kolmannen vuoden opiskelijoita (kuva 8). Vastaajista 23 henkilöä (40 %) on kolmannen vuoden opiskelijoita. Ensimmäisen vuoden opiskelijoita on 18 henkilöä (31 %). Toisen vuoden opiskelijoita aineistossa on 11 henkilöä (19 %), ja kolmannen vuoden jälkeisiä opiskelijoita ainoastaan kuusi henkilöä (10 %). Tutkimuksen tulokset painottuvat erityisesti keskivaiheessa olevien opiskelijoiden näkemyksiin. Opiskeluvuosien yksisuuntainen frekvenssitaulukko on esitetty liitteessä 3 ¼.



Kuva 8. Tutkimukseen vastanneiden opiskelijoiden opiskeluvuosi (n=58)

Aineistossa suurin osa vastaajista opiskelee Kajaanin ammattikorkeakoulussa (kuva 9). Vastaajista 61 henkilöä (97 %) opiskelee Kajaanin ammattikorkeakoulussa, ja ainoastaan kaksi henkilöä (3 %) Kainuun ammattiopistossa. Aineisto keskittyy lähes kokonaan ammattikorkeakouluopiskelijoiden kokemuksiin. Vastaajien oppilaitosjakauman yksisuuntainen frekvenssitaulukko on esitetty liitteessä 3 ¼.

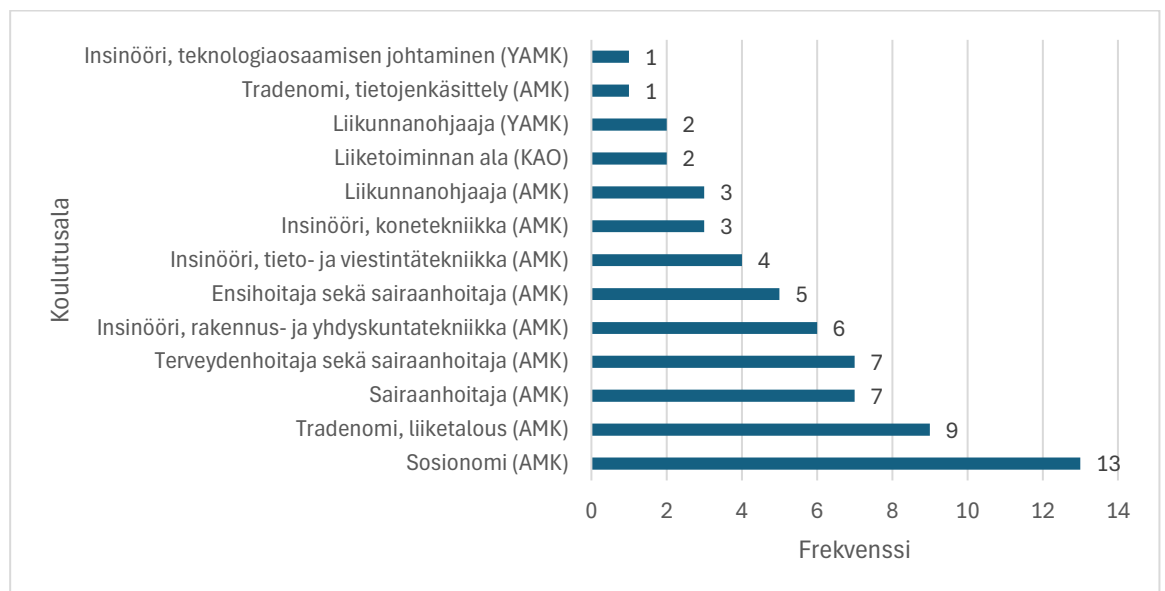


Kuva 9. Vastaajien oppilaitosjakauma (n=63)

Aineistossa suurin osa on ammattikorkeakoulututkintoa suorittavia opiskelijoita (kuva 10). Vastaajista 58 henkilöä (92 %) on ammattikorkeakoulututkintoa suorittavia opiskelijoita. Ylemmän

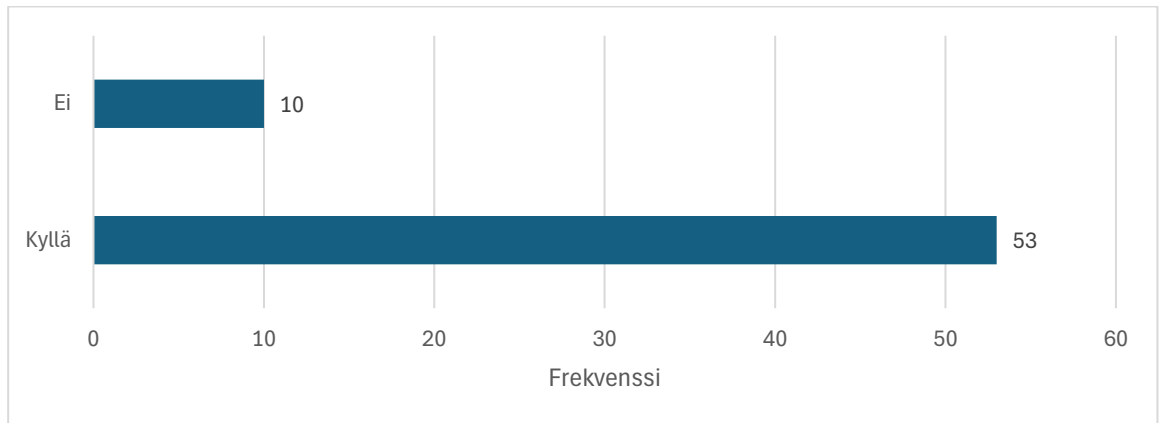
ammattikorkeakoulun opiskelijoita on vain kolme henkilöä (5 %), ja ammattikouluopiskelijoita ai-noastaan kaksi henkilöä (3 %).

Aineistossa suurin vastaajaryhmä on sosionomiopiskelijat, yhteensä 13 henkilöä (21 %). Toiseksi suurimmat vastaajaryhmät muodostuvat liiketalouden tradenomeista, yhteensä yhdeksän henki-löä (14 %), sairaanhoitaja sekä terveydenhoitajaopiskelijoista ja sairaanhoitajaopiskelijoista, mo-lemmissa yhteensä seitsemän henkilöä (11 %). Insinööriopiskelijoita eri aloilta on yhteensä 13 henkilöä (21 %), joten myös he muodostavat suuren ryhmän aineistossa. Aineiston pienimmät ryhmät muodostuvat ammattikoulututkinnon liiketoiminnan alan opiskelijoista, ammattikorkea-koulun liikunnanohjaajaopiskelijoista, ensihoitaja- ja sairaanhoitajaopiskelijoiden ryhmistä sekä ylemmän ammattikorkeakoulun liikunnanohjaajaopiskelijoista. Koulutusalaajakauman yksisuun-tainen frekvenssitaulukko on esitetty liitteessä 3 2/4.



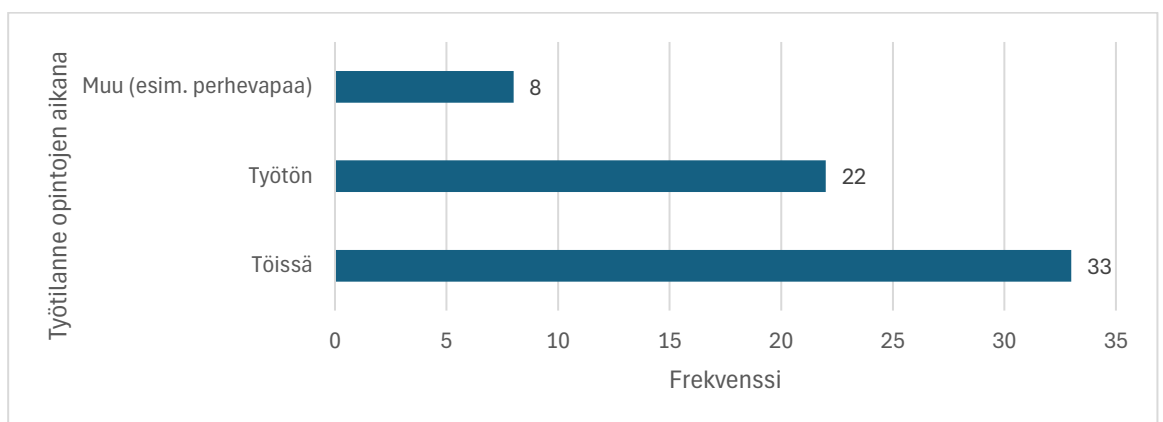
Kuva 10. Vastaajien koulutusalaajakauma (n=63)

Aineistossa suurimmalla osalla on lapsia (kuva 11). Vastaajista 53 henkilöllä (84 %) on lapsia, ja vain 10 henkilöä (16 %) on vastannut, ettei heidän perheessään ole lapsia. Aineisto painottuu vahvasti lapsiperheellisiin opiskelijoihin. ”Onko teidän perheessänne lapsia?” yksisuuntainen frekvenssitaulukko on esitetty liitteessä 3 2/4.



Kuva 11. Onko teidän perheessänne lapsia? (n=63)

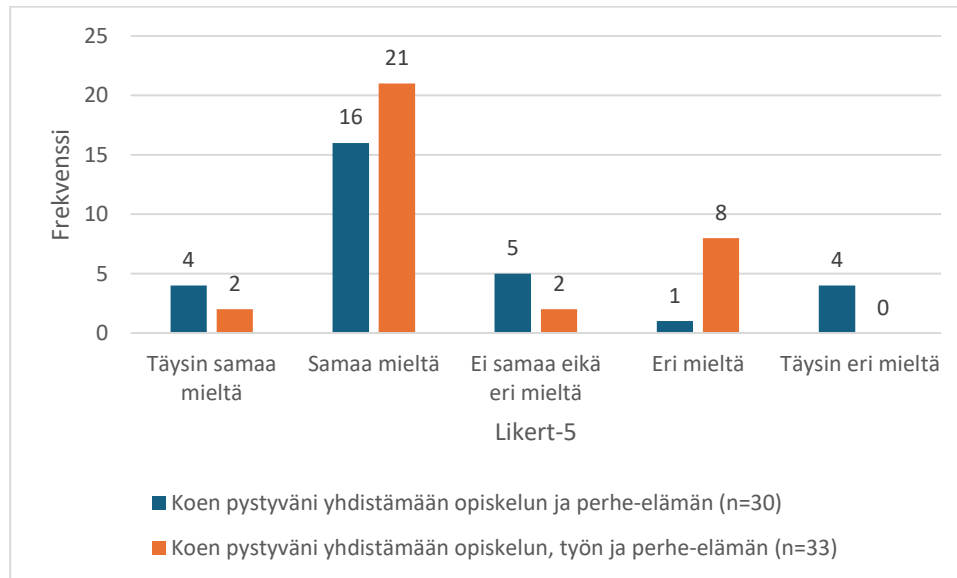
Aineistossa yli puolet on työssä käyviä opiskelijoita (kuva 12). Vastaajista 33 henkilöä (52 %) käy töissä opintojen ohella. Yli puolet vastaajista yhdistävät siis opiskelun, työn ja perhe-elämän. Opiskelijoita, jotka eivät käy töissä opintojen ohella on yhteensä 30 henkilöä (48 %), koska muu -ryhmän vastanneet luetaan tässä tutkimuksessa mukaan tähän ryhmään. Nämä opiskelijat jakavat kokemuksiaan opiskelun ja perhe-elämän yhteensovittamisesta. Työtilanteen yksisuuntainen frekvenssitaulukko on esitetty liitteessä 3 2/4.



Kuva 12. Vastaajien työtilanne opintojen aikana (n=63)

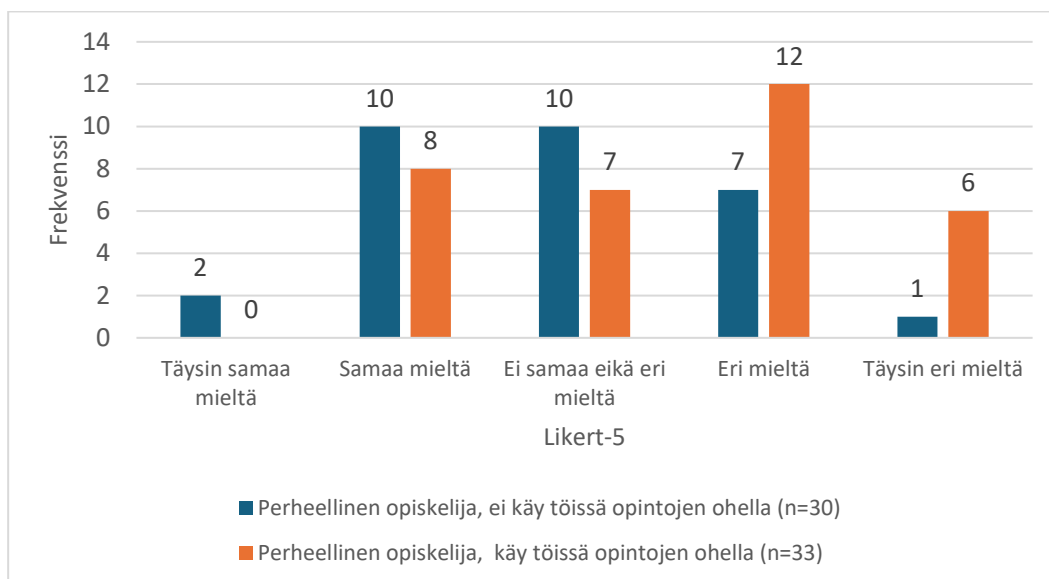
Vastaajat kokevat pystyvänsä yhdistämään opiskelun, työn ja perhe-elämän keskimäärin arvolla 2,5 ja mediaani arvo on 2 (asteikko 1–5) (kuva 13). Aineistossa opiskelijoiden kokemukset opiskelun, työn ja perhe-elämän yhteensovittamisesta vaihtelevat sen mukaan, käykö opiskelija töissä opintojen ohella vai ei. Työssä käyvistä perheellisistä opiskelijoista 23 henkilöä (70 %) kokee pystyvänsä yhdistämään opiskelun ja perhe-elämän. Tästä ryhmästä kuitenkin kahdeksan henkilöä (24 %) kokee, ettei pysty yhdistämään opiskelua, työtä ja perhe-elämää. Perheellisistä opiskelijoista, jotka eivät käy töissä opintojen ohella 20 henkilöä (67 %) kokee pystyvänsä yhdistämään

opiskelun ja perhe-elämän. Puolestaan viisi henkilöä (17 %) kokee, ettei pysty yhdistämään opiskelua ja perhe-elämää. Vastaajista seitsemän henkilöä (11 %) ei ollut väittämän kanssa samaa eikä eri mieltä.



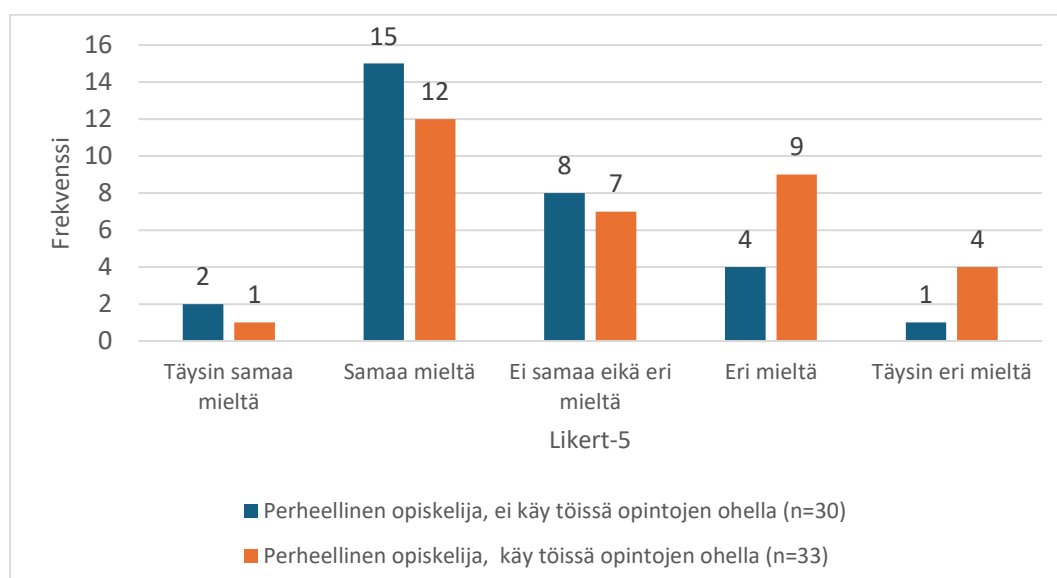
Kuva 13. Vastaajien kokemukset yhteensovittamisesta (n=63)

Vastaajat kokevat saavansa riittävästi vapaa-aikaa oman hyvinvoinnin tukemiseksi keskimäärin arvolla 3,2 ja mediaani arvo on 3 (asteikko 1–5) (kuva 14). Aineistossa työssä käyvät perheelliset opiskelijat kokevat vapaa-aikaa olevan liian vähän oman hyvinvoinnin tukemiseksi enemmän, kuin opiskelijat, jotka eivät käy töissä opintojen ohella. Työssä käyvistä perheellisistä opiskelijoista 18 henkilöä (55 %) kokee vapaa-aikaa olevan liian vähän oman hyvinvoinnin tukemiseksi. Heistä ainoastaan kahdeksan henkilöä (24 %) kokee saavansa riittävästi vapaa-aikaa oman hyvinvoinnin tukemiseksi. Perheellisistä opiskelijoista, jotka eivät käy töissä opintojen ohella 12 henkilöä (40 %) kokee saavansa riittävästi vapaa-aikaa oman hyvinvoinnin tukemiseksi. Heistä kuitenkin kahdeksan henkilöä (27 %) kokee vapaa-aikaa olevan liian vähän oman hyvinvoinnin tukemiseksi. Väittämään neutraalisti vastanneita aineistossa oli yhteensä 17 henkilöä (27 %), joista 10 henkilöä (33 %) on perheellisiä opiskelijoita, jotka eivät käy töissä opintojen ohella ja seitsemän henkilöä (21 %) työssä käyviä perheellisiä opiskelijoita.



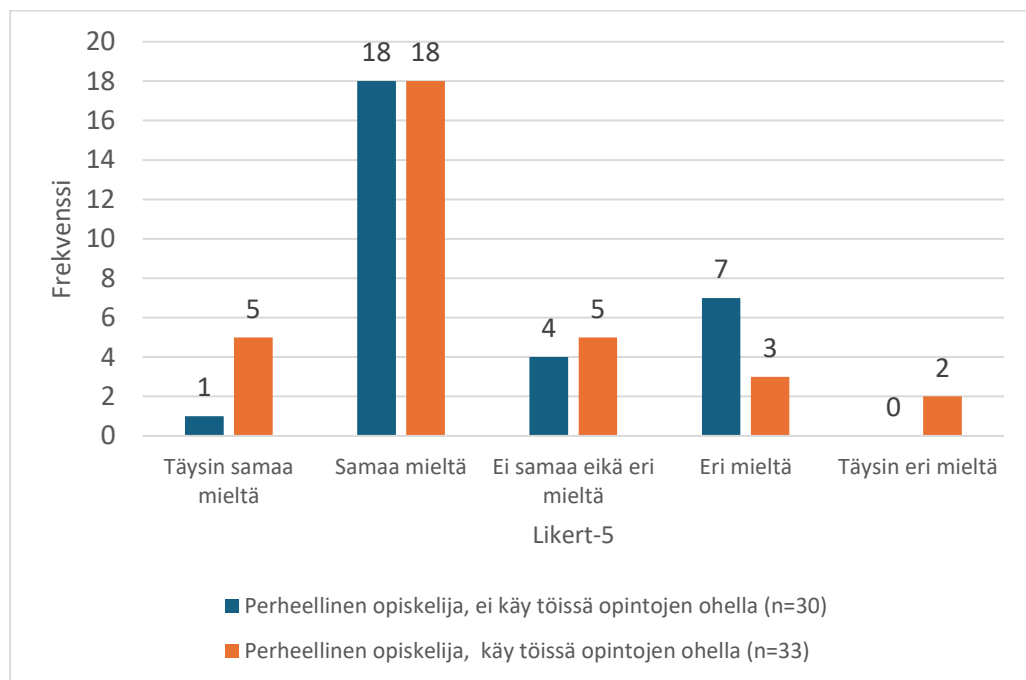
Kuva 14. Vastaajien kokemukset vapaa-ajan riittävydestä oman hyvinvoinnin tukemiseksi (n=63)

Vastaajat kokevat saavansa riittävästi vapaa-aikaa perheen hyvinvoinnin tukemiseksi keskimäärin arvolla 2,8 ja mediaani arvo on 3 (asteikko 1–5). Aineistoissa perheelliset opiskelijat, jotka eivät käy töissä opintojen ohella kokevat vapaa-ajan riittävän perheen hyvinvoinnin tukemiseen enemmän kuin työssä käyvät perheelliset opiskelijat (kuva 15). Perheellisistä opiskelijoista, jotka eivät käy töissä opintojen ohella 17 henkilöä (57 %) kokee vapaa-ajan riittävän perheen hyvinvoinnin tukemiseksi. Ainoastaan yksi henkilö (3 %) kokee vapaa-aikaa olevan liian vähän. Työssä käyvillä perheellisillä opiskelijoilla mielipiteet jakautuvat enemmän. Heistä 13 henkilöä (39 %) kokee saavansa riittävästi vapaa-aikaa tukeakseen perheen hyvinvointia mutta myös 13 henkilöä (39 %) kokee saavansa vapaa-aikaa liian vähän. Opiskelijoista 15 henkilöä (24 %) ei ollut samaa eikä eri mieltä väittämän kanssa.



Kuva 15. Vastaajien kokemukset vapaa-ajan riittävyydestä perheen hyvinvoinnin tukemiseksi (n=63)

Vastaajat kokevat henkistä räsitusta keskimäärin arvolla 2,5 ja mediaani arvo on 2 (asteikko 1–5) (kuva 16). Aineistoissa työssä käyvistä perheellisistä opiskelijoista useampi kokee henkistä räsitusta, kuin perheellisistä opiskelijoista, jotka eivät käy töissä opintojen ohella. Töissä käyvistä perheellisistä opiskelijoista 23 henkilöä (70 %) kokee henkistä räsitusta yhdistäessään opiskelun, työn ja perhe-elämän. Heistä ainoastaan viisi henkilöä (15 %) ei koe henkistä räsitusta yhteensovittamisesta. Perheellisistä opiskelijoista, jotka eivät käy töissä opintojen ohella 19 henkilöä (63 %) kokee henkistä räsitusta yhteensovittamisesta. Heistä seitsemän henkilöä (23 %) ei koe henkistä räsitusta yhteensovittamisesta. Aineistossa 10 henkilöä (16 %) ei ollut väittämän kanssa samaa eikä eri mieltä.

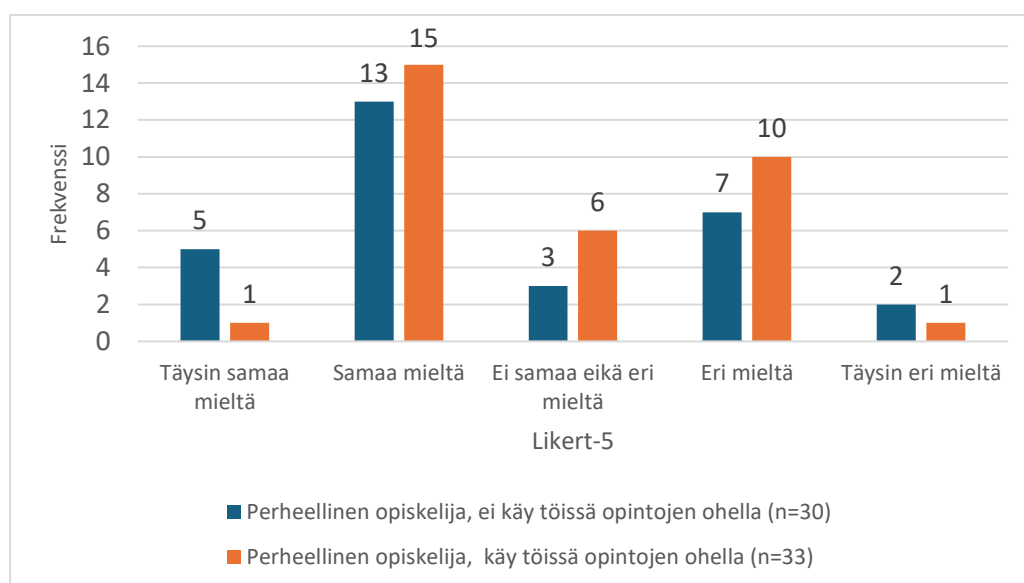


Kuva 16. Vastaajien kokemukset henkisestä räsituksesta (n=63)

Vastaajat kokevat saavansa vaikuttaa opintojen aikatauluihin keskimäärin arvolla 2,7 ja mediaani arvo on 2 (asteikko 1–5) (kuva 17). Aineistossa perheelliset opiskelijat, jotka eivät käy töissä opintojen ohella kokevat enemmän saavansa vaikuttaa opintojen aikatauluihin oppilaitoksessa, kuin työssä käyvät perheelliset opiskelijat. Perheellisistä opiskelijoista, jotka eivät käy töissä opintojen ohella 18 henkilöä (60 %) kokee saavansa vaikuttaa opintojen aikatauluihin oppilaitoksessaan. Heistä yhdeksän henkilöä (30 %) kokee, ettei heillä ole vaikutusmahdollisuuksia opintojen aika-

tauluihin. Työssä käyvistä perheellisistä opiskelijoista vain 16 henkilöä (49 %) kokee saavansa vaikuttaa opintojen aikatauluihin oppilaitoksessaan, ja 11 henkilöä (33 %) puolestaan kokee, ettei heillä ole vaikutusmahdollisuuksia opintojen aikatauluihin. Aineistossa yhdeksän henkilöä (14 %) ei ollut väittämän kanssa samaa eikä eri mieltä.

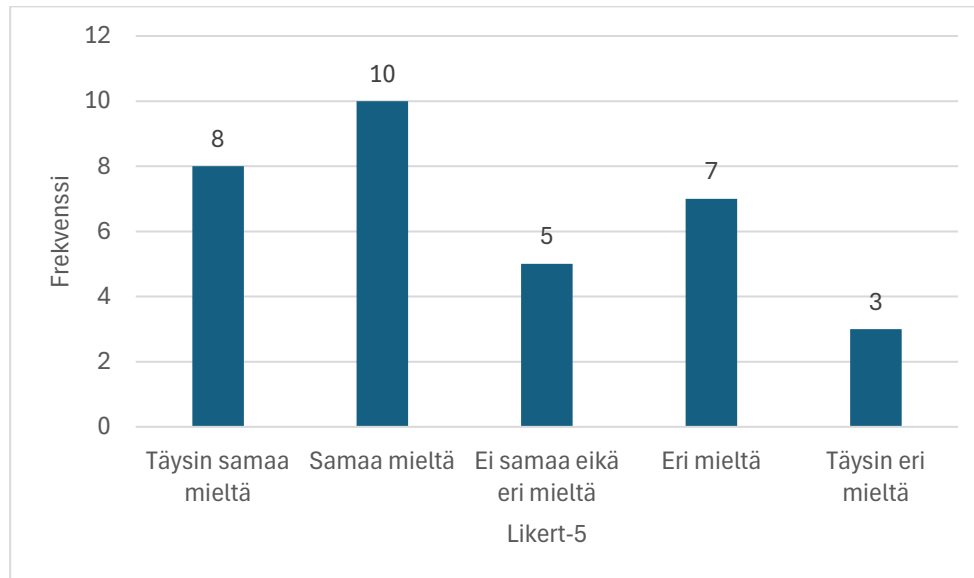
Vastaajista 19 henkilöä (30 %) tarkensi avoimen kysymyksen ”Miten toivoisit voitavasi vaikuttaa opintojesi aikatauluun? avulla, millä tavoin he toivoisivat voivansa vaikuttaa opintojen aikatauluun. Osa vastaajista ei kokenut tarvetta vaikuttaa opintoihin millään tavalla. Yleisimpinä teemoina nousi esiin kuitenkin joustava aikataulu, itsenäinen opiskelu, lisäkurssien saatavuus sekä lähipäivien aikataulut. Vastaajat toivoisivat pystyvänsä suorittamaan opintoja itsenäisesti joustavalla aikataululla, jolloin muun elämän yhteensovittaminen opintojen kanssa olisi helpompaa. Vastaajat toivovat enemmän yksilötöitä, koska perheellisenä aikataulujen sovittaminen esimerkiksi toisen perheellisen opiskelijan kanssa on vaikeaa. Vastaajat toivovat selkeyttä itsenäisesti suoritettavien lisäkurssien saatavuuteen sekä lähipäivien jaottelua eri viikoille.



Kuva 17. Vastaajien kokemukset vaikutusmahdollisuuksista opintojen aikatauluihin oppilaitoksessa (n=63)

Vastaajat kokevat saavansa vaikuttaa työaikoihin työpaikalla keskimäärin arvolla 2,6 ja mediaani arvo on 2 (asteikko 1–5) (kuva 18). Aineistoissa 18 henkilöä (55 %) työssä käyvistä perheellisistä opiskelijoista kokee saavansa vaikuttaa työaikoihin työpaikalla. Heistä 10 henkilöä (30 %) kokee, ettei heillä ole vaikutusmahdollisuuksia työaikoihin. Aineistossa viisi henkilöä (15 %) ei ollut väittämän kanssa samaa eikä eri mieltä.

Vastaajista neljä henkilöä (12 %) tarkensi avoimen kysymyksen ”Miten toivoisit voivasi vaikuttaa työaikoihin työpaikallasi?” avulla, miten he toivoisivat voivansa vaikuttaa työaikoihin työpaikalla. Teemana nousi esille joustavuus. Vastaajat kertovat, että joustavat työ- ja loma-ajat perheellisenä tekevät opiskelun ja työnteon yhteensovittamisesta sujuvampaa.



Kuva 18. Vastaajien kokemukset vaikutusmahdollisuuksista työaikoihin työpaikalla (n=33)

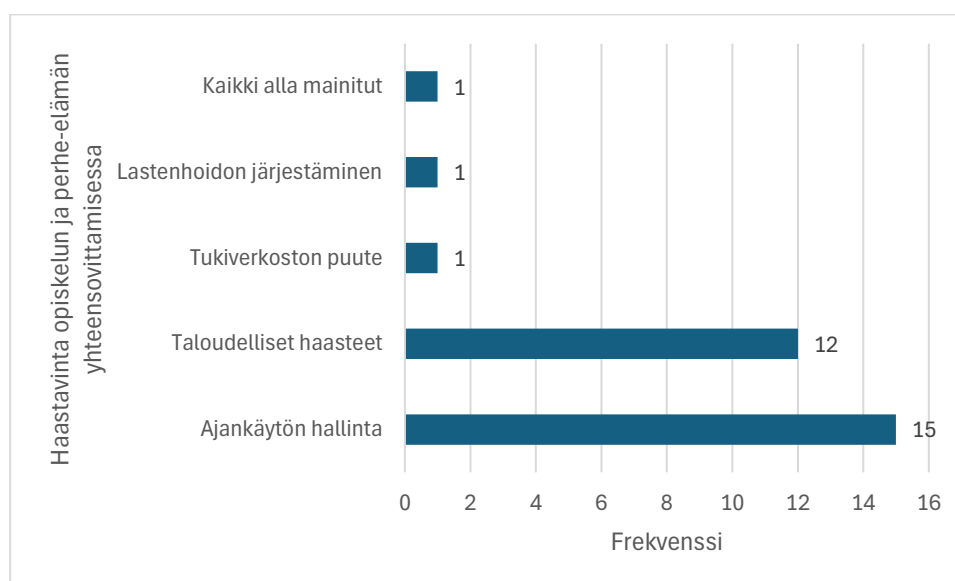
Aineistossa perheellisistä opiskelijoista, jotka eivät käy töissä opintojen aikana suurin osa kokee haastavimpana ajankäytön hallinnan ja taloudelliset haasteet opiskelun ja perhe-elämän yhteensovittamisessa (kuva 19). Vastaajista 15 henkilöä (50 %) kokee ajankäytön hallinnan ja 12 henkilöä (40 %) taloudelliset haasteet haastavimpana yhteensovittamisessa. Tukiverkoston puute ja lastenhoidon järjestäminen eivät nousseet aineistossa juurikaan esille. Molemmissa muuttujissa ainostaan yksi henkilö koki niiden olevan haastavinta opiskelun ja perhe-elämän yhteensovittamisessa. Lisäksi yksi henkilö kokee kaikki yhtä haastavina yhteensovittamisessa. Aineiston yksisuuntainen frekvenssitaulukko on esitetty liitteessä 3 2/4.

Vastaajista 18 henkilöä (60 %) tarkensi avoimen kysymyksen ”Miksi koet valitsemasi asian haastavimpana opiskelun ja perhe-elämän yhteensovittamisessa?” avulla, miksi he kokevat valitsemansa asian haastavimpana yhteensovittamisessa. Ajankäytön hallinnan valinneista vastaajien kesken yleisimpinä teemoina nousi esille perhe, yleinen jaksaminen ja oppilaitoksen vaatimukset. Vastaajat kokevat, että opintojen määrä vaikeuttaa lastenhoitoa. Opiskeluihin menee paljon aikaa, jolloin aikaa lapsille jää vähemmän, ja tämä puolestaan aiheuttaa stressiä. Osalla vastaajista on pelko siitä, että lapsille jää muistoksi lapsuusajalta vain se, että vanhempi oli aina tietokoneella Teamsissa tai oppikirjassa kiinni. Useampi vastaaja kertoo opiskelevansa vasta lasten mennessä

nukkumaan. Yksi vastaajista kertoo, että ainoa hetki, jolloin perheellisenä opintoja pystyy suorittamaan rauhassa, on öisin. Opiskeleminen yöllä on kuitenkin pois yöunista, joka puolestaan vaikuttaa yleisesti arjessa jaksamiseen.

Osa vastaajista kertoo suorittavansa opinnot ennakkoon, jos se vain on mahdollista, jotta lapsille jäisi enemmän aikaa, varsinkin loma-aikoina tai silloin, kun lapsi sairastaa. Monimuoto-opiskelijat kokevat vaikeuksia opiskeluiden aikatauluttamisessa niin, että lapsille jäisi iltaisin aikaa. Perheessä, jossa molemmat vanhemmat opiskelevat koetaan haasteita opiskeluajan löytämisen kanssa. Ongelmaa pyritään ratkaisemaan siten, että vapaa-aika sovitetaan opiskeluiden mukaisesti, jotta kumpikin vanhemmista saisi opiskeluaikaa sitä tarvittaessa. Lisäksi yksi vastaaja kokee ajankäytön hallinnan haastavimpana oppilaitoksen asettamien vaatimuksien takia. Opintojen aikataulu, arvioinnit, kokeet sekä läsnäolovaatimukset vaikeuttavat ajankäytön hallintaa.

Taloudelliset haasteet valinneiden vastaajien kesken yleisimpinä teemoina nousi esille polttoainekulut, palkaton harjoittelu sekä taloudellinen tuki. Opiskelija, joka kulkee päivittäin Kajaanin ja Kuhmon väliä kokee taloudellisten haasteiden johtuvan polttoainekuluista. Suurin osa vastanneista kokee taloudellisten haasteiden nousevan esille erityisesti silloin, kun palkaton harjoittelujakso täytyy suorittaa. Lisäksi vastaajat kokevat, että opiskelijan saama tuki valtiota on riittämätön ilman merkittäviä säästötoimia. Osa vastaajista on joutunut nostamaan opintolainaa pärjätäkseen taloudellisesti. Vastaajat kokevat, että taloudellinen tilanne opintojen aikana olisi huomattavasti parempi, jos harjoittelujakson pystyisi suorittamaan palkallisina.



Kuva 19. Keskeisimmät haasteet opiskelun ja perhe-elämän yhteensovittamisessa (n=30)

Suurin osa työssä käyvistä perheellisistä opiskelijoista pitää taloudellisia haasteita tai stressiä ja uupumusta haastavimpana opiskelun, työn ja perhe-elämän yhteensovittamisessa (kuva 20). Vastaajista 11 henkilöä (33 %) kokee stressin ja uupumuksen olevan haastavinta yhteensovittamisessa. 10 henkilöä (30 %) puolestaan kokee taloudelliset haasteet haastavimpana yhteensovittamisessa. Ajankäytön hallinnan haastavimpana kokee aineistossa kahdeksan henkilöä (24 %). Tukiverkoston puute ja epäsäännölliset työajat ei nousseet aineistossa juurikaan esille. Kolme henkilöä (9 %) kokee tukiverkoston puutteen haastavimpana, ja ainoastaan yksi henkilö (3 %) kokee epäsäännölliset työajat haastavimpana yhteensovittamisessa. Aineiston yksisuuntainen frekvenssitaulukko on esitetty liitteessä 3 2/4.

Vastaajista 21 henkilöä (64 %) tarkensi avoimen kysymyksen ”Miksi koet valitsemasi asian haastavimpana opiskelun, työn ja perhe-elämän yhteensovittamisessa?” avulla, miksi he kokevat valitsemansa asian haastavimpana opiskelun, työn ja perhe-elämän yhteensovittamisessa.

Ajankäytön hallinta vaihtoehdon valinneiden vastaajien kesken yleisimpinä teemoina nousi esille perhe ja vapaa-ajan riittämättömyys. Yksi vastaaja ilmoittaa, että opintojen ja töiden jälkeen koirille ei jää tarpeeksi aikaa. Yksi vastaaja kokee huonoa omatuntoa kouluhommien tekemisestä iltaisin ja on pyrkinyt tekemään kouluhommia ainoastaan arkena, jolloin viikonloput jäisivät kokonaan perheenkeskeiseksi ajaksi.

Perheellisten opiskelijoiden työpäivän jälkeinen arkielämä on kiireistä. Lapset täytyy hakea hoidosta ja hoitaa pakolliset arkitoimet. Vanhemmat tarvitsevat omaa aikaa ja liikuntaa, joten illat täyttyvät nopeasti kotitöistä ja harrastuksista. Lapsien mennessä nukkumaan vanhempi on itsekin jo liian väsynyt opiskeluun. Opiskeleminen myöhään illalla verottaisi entisestään jo katkonaisia yöunia.

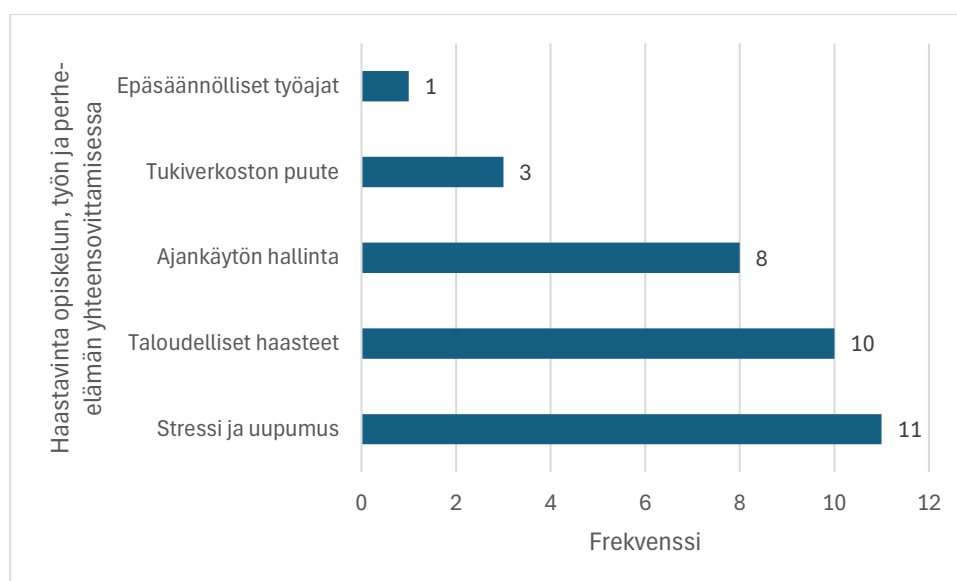
Perheelliset opiskelijat haluavat viettää enemmän aikaa lastensa kanssa, ja useasti lapset tarvitsevat vanhempiaan juuri silloin, kun tehtävien palautuksia on eniten. Kurssitehtävien aikataulujen tietoon saaminen vasta kurssin edetessä vaikeuttaa opintojen aikatauluttamista ja suunnittelua. Vähäinen vapaa-aika, työstressit ja liialliset koulutöiden määrät ovat yhden vastaajan mielestä syy henkiseen rasitukseen.

Stressi ja uupumus vaihtoehdon valinneiden vastaajien kesken yleisimpänä teemana esille nousi yleinen jaksaminen. Suurin osa vastaajista kokee koulutehtävien määrien olevan liian suuri, joka puolestaan aiheuttaa stressiä ja uupumusta. Koulutöiden määrä ja aikataulutus aiheuttavat stressiä ja vaikuttavat kaikkeen muuhun elämään negatiivisesti. Yksi vastaajista kokee kurseilta puut-

tuvan punaisen langan sekä jouston. Tällaiset tekijät ovat opiskelijoille yksi vaikuttavatekijä stressin aiheutumiselle. Lisäksi liiallinen ryhmätöiden määrä aiheuttaa stressiä ja uupumusta opiskelijoiden keskuudessa.

Taloudelliset haasteet vaihtoehdon valinneiden vastaajien kesken yleisimpinä teemoina esille nousi taloudellinen tuki, palkaton harjoittelu, työajat sekä polttoainekulut. Opiskelija, joka käy osa-aikatoissa, keskimäärin 30 tuntia (noin 80 %) viikossa ei voi saada työttömyysturvaa, joka puolestaan aiheuttaa stressiä. Opintotuen määrä ei korvaa menetettyä tukea, kun elätettävänä on monta alaikäistä lasta ja työ on pienipalkkaista. Muutama vastaaja kokee, että palkattomat harjoittelujaksot aiheuttavat taloudellisia haasteita perheellisille opiskelijoille. Yksi vastaajista on jopa miettinyt voiko jatkaa opintoja, koska palkaton harjoittelujakso tarkoittaa tulojen menetystä noin 14 viikon ajaksi. Yhdellä vastaajista olisi ollut tarve vähentää työaikaa opintojen takia, mutta taloudellisista syistä tämä ei kuitenkaan ollut mahdollista. Lisäksi yksi vastaajista kokee polttoainekulujen aiheuttavan taloudellisia haasteita, koska julkinen liikenne on huonoa Iisalmi-Kajaani välillä.

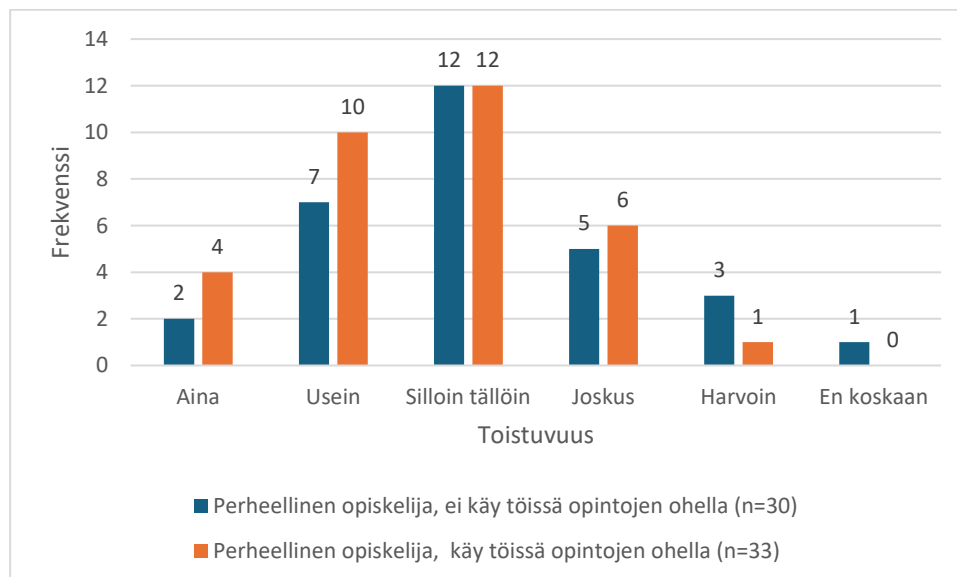
Tukiverkoston puute vaihtoehdon valinneiden vastaajien kesken yleisimpinä teemoina nousi esille vapaa-ajan riittämättömyys sekä opiskeluvaikeudet. Toinen vastaajista kertoo, että tukiverkon avulla olisi mahdollista saada enemmän aikaa lapsille ja itselle. Tukiverkoston puute on kiristänyt aikataulua. Toinen vastaajista kertoo, että on joutunut muuttamaan toiselle paikkakunnalle elättääkseen perhettä, jonka seurauksena opiskeluympäristö on kauempana. Tässä tilanteessa tukiverkoston puute tekee opiskeluihin keskittymisestä vaikeampaa.



Kuva 20. Keskeisimmät haasteet opiskelun, työn ja perhe-elämän yhteensovittamisessa (n=33)

Aineistoissa työssä käyvillä perheellisillä opiskelijoilla ajanhallinnan haasteet ovat yleisempiä, kuin perheellisillä opiskelijoilla, jotka eivät käy töissä opintojen ohella (kuva 21). Työssä käyvistä perheellisistä opiskelijoista neljä henkilöä (12 %) kokee ajanhallinnan haasteita aina ja 10 henkilöä (30 %) kokee ajanhallinnan haasteita usein. Tästä ryhmästä 12 henkilöä (36 %) kokee ajanhallinnan haasteita silloin tällöin. Ainoastaan yksi henkilö (3 %) kokee ajanhallinnan haasteita harvoin, eikä kukaan heistä ole vastannut, ettei kohtaisi ajanhallinnan haasteita koskaan.

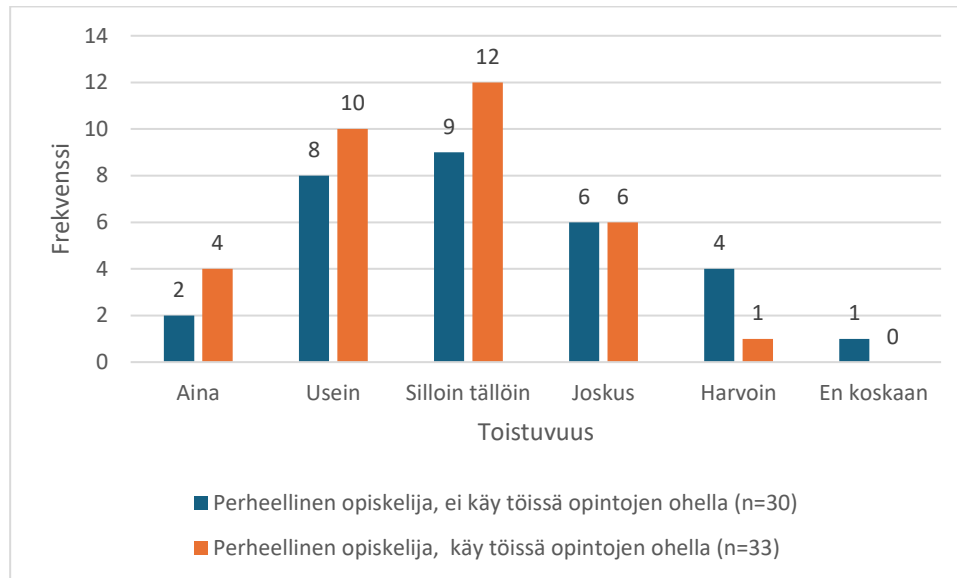
Perheellisistä opiskelijoista, jotka eivät käy töissä ajanhallinnan haasteet ovat hieman harvinaisempia. Heistä kaksi henkilöä (7 %) kokee ajanhallinnan haasteita aina ja seitsemän henkilöä (23 %) usein. Tästä ryhmästä 12 henkilöä (40 %) kokee ajanhallinnan haasteita silloin tällöin. Lisäksi kolme henkilöä (10 %) kokee haasteita harvoin ja vain yksi henkilö (3 %) ei koskaan.



Kuva 21. Ajanhallinnan haasteiden toistuvuus yhteensovittamisessa (n=63)

Aineistoissa stressi ja uupumus ovat yleisiä työssä käyvillä perheellisillä opiskelijoilla (kuva 22). Heistä neljä henkilöä (12 %) kokee stressiä tai uupumusta aina ja 10 henkilöä (30 %) usein. 12 henkilöä (36 %) kokee stressiä tai uupumusta silloin tällöin ja kuusi henkilöä (18 %) kokee stressiä tai uupumusta joskus ja vain yksi henkilö (3 %) harvoin. Tästä ryhmästä kukaan ei ole vastannut, ettei kokisi stressiä tai uupumusta koskaan.

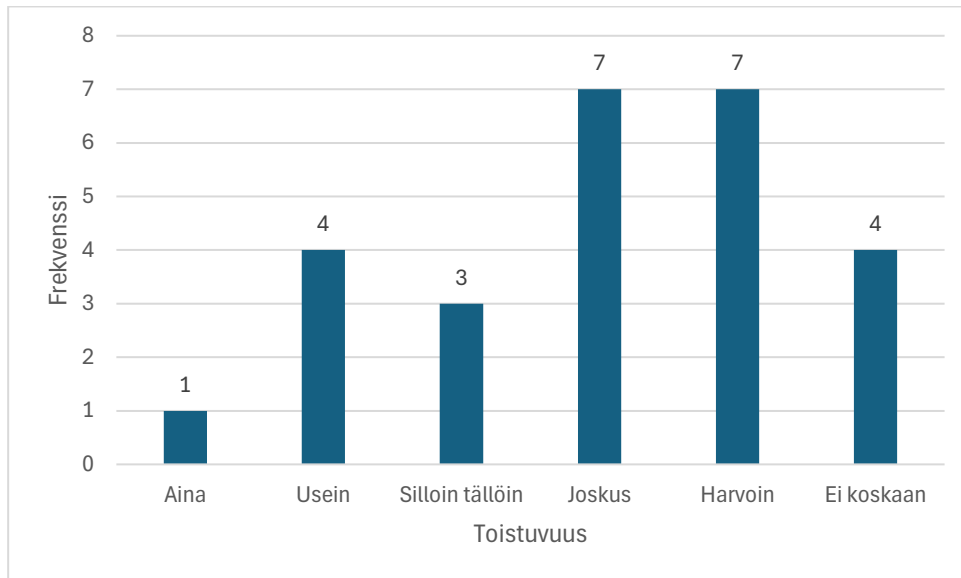
Perheellisillä opiskelijoilla, jotka eivät käy töissä opintojen ohella stressiä ja uupumusta esiintyy hieman harvemmin. Vastaajista kaksi henkilöä (7 %) kokee stressiä tai uupumusta aina ja kahdeksan henkilöä (27 %) usein. Yhdeksän henkilöä (30 %) kokee stressiä tai uupumusta silloin tällöin ja kuusi henkilöä (20 %) joskus. Neljä henkilöä (13 %) harvoin ja vain yksi henkilö (3 %) ei koskaan.



Kuva 22. Stressin tai uupumuksen toistuvuus yhteensovittamisessa (n=63)

Aineistoissa lapsiperheellisten opiskelijoiden, jotka eivät käy töissä opintojen ohella kokemukset lastenhoidon haasteiden vaikutuksesta tehtävien suorittamiseen ajallaan vaihtelevat (kuva 23). Heistä vain yksi henkilö (4 %) kokee lastenhoidon järjestämisen haasteiden vaikuttavan aina tehtävien suorittamiseen ajallaan. Neljä henkilöä (15 %) puolestaan kokee niiden vaikuttavan usein. Silloin tällöin haasteita kohtaa kolme henkilöä (12 %).

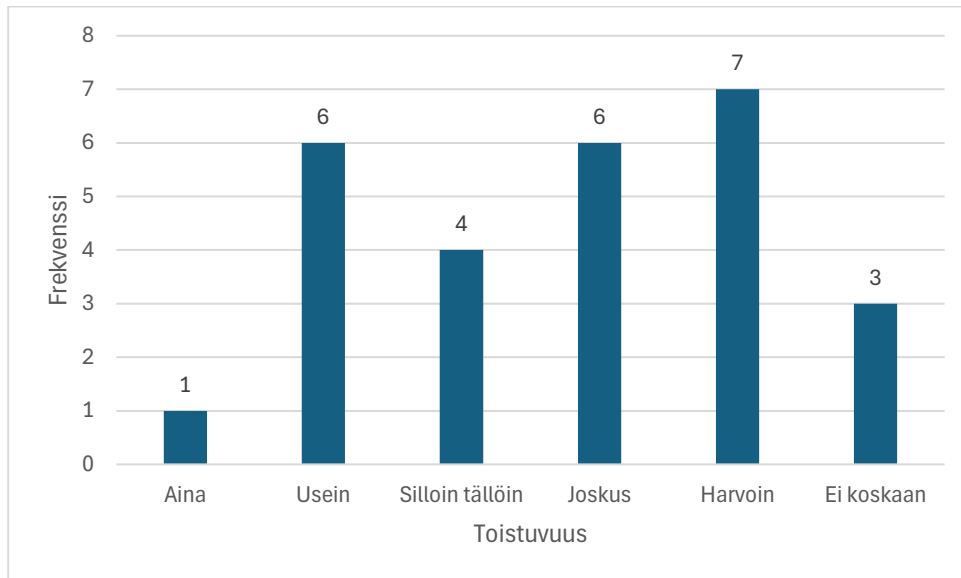
Lastenhoidon järjestämisen haasteiden jonkin verran kokevia on enemmän. Aineistoissa seitsemän henkilöä (27 %) kokee lastenhoidon järjestämisen haasteiden vaikuttavan joskus tehtävien suorittamiseen ajallaan. Saman verran, eli seitsemän henkilöä (27 %) kokee haasteiden vaikutuksia tehtävien suorittamiseen ajallaan harvoin. Lisäksi neljä henkilöä (15 %) ilmoittaa, ettei lastenhoidon järjestämisen haasteet vaikuta koskaan tehtävien suoritusajaksi.



Kuva 23. Toistuvuus lastenhoidon järjestämisen haasteiden vaikutuksesta tehtävien suorittamiseen ajallaan (n=26)

Aineistossa työssä käyvien perheellisten opiskelijoiden, joiden perheeseen kuuluu lapsia kokemus siitä, että lastenhoidon järjestämisen haasteet vaikeuttavat opiskelun, työn ja perhe-elämän yhteensovittamista vaihtelee vastaajien keskuudessa (kuva 24). Vain yksi henkilö (4 %) kokee, että lastenhoidon järjestämisen haasteet vaikeuttavat yhteensovittamista aina, kun taas kuusi henkilöä (22 %) kokee niiden vaikeuttavan yhteensovittamista usein. Silloin tällöin lastenhoidon järjestämisen haasteiden vaikeuttavan yhteensovittamista kokee neljä henkilöä (15 %).

Noin kolmannes vastaajista kokee haasteiden vaikeuttavan yhteensovittamista harvemmin. Vastaajista kuusi henkilöä (22 %) on vastannut, että lastenhoidon järjestämisen haasteet vaikeuttavat yhteensovittamista joskus ja seitsemän henkilöä (26 %), että harvoin. Lisäksi kolme henkilöä (11 %) on vastannut, ettei lastenhoidon järjestämisen haasteet vaikeuta yhteensovittamista koskaan.



Kuva 24. Toistuvuus lastenhoidon järjestämisen haasteiden vaikeuttamisesta opiskelun, työn ja perhe-elämän yhteensovittamisessa (n=27)

Vastaajat kokevat taloudellisten haasteiden vaikuttavan negatiivisesti yleiseen jaksamiseen keskimäärin arvolla 2,4 ja mediaani arvo on 2 (asteikko 1–5). Aineistossa taloudelliset haasteet vaikuttavat merkittävästi perheellisten opiskelijoiden jaksamiseen mutta vaikutusta hieman enemmän kokevat työssä käyvät opiskelijat, kuin perheelliset opiskelijat, jotka eivät käy töissä opintojen ohella (kuva 25).

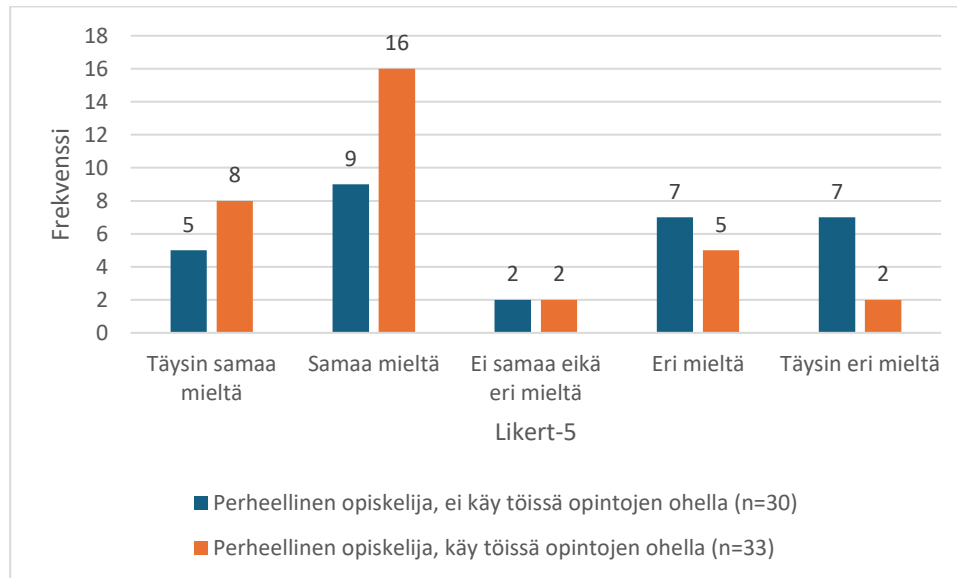
Työssä käyvistä perheellisistä opiskelijoista 24 henkilöä (73 %) kokee taloudellisten haasteiden vaikuttavan negatiivisesti yleiseen jaksamiseen. Ryhmästä seitsemän henkilöä (21 %) kokee, ettei taloudellisilla haasteilla ole vaikutusta yleiseen jaksamiseen. Perheellisistä opiskelijoista, jotka eivät käy töissä opintojen ohella 18 henkilöä (60 %) kokee taloudellisten haasteiden vaikuttavan negatiivisesti yleiseen jaksamiseen. Ryhmästä yhdeksän henkilöä (30 %) kokee, ettei taloudellisilla haasteilla ole vaikutusta yleiseen jaksamiseen. Vastaajista kuusi henkilöä (10 %) ei ollut väittämän kanssa samaa eikä eri mieltä.



Kuva 25. Taloudellisten haasteiden negatiivinen vaikutus yleiseen jaksamiseen (n=63)

Vastaajat kokevat tukiverkoston puutteen vaikuttavan negatiivisesti yleiseen jaksamiseen keskimäärin arvolla 2,7 ja mediaani arvo on 2 (asteikko 1–5). Aineistoissa työssä käyvät perheelliset opiskelijat kokevat tukiverkoston puutteen vaikuttavan yleiseen jaksamiseen negatiivisesti useammin, kuin perheelliset opiskelijat, jotka eivät käy töissä (kuva 26). Yli puolet työssä käyvistä perheellisistä opiskelijoista, yhteensä 24 henkilöä (73 %) kokee tukiverkoston puutteen vaikuttavan yleiseen jaksamiseen negatiivisesti. Tästä ryhmästä ainoastaan seitsemän henkilöä (21 %) ei koe tukiverkoston puutteella olevan negatiivisia vaikutuksia yleiseen jaksamiseen.

Perheellisillä opiskelijoilla, jotka eivät käy töissä opintojen ohella kokemukset jakautuivat enemmän. Ryhmästä 14 henkilöä (47 %) kokee, että tukiverkoston puute vaikuttaa negatiivisesti yleiseen jaksamiseen, kun taas toiset 14 henkilöä (47 %) ei koe tukiverkoston puutteella olevan negatiivisia vaikutuksia yleiseen jaksamiseen. Vastaajista yhteensä neljä henkilöä (6 %) ei ollut samaa eikä eri mieltä väittämän kanssa.

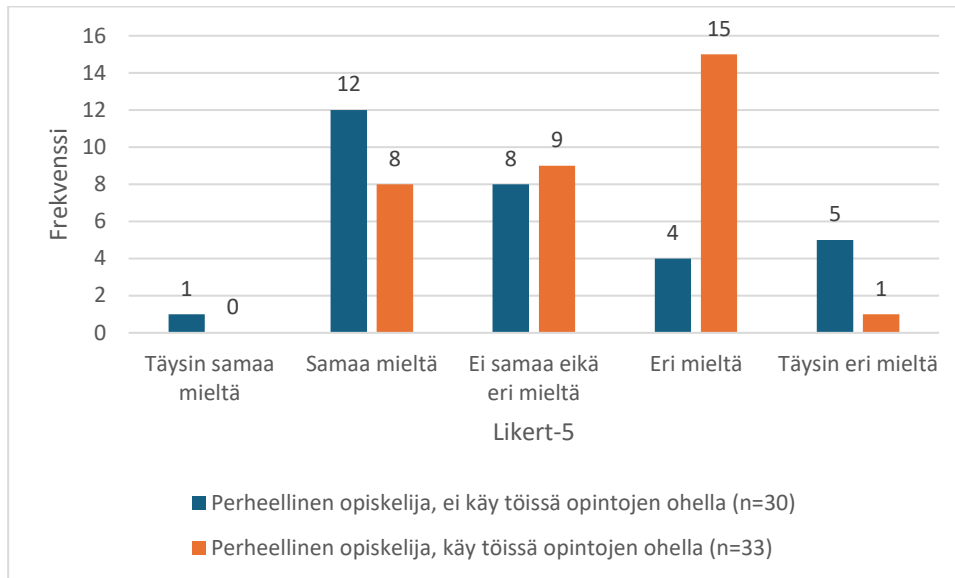


Kuva 26. Tukiverkoston puutteen negatiivinen vaikutus yleiseen jaksamiseen (n=63)

Vastaajat kokevat saavansa riittävästi tukea oppilaitokselta opiskelun ja perhe-elämän yhteensovittamiseen keskimäärin arvolla 3,1 ja mediaani arvo on 3 (asteikko 1–5). Aineistossa työssä käyvien perheellisten opiskelijoiden kokemukset riittävän tuen saamisesta oppilaitokselta on selvästi negatiivisempia, kuin perheellisillä opiskelijoilla, jotka eivät käy töissä opintojen ohella (kuva 27). Työssä käyvistä perheellisistä opiskelijoista vain kahdeksan henkilöä (24 %) kokee saavansa riittävästi tukea oppilaitokseltaan opiskelun, työn ja perhe-elämän yhteensovittamiseen. Puolestaan 16 henkilöä (49 %) tästä ryhmästä kokee saavansa liian vähän tukea yhteensovittamiseen oppilaitokselta.

Perheellisistä opiskelijoista, jotka eivät käy töissä 13 henkilöä (43 %) kokee saavansa riittävästi tukea oppilaitokselta opiskelun ja perhe-elämän yhteensovittamiseen. Puolestaan yhdeksän henkilöä (30 %) tästä ryhmästä kokee saavansa liian vähän tukea yhteensovittamiseen oppilaitokselta. Vastaajista 17 henkilöä (27 %) ei ollut väittämän kanssa samaa eikä eri mieltä.

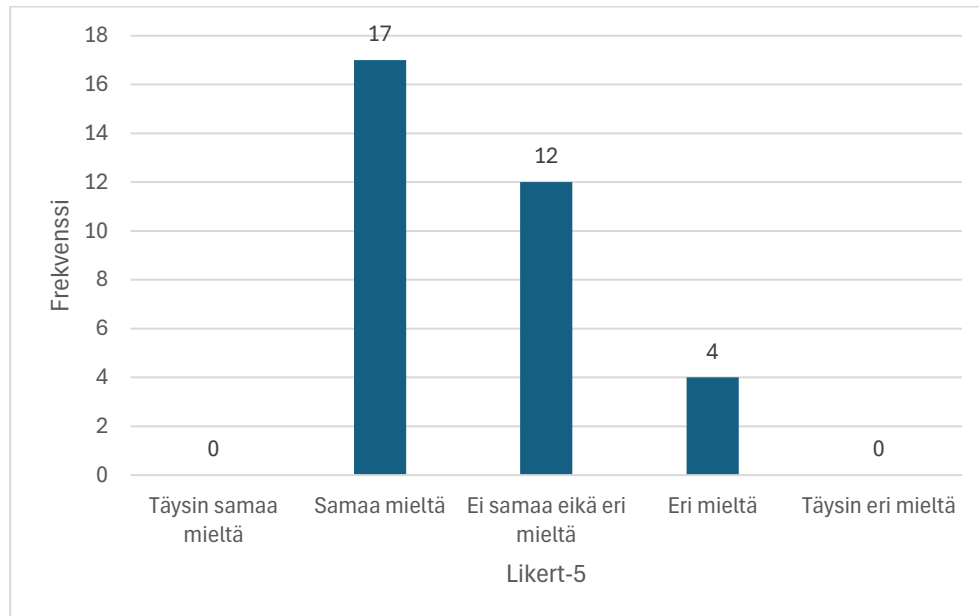
Vastaajista 24 henkilöä (38 %) tarkensi avoimen kysymyksen ”Millaisen tuen saaminen oppilaitokselta on mielestäsi tärkeää opiskelun ja perhe-elämän yhteensovittamisessa?” avulla, millaisen tuen saaminen oppilaitokselta on heidän mielestään tärkeää yhteensovittamisessa. Yleisimpinä teemoina esille nousi ymmärrys, jousto ja kommunikointi. Vastaajat pitivät tärkeänä opettajilta saatua ymmärrystä sekä joustoa pidempiin palautusaikoihin, koska arki voi muuttua nopealla aikataululla, eikä tarve pidemmille palautusajoille ole aina opiskelijasta itsestään riippuvainen. Lisäksi vastaajat pitivät tärkeänä kommunikointia opettajien kanssa opintojen etenemisestä ja suunnittelusta.



Kuva 27. Riittävän tuen saaminen oppilaitokselta (n=63)

Vastaajat kokevat saavansa riittävästi tukea työpaikalta opiskelun, työn ja perhe-elämän yhteensovittamiseen keskimäärin arvolla 2,6 ja mediaani arvo on 2 (asteikko 1–5). Aineistossa yli puolet työssä käyvistä perheellisistä opiskelijoista kokee saavansa työpaikaltaan riittävästi tukea opiskelun, työn ja perhe-elämän yhteensovittamiseen (kuva 28). 17 henkilöä (51 %) kokee saavansa työpaikaltaan riittävästi tukea opiskelun, työn ja perhe-elämän yhteensovittamiseen. Ainoastaan neljä henkilöä (12 %) kokee saavansa työpaikalta liian vähän tukea yhteensovittamisessa. Vastaajista 12 henkilöä (36 %) ei ollut väittämän kanssa samaa eikä eri mieltä.

Vastaajista neljä henkilöä (12 %) tarkensi avoimen kysymyksen ”Millaisen tuen saaminen on mielestäsi tärkeää opiskelun, työn ja perhe-elämän yhteensovittamisessa?” avulla, millaisen tuen he kokevat tärkeänä yhteensovittamisessa. Yleisimpinä teemoina nousi esille jousto, ymmärrys ja suunnittelu. Vastaajat pitivät tärkeänä mahdollisuutta suorittaa kursseja etänä ja toivovat saavansa palautettavien tehtävien aiheet ja aikataulut heti kurssin alussa, jotta he pystyvät suunnittelemaan ja suoriutumaan tehtävistä omalla aikataululla. Lisäksi vastaajat pitivät opettajilta saatua ymmärrystä tärkeänä yhteensovittamisessa.

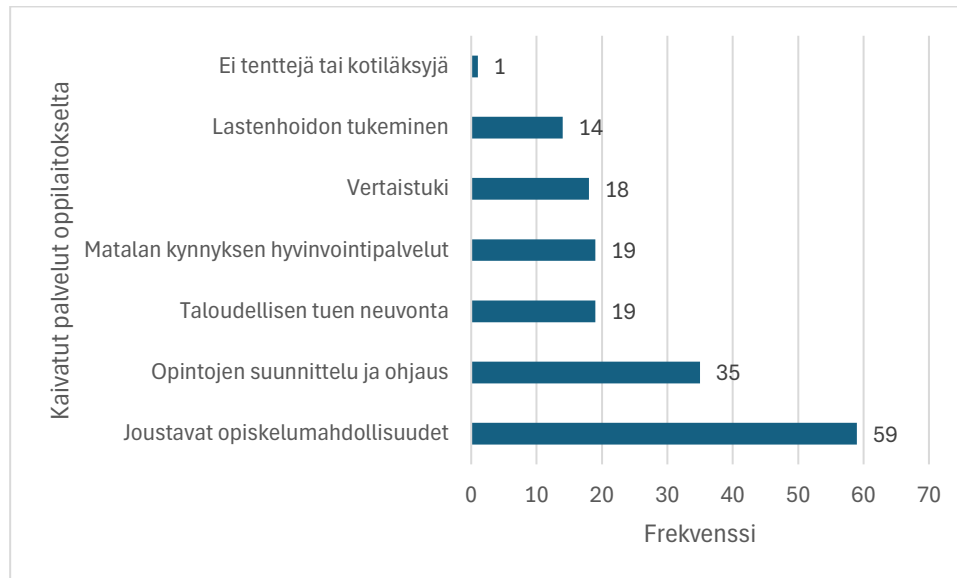


Kuva 28. Riittävän tuen saaminen työpaikalta (n=33)

Aineistossa perheelliset opiskelijat kaipaavat oppilaitokselta eniten joustavia opiskelumahdollisuuksia, yhteensä 59 henkilöä (94 %) kaippaa tätä palvelua (kuva 29). Aineistossa toiseksi eniten, yhteensä 35 henkilöä (56 %) kaippaa opintojen suunnittelua ja ohjausta. Taloudellisen tuen neuvonta sekä matalan kynnyksen hyvinvointipalvelut saivat kumpikin 19 mainintaan (30 %) ja vertaistukea kaippaa vastaajista 18 henkilöä (29 %). Vastaajista 14 henkilöä (22 %) kaippaa lastenhoidon tukemisen palveluita. Ainoastaan yksi henkilö (2 %) ilmoitti kaipaavansa oppilaitokselta palveluna sitä, ettei olisi tenttejä tai kotiläksyjä. Aineiston yksisuuntainen frekvenssitaulukko on esitetty liitteessä 3 2/4.

Vastaajista 21 henkilöä (33 %) tarkensi avoimen kysymyksen ”Miksi kaipaavat valitsemiasi palveluita?” avulla, miksi he kaipaavat valittuja palveluja oppilaitokselta perheellisten opiskelijoiden tukemisen edistämiseksi. Yleisimpinä teemoina nousi esille jaksaminen, yhteensovittaminen, avunsaanti, arjenhaasteet, yksilöllisyys, monipuolisuus sekä suoriutuminen.

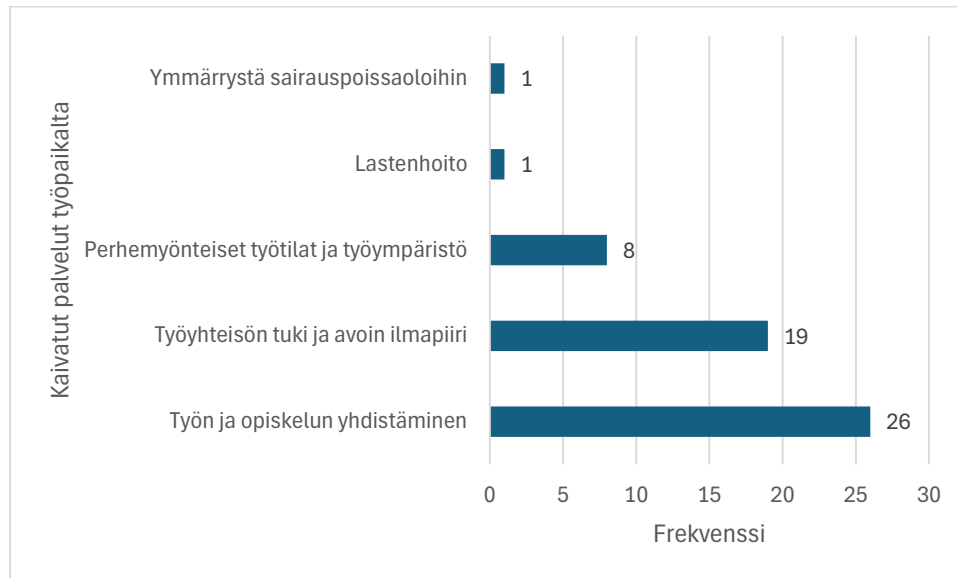
Vastaajat kokevat näiden palveluiden helpottavan arkea, jaksamista sekä yhteensovittamista huomattavasti. Perheelliset opiskelijat kaipaavat opettajilta enemmän aikaa keskustella omasta tilanteesta, tsemppejä opinnoista suoriutumiseen sekä ymmärrystä pidempiin kurssien suoritus-aikoihin, koska perheellisen arki ei aina suju suunnitelmien mukaisesti ja arjessa voi tapahtua nopeitakin muutoksia. Vastaajat kokevat, että näiden avulla opinnoista suoriutumisesta pystytetään tekemään helpompaa. Vastaajat kokevat, että kaikenlaisesta avusta opintojen aikana on hyötyä.



Kuva 29. Keskeisimmät kaivatut palvelut oppilaitokselta perheellisten opiskelijoiden tukemisen edistämiseksi? (n=63)

Aineistossa työssä käyvien perheellisten opiskelijoiden keskuudessa selvästi eniten työpaikalta kaivattu palvelu on työn ja opiskelun yhdistäminen (kuva 30). Vastaajista 26 henkilöä (79 %) kaipaava tätä palvelua työpaikalta, jotta opiskelun, työn ja perhe-elämän yhteensovittaminen olisi helpompaa. Toiseksi eniten, vastaajista yhteensä 19 henkilöä (58 %) kaipaava työyhteisön tukea ja avointa ilmapiiriä. Lisäksi kahdeksan henkilöä (24 %) kaipaava perhemyönteisiä työtiloja ja työympäristöä. Lastenhoito ja ymmärrys sairauspoissaoloihin ei noussut tässä aineistoissa juurikaan esille, kumpaakin ainoastaan yksi henkilö ilmoitti kaipaavansa. Aineiston yksisuuntainen frekvenssitaulukko on esitetty liitteessä 3 ¾.

Vastaajista seitsemän henkilöä (21 %) tarkensi avoimen kysymyksen ”Miksi kaipaavat valitsemiasi palveluita?” avulla, miksi he kaipaavat valittuja palveluja työpaikalta perheellisten työntekijöiden tukemisen edistämiseksi. Vastauksista yleisimpinä teemoina nousivat helpotus ja ymmärrys. Vastaajat kokevat, että työyhteisöltä saatu ymmärrys ja tuki helpottavat merkittävästi yhteensovittamista. Vastaajat painottavat, että työyhteisön tulisi ymmärtää, että työssä käyvän opiskelijan tilanne on väliaikaista, ja oikealla hetkellä annettu tuki ja ymmärrys näkyvät paremmin jaksavana työntekijänä tulevaisuudessa.



Kuva 30. Keskeisimmät kaivatut palvelut työpaikalta perheellisten työntekijöiden tukemisen edistämiseksi? (n=33)

Vastaajien tyytyväisyyden keskiarvo asumismahdollisuuksiin Kainuussa on 3,9 (kuva 31). Asumismahdollisuuksiin liittyvät näkemykset vastaajilla ovat selvästi myönteisiä. Vastaajista 30 henkilöä (65 %) ovat tyytyväisiä ja seitsemän henkilöä (15 %) erittäin tyytyväisiä asumisen mahdollisuuksiin Kainuussa. Vastaajista kuusi henkilöä (13 %) suhtautuu neutraalisti asumismahdollisuuksiin Kainuussa ja ainoastaan kolme henkilöä (7 %) ovat tyytymättömiä asumismahdollisuuksiin Kainuussa.

Vastaajien tyytyväisyyden keskiarvo aktiveettimahdollisuuksiin perheellisille Kainuussa on 3,2. Perheellisten aktiveettimahdollisuudet Kainuussa jakavat hieman enemmän mielipiteitä. Vastaajista yhteensä 22 henkilöä (48 %) on tyytyväisiä ja 14 henkilöä (30 %) suhtautuu neutraalisti perheellisten aktiveettimahdollisuuksiin Kainuussa. Vastaajista kuitenkin 10 henkilöä (22 %) on tyytymättömiä perheellisten aktiveettimahdollisuuksiin Kainuussa.

Vastaajien tyytyväisyyden keskiarvo harrastusmahdollisuuksiin perheellisille Kainuussa on 3,3. Perheellisten harrastusmahdollisuudet Kainuussa jakavat myös erinäisiä mielipiteitä vastaajien välillä. Vastaajista tyytyväisiä tai erittäin tyytyväisiä on yhteensä 21 henkilöä (46 %) ja neutraalisti suhtautuvia 17 henkilöä (37 %). Perheellisten harrastusmahdollisuuksiin kuitenkin tyytymättömiä on yhteensä kahdeksan henkilöä (17 %).

Vastaajien tyytyväisyyden keskiarvo Kainuun tarjoamiin koulutusmahdollisuuksiin on 3,5. Koulutusmahdollisuudet Kainuussa koetaan erittäin positiivisina. Vastaajista yhteensä 32 henkilöä (70

%) on tyytyväisiä Kainuun tarjoamiin koulutusmahdollisuuksiin. Koulutusmahdollisuuksiin neutraalisti suhtautuvia on yhdeksän henkilöä (20 %) ja vain viisi henkilöä (11 %) kokee tyytymättömyyttä koulutusmahdollisuuksia kohtaan.

Vastaajien tyytyväisyyden keskiarvo luontoa ja ympäristöä kohtaan on 4,5. Luonto ja ympäristö sai tässä aineistossa kaikkein myönteisimmän palautteen. Vastaajista 23 henkilöä (50 %) kertoo olevansa tyytyväinen ja 23 henkilöä (50 %) kertoo olevansa erittäin tyytyväinen luontoon ja ympäristöön Kainuussa. Yksikään vastaajista ei ollut tyytymätön Kainuun luontoon ja ympäristöön.

Vastaajien tyytyväisyyden keskiarvo palveluiden saatavuuteen Kainuussa on 3,5. Palveluiden saatavuuteen vastaajat ovat pääasiassa tyytyväisiä. Vastaajista 20 henkilöä (44 %) on tyytyväisiä ja kuusi henkilöä (13 %) erittäin tyytyväisiä. Vastaajista siis yli puolet kokee olevansa tyytyväinen palveluiden saatavuuteen Kainuussa. Vastaajista 12 henkilöä (26 %) suhtautuu palveluiden saatavuuteen neutraalisti. Vain kahdeksan henkilöä (17 %) kokee tyytymättömyyttä palveluiden saatavuutta kohtaan.

Vastaajat ovat tyytyväisiä Kainuun työmahdollisuuksiin keskimäärin arvolla 2,6. Kainuun työmahdollisuuksissa tyytymättömyys korostuu. Vastaajista yhteensä 20 henkilöä (44 %) kokee olevansa tyytymätön tai erittäin tyytymätön työmahdollisuuksiin Kainuussa. Vain yhdeksän henkilöä (19 %) vastaajista kokee tyytyväisyyttä Kainuun työmahdollisuuksia kohtaan. Vastaajista 17 henkilöä (37 %) ei ollut tyytyväinen eikä tyytymätön työmahdollisuuksiin Kainuussa.

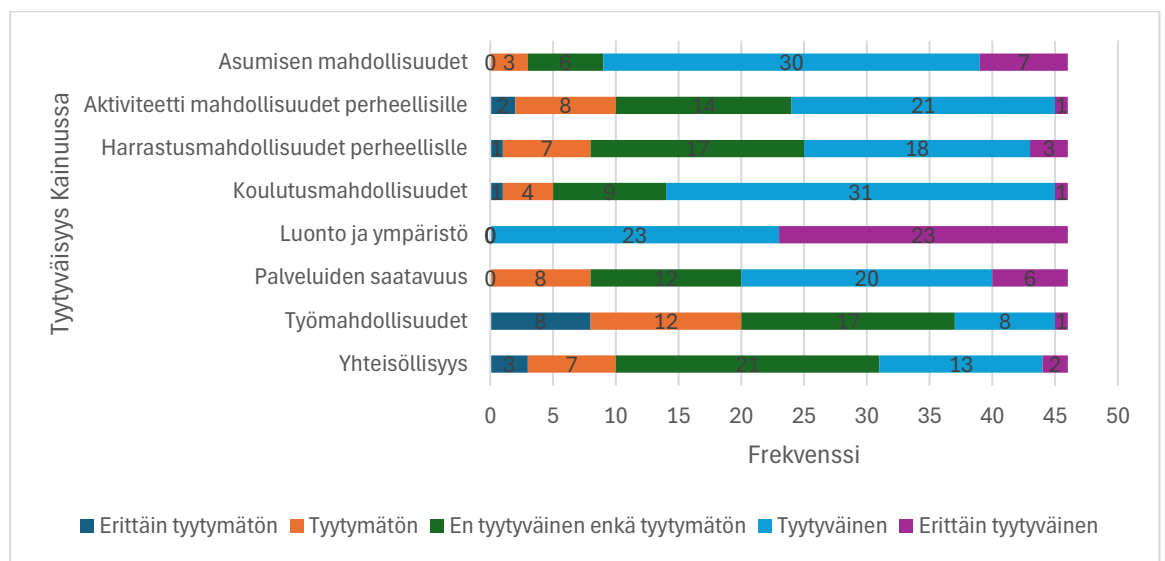
Vastaajien tyytyväisyyden keskiarvo Kainuun yhteisöllisyyteen on 3,1. Aineistossa vastaajien kokemus yhteisöllisyydestä Kainuussa on varsin hajautunutta. Suurin osa vastaajista, yhteensä 21 henkilöä (46 %) ei ole tyytyväisiä eikä tyytymättömiä Kainuun yhteisöllisyyteen. Kuitenkin 13 henkilöä (28 %) kokee olevansa tyytyväisiä ja kaksi henkilöä (4 %) erittäin tyytyväisiä yhteisöllisyyteen Kainuussa. Vastaajista kuitenkin 10 henkilöä (22 %) kokee tyytymättömyyttä Kainuun yhteisöllisyyteen.

Vastaajista seitsemän henkilöä (15 %) tarkensi tyytyväisyyttään ja kaksi henkilöä (4 %) tyytymättömyyttään Kainuun alueen palveluihin avoimilla kysymyksillä ”Mihin palveluihin olet tyytyväinen Kainuun alueella?” ja ”Mihin palveluihin olet tyytymän Kainuun alueella?”.

Yleisimpinä teemoina tyytyväisyydessä nousi esille kaupat, liikuntapalvelut, terveydenhuollonpalvelut ja seurakunnan palvelut. Vastaajat kokevat kauppoja olevan sopivasti Kainuussa, mutta harmittelevat ettei lastentarvikeliikkeitä ole enää Kajaanissa. Yksi vastaajista on tyytyväinen erityi-

sesti siihen, että Sotkamo panostaa luontoon ja liikuntapalveluihin. Lisäksi Sotkamossa seurakunnan tarjoamat palvelut perheellisille lisää tyytyväisyyttä. Terveystieteiden palveluissa vastaajat ovat tyytyväisiä hyvään ja nopeaan palveluun.

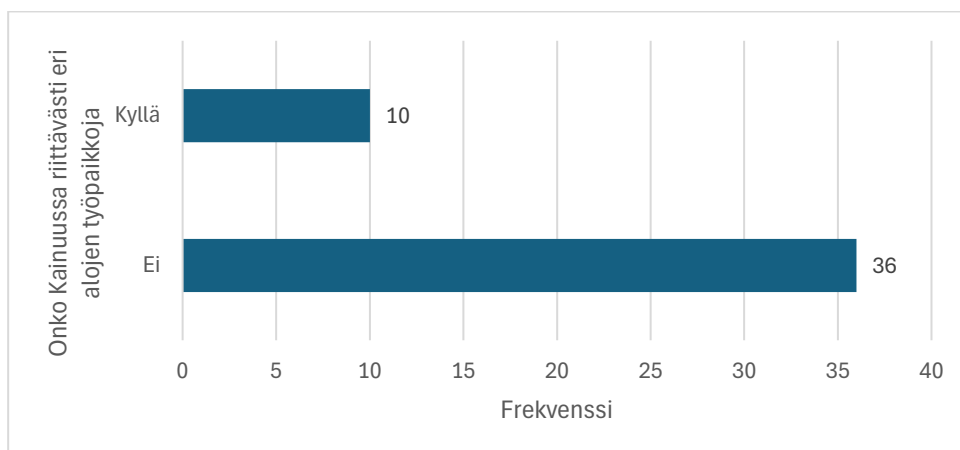
Yleisimpinä teemoina tyytymättömyydessä nousi esille työmahdollisuudet ulkomaalaistaustaisille, kirjastopalvelut sekä terveystieteiden palvelut. Ulkomaalaistaustaiset vastaajat kokevat, että heidän on mahdotonta löytää töitä Kainuussa pääsääntöisesti kielimuurien takia. Lisäksi ulkomaalaistaustaiset vastaajat ovat tyytymättömiä englanninkielisten kirjojen saatavuuteen Kainuussa. Yksi vastaaja ilmoittaa olevansa tyytymätön yleisesti Kainuun alueen tarjoamiin terveystieteiden palveluihin.



Kuva 31. Perheellisten opiskelijoiden tyytyväisyys Kainuussa (n=46)

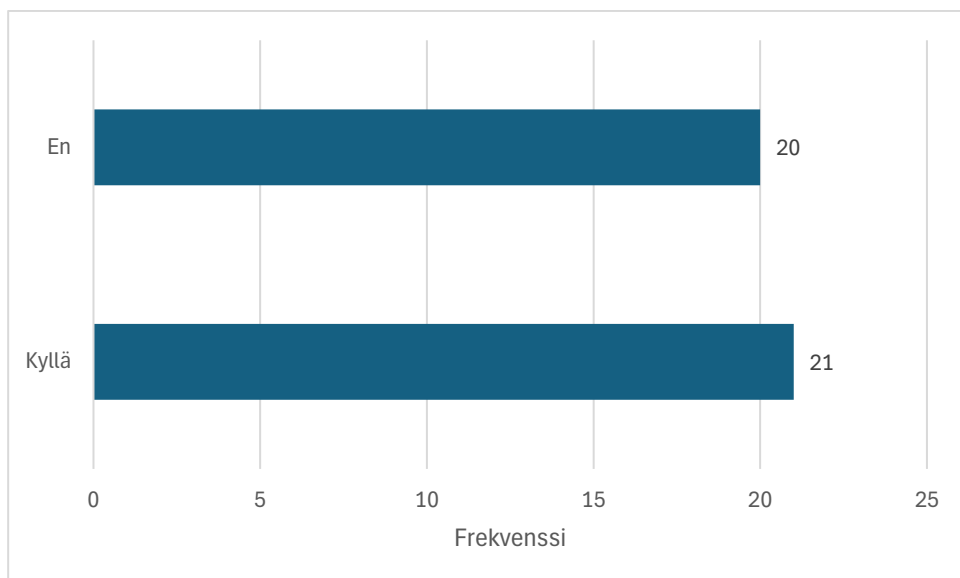
Aineisto antaa selkeän kuvan siitä, että valtaosa vastaajista kokee eri alojen työpaikkoja olevan liian vähän Kainuussa (kuva 32). Vastaajista 36 henkilöä (78 %) kokee työpaikkoja olevan liian vähän eri aloilla. Ainoastaan 10 henkilöä (22 %) vastaajista kokee työpaikkoja olevan riittävästi Kainuussa. Aineiston yksisuuntainen frekvenssitaulukko on esitetty liitteessä 3 3/4.

Vastaajista 22 henkilöä (48 %) tarkensi avoimen kysymyksen ”Millä alalla on mielestäsi liian vähän työpaikkoja Kainuussa?” avulla, millä alalla heidän mielestään on liian vähän työpaikkoja. Vastauksista ilmeni, että erityisesti terveys- ja hyvinvointialalla on vastaajien mielestä liian vähän työpaikkoja. Lisäksi vastauksista nousi esille liiketoiminnan ala, teollisuusala, liikunta- ja opetusala, rakennusala, matkailuala, palveluala sekä työpaikat insinööreille. Ulkomaalaistaustaiset vastaajat kokevat, että heille on liian vähän työpaikkoja jokaisella alalla johtuen enimmäkseen kielihaasteista.



Kuva 32. Onko Kainuun alueella mielestäsi riittävästi eri alojen työpaikkoja? (n=46)

Aineistossa perheellisten opiskeluiden vastaukset siitä, ovatko he miettineet pois muuttoa Kainuusta opiskeluiden jälkeen jakautuvat tasaisesti (kuva 33). Vastaajista 20 henkilöä (44 %) ei ole miettinyt pois muuttoa opiskeluiden jälkeen ja 21 henkilöä (46 %) puolestaan on miettinyt Kainuusta pois muuttoa opiskeluiden jälkeen. Aineiston yksisuuntainen frekvenssitaulukko on esitetty liitteessä 3 ¾.



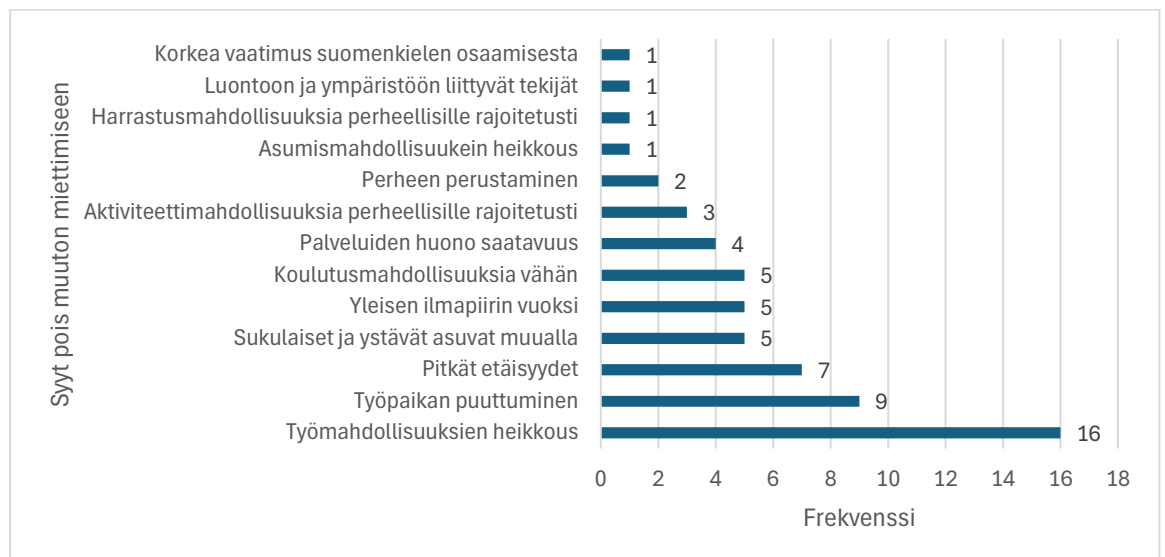
Kuva 33. Oletko miettinyt pois muuttoa Kainuusta opiskeluiden jälkeen? (n=41)

Aineistoissa yleisin syy muuttoaikeisiin pois Kainuusta on työmahdollisuuksien heikkous (kuva 34). Vastaajista 16 henkilöä (76 %) on vastannut työmahdollisuuksien heikkouden olevan syy muuttoaikeisiin. Lisäksi vastaajista yhdeksän henkilöä (43 %) on vastannut työpaikan puuttumisen olevan syy muuttoaikeisiin. Vastaajista seitsemän henkilöä (33 %) on valinnut pitkien etäisyyksien olevan syy muuttoaikeisiin. Vähäiset koulutusmahdollisuudet, yleinen ilmapiiri sekä sukulaisten

ja ystävien asuminen muualla muuttohalukkuuden taustalla vaikuttavina tekijöinä sai yhtä paljon mainintoja (viisi henkilöä). Lisäksi neljä henkilöä (19 %) pitää palveluiden huonoa saatavuutta syynä muuttoaikeisiin. Rajalliset aktiviteetti- ja harrastusmahdollisuudet perheellisille saivat yhteensä neljän henkilön (19 %) maininnan muuttoaikeisiin.

Aineistossa harvemmin mainittuja syitä olivat perheen perustaminen (kaksi henkilöä), asumismahdollisuuksien heikkous (yksi henkilö), luontoon ja ympäristöön liittyvät tekijät (yksi henkilö) sekä korkeat suomen kielen osaamisvaatimukset (yksi henkilö). Aineiston yksisuuntainen frekvenssitaulukko on esitetty liitteessä 3 %.

Vastaajista kahdeksan henkilöä (38 %) tarkensi avoimen kysymyksen ”Miksi valitsemasi tekijä(t) on saanut sinut miettimään pois muuttoa Kainuusta?” avulla, miksi valittu asia on vaikuttava tekijä muuttoaikaisessa. Vastauksista nousi esille työpaikkojen heikkouden vaikutukset eri osa-alueisiin. Osa ulkomaalaistaustaisista kertoo joutuvansa muuttamaan toiseen kaupunkiin etsimään töitä, koska ilman töitä he eivät saa viisumia. Lisäksi työpaikan puuttuminen estää asettumisen aloilleen sekä itsensä ja perheen elättämisen. Kiinnostus terveystyö- ja hyvinvointialan työtehtäviin johtaa muuttoaikeisiin, koska vastaajan kokemuksen mukaan Kainuussa harvemmin näkyy tämän alan työtehtäviä. Kumppanin työtilanne vaikuttaa muuttoaikeisiin, koska Kainuussa ei ole töitä tarjolla. Lisäksi vastaajat kokevat, että Etelä-Suomessa on paremmin töitä sekä mahdollisuuksia kouluttautua työn ohessa.

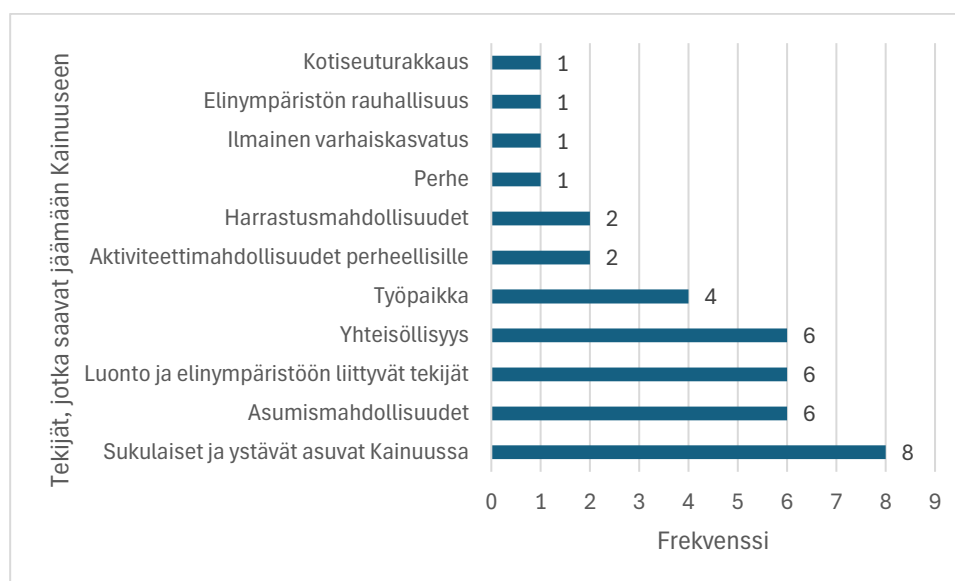


Kuva 34. Miksi olet miettinyt pois muuttoa Kainuusta opiskeluiden jälkeen? (n=21)

Aineistossa selkeästi yleisemmäksi syyksi jäädä Kainuuseen asumaan opiskeluiden jälkeen nousi sukulaisten ja ystävien asuminen Kainuussa (kuva 35). Vastaajista kahdeksan henkilöä (40 %) mainitsi tämän syynä Kainuuseen jäämiselle. Yhteisöllisyys, luonto ja elinympäristöön liittyvät tekijä sekä asumismahdollisuudet saivat aineistoissa yhtä paljon vastauksia (kuusi henkilöä jokaisessa). Vastaajista neljä henkilöä (20 %) kertoo työpaikan olevan syy Kainuuseen jäämiseen opiskeluiden jälkeen. Harrastus- ja aktiviteettimahdollisuudet perheellisille saivat yhtä paljon mainintoja (molemmissa kaksi henkilöä) syynä Kainuuseen jäämiselle. Aineistossa perhe, elinympäristön rauhallisuus ja ilmainen varhaiskasvatus eivät nousseet juurikaan esille syynä Kainuuseen jäämiselle (yksi henkilö jokaisessa). Aineiston yksisuuntainen frekvenssitaulukko on esitetty liitteessä 3 4/4.

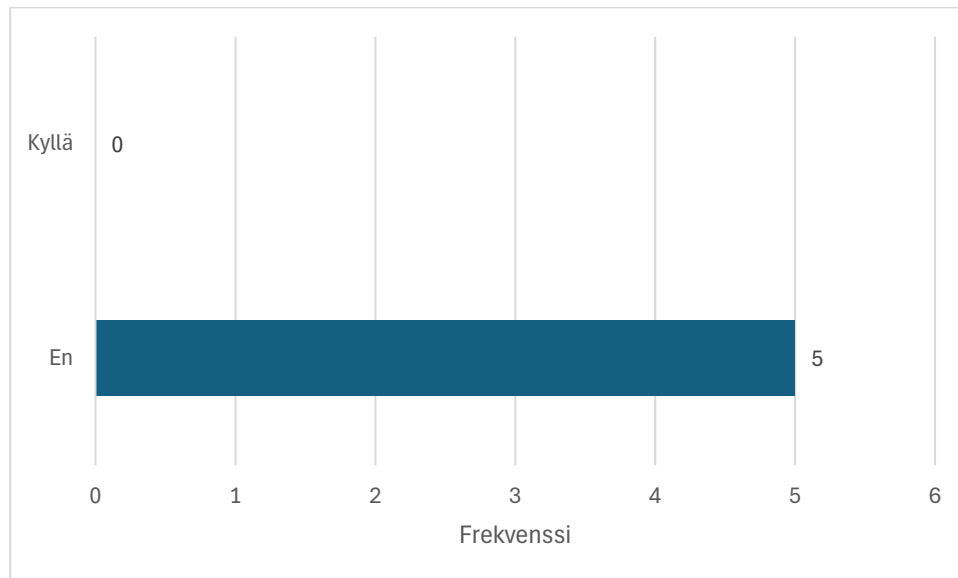
Vastaajista yhdeksän henkilöä (45 %) tarkensi avoimen kysymyksen ”Miksi valitsemasi tekijä(t) saa sinut jäämään Kainuuseen?” avulla, miksi valittu tekijä saa heidät jäämään Kainuuseen opintojen jälkeen. Yleisimpinä teemoina nousi esiin tyytyväisyys luontoa kohtaan, työpaikka, ilmainen varhaiskasvatus, perhe ja läheiset, rauha sekä alhaiset asuinkustannukset.

Vastaajat ovat tyytyväisiä Kainuun luontoon. Osa vastaajista on perustanut perheen ja ostanut omistusasunnon Kainuusta, eikä näe siitä syystä mitään syytä pois muuttamiselle Kainuusta. Osa vastaajista on vakituksessa työsuhteessa tai toimii itse yrittäjänä, jonka takia muuttoaikeille ei ole syytä. Paltamon tarjoama ilmainen varhaiskasvatus on syy jäädä Kainuun alueelle asumaan, koska perheellinen opiskelija kokee sen isona säästönä. Perheen ja läheisten läsnäolo tuo turvaa, jonka vuoksi vastaajat haluavat asua samalla paikkakunnalla perheen ja läheisten kanssa. Kainuun alueen yleinen rauhallisuus vetää asukkaita puoleensa ja kohtuulliset asuinkustannukset ovat yksi syy jäädä Kainuuseen.



Kuva 35. Mitkä tekijät saavat sinut jäämään Kainuuseen opiskeluiden jälkeen? (n=20)

Aineistossa jokainen aikaisemmin oppilaitoksesta valmistunut on jäänyt asumaan Kainuuseen opiskeluiden jälkeen, eikä kukaan heistä ole muuttanut Kainuusta pois (kuva 36). Aineiston yksisuuntainen frekvenssitaulukko on esitetty liitteessä 3 4/4.



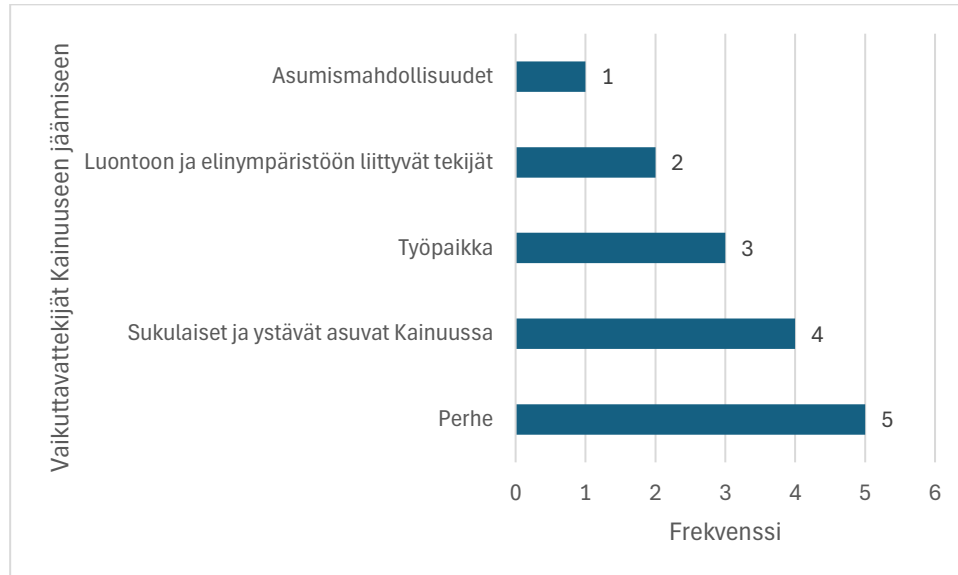
Kuva 36. Oletko muuttanut pois Kainuusta valmistumisen jälkeen? (n=5)

Aineistossa perhe oli tärkein tekijä Kainuuseen jäämiselle valmistuneiden keskuudessa, sillä kaikki viisi vastaajaa (100 %) mainitsivat sen yhtenä syynä jäädä Kainuuseen (kuva 37). Kainuussa asuvat sukulaiset ja ystävät olivat myös keskeinen syy jäädä Kainuuseen, sillä neljä henkilöä (80 %) mainitsi myös tämän vaikuttavana tekijänä. Lisäksi vastaajista kolme henkilöä (60 %) kertoivat työpaikan, kaksi henkilöä (40 %) luontoon ja elinympäristöön liittyvien tekijöiden ja yksi henkilö (20 %) asumismahdollisuuksien olevan syy Kainuuseen jäämiseen opiskeluiden jälkeen. Aineiston yksisuuntainen frekvenssitaulukko on esitetty liitteessä 3 5/5.

Vastaajista kaksi henkilöä (40 %) tarkensi avoimen kysymyksen ”Miksi valitsemasi tekijä(t) sai sinut jäämään Kainuuseen?” avulla, miksi valittu tekijä sai heidät jäämään Kainuuseen opintojen jälkeen. Yleisimpinä teemoina nousi vastaajan halu olla läheisten lähellä sekä työpaikan saaminen ennen valmistumista. Toinen vastaajista kertoo, että oli saanut työpaikan ennen valmistumista. Hetken kuluttua hän oli aloittanut uudet opinnot ja jatkanut samassa työssä. Valmistumisen jälkeen ylempään ammattikorkeakoulututkintoon hän sai Kainuusta uuden koulutusta vastaavan työpaikan.

”Yksi asia on johtanut toiseen ja olen saanut monia asioita Kajaanista. Tämän takia olen hieman vahingossa jäänyt tänne. Niin, ja lopuksi löysin vielä puolison ja perustimme perheen. Nyt meillä on kaksi lasta.”

Mies, 35–44 vuotta, Kajaani



Kuva 37. Mitkä tekijät saivat sinut jäämään Kainuuseen valmistumisen jälkeen?

Vastaajista 19 henkilöä (41 %) jakoi kyselyn lopuksi omia kehitysehdotuksia perhemyönteisyyden edistämiseen avoimen kysymyksen ”Onko mielessäsi kehitysehdotuksia perhemyönteisyyden edistämiseen Kainuussa?” avulla. Yleisimpinä teemoina vastauksista nousi esiin taloudellinen tuki, perhepalvelut, harrastus- ja aktiviteettimahdollisuudet, työ- ja koulutusmahdollisuudet sekä yhteisöllisyys. Vastaajat toivovat Kainuun alueelle erityisesti parannuksia lapsiperheiden tukemiseen, työ- ja koulutusmahdollisuuksiin sekä yhteisöllisyyteen, jotka helpottaisivat arkea, tukisivat lasten hyvinvointia ja lisäisivät mahdollisuuksia jäädä asumaan ja työskentelemään Kainuuseen.

Taloudellinen tuki:

”Aikuiskoulutustuen myöntäminen Kainuun lapsiperhe opiskelijoille ainakin harjoittelun aikana. Jos tällainen kysymys voidaan ratkaista kuntatasolla opiskelijoille, jotka jäävät asumaan ja työskentelemään Kainuun valmistumisen jälkeen.”

Nainen, 35–44 vuotta, Kajaani

”Lisää taloudellista tukea opiskeleville lapsiperheille. Joku kuntalisä? Erilaisia rahallisia tukia vaikka liikuntaharrastuksiin. Aiemmin oli käytössä perheranneke uimahalliin, jonka sai koulun terveydenhoitajan kautta.”

Nainen, 35–44-vuotta, Kajaani

Perhepalvelut:

”Mielestäni perhepalvelut ovat toimineet meidän kohdallamme hienosti odotusajasta tänne taaperojalle. En tiedä osaanko olla riittävän kriittinen perheasioista, koska aika paljon aikaa on mennyt myös vauvakuplassa sekä jossain kohtaa työ + vauvakuplassa. Luulisin, että Kajaanin hyvät perhepalvelut ovat loistava valttikortti tulevaisuuteen ja tämän takia niitä kannattaa kehittää. Hoitoapua jos kunta pystyy tarjoamaan, niin se olisi varmasti suuri asia, mutta onko tällaiseen Kajaanilla varaa?”

Mies, 35–44 vuotta, Kajaani

”Ehkä enemmän vaihtoehtoja satunnaiseen lastenhoitoon, perheille kuten me, joilla ei omia tukiverkostoja ole. Lasten tapahtumat ovat aina mukavia, niitä voisi olla lisääkin. Ota lapsi mukaan kouluun -päivä? :D Tai jokin muu lasten tapahtuma koululla. Robotiikan labrassa ainakin voisi olla jotain lapsiakin kiinnostavaa.”

Nainen, 25–34 vuotta, Kajaani

Työ- ja koulutusmahdollisuudet:

”Increase the job opportunities for International students and their spouses. Remove the language barrier as there are a lot of jobs that can be done or trained to do without local language. Pool the skills, experience, and qualifications of all international students and their spouses to connect with appropriate vacancies or job opportunities. Convey to the local employers to provide opportunities to the International student and their spouses Remove the unpaid Internship and Work try-out as most of the employers are refusing to offer employment opportunities to International students and their spouses, as they benefit from Student Internship and work try-out.”

Nainen, 35–44 vuotta, Kajaani

”Minusta olisi hyvin tärkeää panostaa koulutusmahdollisuuksiin. Se on oikeastaan lähes ainoa ja suurin keino vaikuttaa siihen, että nuoret, varsinkin nuoret naiset jäisivät Kainuuseen. Erityisesti korkeakouluopintojen monimuoto-mahdollisuuksia pitää tuoda saataville. Yliopisto-opiskelun

mahdollisuus täällä olisi varmasti myös valtavan suuri apu poismuutto-ongelmaan. Moni nuori aikuinen haluaisi asua Kainuussa eikä muuttaa kotiseudultaan, mutta joutuu opintojen perässä niin tekemään. Minusta olisi myös tärkeää, että koulut olisivat vauva- ja lapsimyönteisiä. Omassa oppilaitoksessani tämä kyllä mielestäni toteutuu todella hyvin. Olisi tärkeää, että perheellinen opiskelija olisi esimerkiksi pienen vauvan kanssa tervetullut kouluun ja asenneilmapiiri vauvoja kohtaan olisi myönteinen. Tukiverkkojen puutteen yleisyyteen pitäisi keksiä keinoja yhteiskunnallisella tasolla. Esimerkiksi lastenhoitopalvelua, joka ei opiskelijoille maksa niin paljoa tai olisi ilmaista.”

Nainen, Alle 25-vuotta, Suomussalmi

“Improved job openings for immigrants”

Mies, 25–34 vuotta, Kajaani

“The Finnish language should not be a major obstacle to work.”

Nainen, 35–44 vuotta, Kajaani

Harrastus- ja aktiviteettimahdollisuudet:

“Kaikkiin kuntiin hyvät harrastusmahdollisuudet lapsille. Otetaan huomioon myös perukassa asuvat perheet, eli tuetaan sitä, ettei muuttoliike taajamiin kasva riittämättömien palveluiden takia.”

Nainen, 35–44 vuotta, Sotkamo

“Lapsille sisäleikkipaikka ja muita ajanviete paikkoja. Harrastukset hintavia.”

Nainen, 25–34 vuotta, Kajaani

Yhteisöllisyys:

“Apu saataville ja kynnys kysyä matalaksi.”

Mies, 35–44 vuotta, Kajaani

“Yhteisöllisyyden lisääminen. Esim opiskelevien vanhempien lapsille yhteisiä lapsiparkkeja tms, joiden aikana vanhemmat voi opiskella ja joku järjestää lapsille leikkiä/tekemistä, esim kirjastossa tai muussa vastaavassa tilassa/ulkona.”

Nainen, 25–34 vuotta, Sotkamo

”yhteisöllisyyttä ja vertaistukea enemmän. todella moni on yksinäinen. ei ole ystäviä, ei ole perheitä. järjestettäisiin matalan kynnyksen kohtaamisia. esim yleisiä leikkipuisto treffejä ”tule tapaamaan muita perheitä” -tapahtumia”

Nainen, 35–44 vuotta, Kuhmo

5.1.1 Johtopäätökset

Tutkimustulokset osoittavat, että perheelliset opiskelijat kokevat opiskelun, työn ja perhe-elämän yhteensovittamisen haastavana Kainuussa. Monet vastaajat kokivat ajan riittämättömyyden olevan merkittävin haaste opintojen ja perhe-elämän yhteensovittamisessa, aivan kuten aikaisemmissakin tutkimuksissa. Vastaajien kokemukset ajan riittämättömyydestä vaihtelivat. Kuitenkin suurin osa perheellisistä opiskelijoista kokee vaikeuksia löytää riittävästi aikaa opiskelun, työn ja perhe-elämän yhteensovittamiseen. Ajanriittämättömyys ei vaikeuttanut työelämästä suoriutumista vaan ongelmat esiintyivät opinnoissa sekä perheen kanssa vietetyssä ajassa. Ajanriittämättömyys vaikeuttaa opintojen suorittamista ajallaan sekä vapaa-ajan viettämistä perheen kanssa. Perheellisten opiskelijoiden kokemukset osoittavat, että toinen näistä osa-alueista kärsii jatkuvasti ajanriittämättömyyden vuoksi.

Tutkimustulokset osoittavat paljon samoja piirteitä helpottavista tekijöistä opiskelun, työn ja perhe-elämän yhteensovittamisessa, kun aikaisemmat tutkimukset. Tukiverkosto, oppilaitokselta ja työpaikalta saatu tuki, ymmärrys ja jousto sekä taloudellinen tuki helpottavat opiskelun, työn ja perhe-elämän yhteensovittamista. Tässäkin tutkimuksessa korostui ohjauksen ja tuen merkitys elämäntilanteessa, jossa opiskelija joutuu yhdistämään opiskelun, työn ja perhe-elämän.

Taloudellisen tuen ja lastenhoitopalvelujen merkitys nousee esiin tutkimustuloksissa. Perheelliset opiskelijat kokevat, että taloudellinen epävarmuus ja riittämättömät lastenhoitopalvelut ovat yksi monista haasteista opinnoista suoriutumiseksi ja arjen sujuvuudelle. Taloudelliset haasteet voivat johtaa lisääntyneeseen stressiin, ja lastenhoitoon liittyvät ongelmat voivat estää opiskelijaa suoriutumasta opinnoista aikataulun mukaisesti.

Perheellisten opiskelijoiden kokemukset taloudellisista haasteista osoittaa samankaltaisia tuloksia, kuin aikaisemmat tutkimukset. Perheelliset opiskelijat kokevat useasti taloudellisia haasteita

ja tukiverkoston puutetta, mikä vaikeuttaa yhteensovittamista sekä lisää kuormitusta. Toimeentulo ja riittävän tuen saaminen ovat keskeisiä elementtejä, jotka vaikuttavat perheellisten opiskelijoiden hyvinvointiin ja opintojen edistymiseen.

Työolobarometri tutkimus osoitti, että kokemukset henkisestä rasittavuudesta ovat lisääntyneet viimeisten vuosikymmenten aikana. Tämä tulee esille tässäkin tutkimuksessa, sillä 67 % vastaajista kokee henkistä rasitusta. Perheellisten opiskelijoiden arjessa on useita kuormitustekijöitä, kuten opiskelun, työn ja perhe-elämän vaatimukset, jotka yhtenä suurena kokonaisuutena lisäävät henkistä kuormitusta.

Henkinen rasitus voi vaikuttaa heidän hyvinvointiinsa ja opintojen etenemiseen, sillä jatkuva henkinen rasitus voi heikentää keskittymiskykyä ja motivaatiota opiskella. Lisäksi henkinen kuormitus voi vaikuttaa opiskelijoiden yleiseen jaksamiseen ja elämänlaatuun, mikä tekee tästä erityisten tärkeän huomioitavan tekijän opiskelijoiden tukemisen suunnittelussa.

Tutkimuksen tulokset tukevat aiempien tutkimusten tuloksia, joiden mukaan joustavat työ- ja opiskeluaikajärjestelyt helpottavat perheellisten opiskelijoiden elämää. Vastaajat, jotka kokevat voivansa vaikuttaa aikatauluihin oppilaitoksessa tai työpaikalla kokevat opiskelun, työn ja perhe-elämän yhteensovittamisen helpommaksi.

Perheelliset opiskelijat korostavat joustavuuden merkitystä. He toivovat enemmän mahdollisuuksia etäopiskeluun ja itsenäiseen työskentelyyn, jotta ajankäytön hallinta olisi helpompaa. Tällaiset joustot voisivat vähentää henkistä kuormitusta ja parantaa opiskelijoiden työhyvinvointia ja yleistä jaksamista. Oppilaitosten ja työpaikkojen tarjoama joustavuus voi olla keskeinen tekijä perheellisten opiskelijoiden jaksamisen tukemisessa.

Kainuun alueella asuvien perheellisten opiskelijoiden tyytyväisyys alueen palveluihin oli keskimäärin hyvä, mutta muutama osa-alue vaatii kehitystä. Työmahdollisuuksien heikkous Kainuussa nousi tuloksissa eniten esille. Suomalaiset sekä ulkomaalaistaustaiset vastaajat toivovat monipuolisempaa työtarjontaa Kainuun alueelle. Työpaikkojen vähyys on yksi yleisimmistä muuttoaikeisiin johtavista syistä. Tyytyväisyys alueen luontoon ja ympäristöön puolestaan oli erittäin positiivista.

Tutkimuksessa perheelliset opiskelijat osoittivat, että perhe, sukulaiset ja ystävät ovat yleisin syy jäädä asumaan Kainuuseen. Vaikka Kainuussa ei ole runsaasti työpaikkoja erityisesti tietyillä aloilla, alueen rauhallisuus, luonto ja elinympäristöön liittyvät tekijät koettiin tärkeiksi. Kainuussa

havaittiin myös puutteita palveluissa ja koulutusmahdollisuuksissa, mikä puolestaan saattaa vaikuttaa negatiivisesti perheellisten opiskelijoiden pysymiseen alueella.

Tämän tutkimuksen tulokset korostavat sitä, kuinka tärkeää on tarjota perheellisille opiskelijoille joustavuutta opintojen, työn ja perhe-elämän yhteensovittamisessa, taloudellista tukea sekä riittäviä palveluja, kuten lastenhoitopalveluja.

5.1.2 Kehitysehdotukset

Tutkimustulosten pohjalta voidaan esittää useita kehitysehdotuksia, joilla voitaisiin tukea perheellisten opiskelijoiden työhyvinvointia sekä arkea Kainuussa.

Oppilaitoksen rooli opiskelun, työn ja perhe-elämän yhteensovittamisessa on keskeinen. Tulosten perusteella voidaan todeta, että perheelliset opiskelijat toivovat lisää joustavuutta opintojen suorittamiseen. Tämä voidaan toteuttaa esimerkiksi yksilöllisillä opintosuunnitelmillä, mahdollisuutena tehdä enemmän opintoja itsenäisesti ja omalla aikataululla sekä tenttiaikojen monipuolisuudella. Oppilaitosten tulisi kehittää opiskelijapalveluja, jotka tunnistavat paremmin opiskelijoiden monimuotoiset elämäntilanteet ja lisätä ohjauksen sekä neuvonnan saavutettavuutta perheellisille opiskelijoille.

Työnantajien osalta tutkimustulokset korostavat joustavuuden tarvetta työajoissa ja työmäärässä. Työpaikkojen olisi tärkeä mahdollistaa osa-aikatyö, etätyö ja liukuva työaika opintoja suorittaville perheellisille työntekijöille tarpeiden mukaan. Työnantajien asenteet ja käytännöt vaikuttavat suoraan perheellisten opiskelijoiden jaksamiseen ja siihen, kuinka hyvin he pystyvät yhdistämään opiskelun, työn ja perhe-elämän. Opiskelun, työn ja perhe-elämän yhteensovittamisen mahdollistaminen ei ole vain yksilön vaan myös työyhteisöjen ja johtamisen vastuulla.

Alueellisten palveluiden osalta tutkimustulokset nostavat esille tarpeen kehittää vapaa-ajan, lastenhoidon ja perheiden arkea tukevia palveluja. Kainuussa kaivataan lisää monipuolisia harrastus- ja aktiviteettimahdollisuuksia koko perheelle, helposti ja edullisesti saatavia lastenhoitopalveluja sekä vertaistukiryhmiä, joissa perheelliset opiskelijat voivat jakaa kokemuksiaan ja saada tukea. Lisäksi julkinen liikenne Kainuun alueella kaipaa kehitystä.

Yhteisöllisyyttä ja vertaistukea tulisi edistää perheellisten opiskelijoiden keskuudessa. Järjestämällä esimerkiksi yhteisöllisiä tapahtumia oppilaitoksella ja Kainuun alueille. Tapahtumissa per-

heelliset opiskelijat voisivat jakaa kokemuksiaan ja tukea toisiaan. Tällä voitaisiin vähentää eristäytymistä ja yksinäisyyttä. Yhteisön tuki ja vertaistuki voivat parantaa merkittävästi opiskelijoiden psyykkistä hyvinvointia ja jaksamista, sillä monilla perheellisillä opiskelijoilla on arjessaan kuormitusta, jonka käsittely on helpompaa yhteisön tukemana.

Taloudellisen tuen parantaminen perheellisille opiskelijoille nousi tutkimustuloksista myös esille. Alueellisesti, mutta myös valtakunnallisesti tulisi kehittää taloudellisia tukimuotoja, jotka kohdentuvat erityisesti perheellisiin opiskelijoihin. Apurahat, stipendi- ja taloudelliset tukimahdollisuudet voisivat vähentää perheellisten opiskelijoiden taloudellista epävarmuutta. Kainuussa tätä asiaa voitaisiin kehittää nopeastikin mahdollistamalla perheellisille opiskelijoille palkalliset harjoittelujaksot. Tämän avulla voitaisiin vähentää taloudellisia haasteita, jotka aiheutuvat opintojen aikana.

Kainuussa erityisesti työmahdollisuudet vaikuttavat alueen elinvoimaisuuteen sekä perheellisten opiskelijoiden halukkuuteen jäädä alueelle valmistumisen jälkeen. Kainuussa työpaikkojen monipuolistaminen voisi vähentää opiskelijoiden tarvetta muuttaa muualle, sillä alueen työpaikkatarjonta on yksi keskeisimpiä tekijöitä perheellisten opiskelijoiden päätöksenteossa Kainuussa.

Viimeisenä kehitysehdotuksena on perheellisten opiskelijoiden pääsy hyvinvointipalveluihin. Psykologisen tuen ja terveyspalvelujen pitäisi olla helposti saatavilla perheellisille opiskelijoilla, jotka saattavat kokea arjessaan suurta henkistä kuormitusta. Tällaiset palvelut tukisivat opiskelijoiden hyvinvointia ja auttaisivat heitä jaksamaan paremmin monivaiheisessa elämäntilanteessa.

Näiden kehitysehdotusten toteuttaminen voisi merkittävästi parantaa perheellisten opiskelijoiden mahdollisuuksia yhdistää opiskelu, työ ja perhe-elämä sekä lisätä heidän kokonaisvaltaista hyvinvointiaan ja elämänlaatuaan. Kainuussa perheelliset opiskelijat tarvitsevat tukea monella eri tasolla – taloudellisesti, ajallisesti, sosiaalisesti ja henkisesti, jotta he pystyvät kokemaan tasapainoista ja hyvinvoivaa elämää yhdistäessään opiskelun, työn ja perhe-elämän.

6 Pohdinta

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää ja ymmärtää, miten Kainuun alueella voidaan tukea perheellisten opiskelijoiden työhyvinvointia, yleistä hyvinvointia sekä opiskelun, työn ja perhe-elämän sujuvaa yhteensovittamista. Lisäksi pyrittiin tunnistamaan ne tarpeet ja kiinnostuksen kohteet, jotka vaikuttavat siihen jäävätkö perheelliset opiskelijat valmistumisen jälkeen asumaan ja työskentelemään Kainuuseen.

Tutkimuskysymykset olivat: Miten Kainuussa voidaan konkreettisesti tukea perheellisten opiskelijoiden työhyvinvointia ja arkea oppilaitosten, työnantajien ja alueen palveluiden kehittämisen kautta? Kuinka hyvin perheelliset opiskelijat kokevat pystyvänsä yhdistämään opiskelun, työn ja perhe-elämän, ja millaisia haasteita he kohtaavat sekä kokevatko he saavansa riittävästi vapaa-aikaa perheen ja oman hyvinvoinnin tukemiseksi? Mitkä ovat perheellisten opiskelijoiden tärkeimmät tarpeet ja mielenkiinnon kohteet opiskelun, työn ja perhe-elämän yhteensovittamisessa, millaisia tukipalveluja he pitävät välttämättöminä, miten Kainuun alue vastaa näihin tarpeisiin työ-, opiskelu- ja vapaa-ajan palveluiden osalta, ja mitä alueelle kaivataan, jotta he haluaisivat jäädä sinne valmistumisen jälkeen?

Tutkimusongelma ratkaistiin selvittämällä perheellisten opiskelijoiden ja valmistuneiden omia kokemuksia kyselytutkimuksen avulla. Vastaajien (n=63) antamat vastaukset antoivat arvokasta, suoraan kohderyhmältä kerättyä tietoa muun muassa henkisestä kuormituksesta, opiskelun, työn ja perhe-elämän yhteensovittamisesta sekä alueellisista palveluista ja niiden toimivuudesta. Tutkimus tarjosi konkreettista ja monipuolista tietoa kehittämistyön pohjaksi.

Tässä opinnäytetyössä käytetty tutkimusstrategia, kyselytutkimus oli tarkoituksenmukainen tällaisen selvityksen toteuttamiseen. Aineiston analysoinnissa yhdistettiin määrällisiä ja laadullisia menetelmiä, jotka mahdollistivat ilmiöiden laajuuden ja yksittäisten kokemusten tarkastelun monipuolisesti. Kyselytutkimuksen vahvuutena oli vastaajien monipuolinen tavoittaminen. Kuitenkaan 63 vastaajaa ei mahdollista laajasti yleistettävien johtopäätösten tekemistä koko Kainuun alueen tasolla. Otos antaa kuitenkin suuntaa antavaa tietoa ja toimii hyvänä lähtökohtana kehittämistoimille.

Reliabiliteetin osalta tutkimus toteutettiin huolellisesti, ja kyselylomake testattiin useasti ennen laajempaa jakelua, mikä paransi sen johdonmukaisuutta. Validiteetin osalta tutkimus mittasi niitä

asioita, joita oli tarkoituskin mitata. Kysymykset liittyivät suoraan työhyvinvointiin, yleiseen hyvinvointiin, yhteensovittamisen haasteisiin sekä tekijöihin, jotka ovat ehtona Kainuuseen jäämiselle.

Yksi suurimmista onnistumisista tämän työn toteutuksessa oli aiheen rajaus ja selkeä rakenne, joiden avulla pysyin johdonmukaisesti koko työn ajan tutkimuksen tavoitteissa. Kyselytutkimus tuotti laadukasta aineistoa, jonka analysoinnin pohjalta pystyttiin muodostamaan relevantteja kehittämissuhteita toimeksiantajalle. Onnistuin myös yhdistämään teoriaosuuden ja tutkimustulokset toisiinsa loogisesti.

Omat työskentelytavat tämän tutkimuksen suorittamiseen onnistuivat mielestäni muuten kiitettävästi, mutta haasteita toi työn aikataulus ja oman työn organisointi muiden opintojen ja elämänmenon rinnalla. Oppilaitoksen järjestelmähäiriön vuoksi kaksi viikkoa meni hukkaan, jotka oli tarkoitus alun perin käyttää aineiston keräämiseen. Järjestelmähäiriön takia aineistoa päädyttiin keräämään ainoastaan kahdeksan päivää, jotta en jäisi aikataulusta enempää jälkeen. Lisäksi koko opinnäytetyöprosessini ajan minulla oli opintojen ulkopuolella paljon stressiä aiheuttavia tekijöitä, jotka tekivät opinnäytetyöprosessista henkisesti raskaampaa.

Työn alkuvaiheessa haasteena oli lähdekriittisyys ja tietojen rajaus, koska aiheeseen sopivaa materiaalia oli paljon. Ohjaavan opettajan ensimmäisen palautteen jälkeen osasin suhtautua lähteisiin entistä kriittisemmin, ja koen että työssä käytetty lähdeaineisto on kriittisesti ja huolellisesti valittu. Lisäksi tutkimustulosten tiivistäminen selkeäksi kokonaisuudeksi vaati aikaa ja huolellisuutta mutta siinäkin onnistuin erittäin hyvin ja sain toimeksiantajalta positiivista palautetta siitä, että tulokset oli koostettu todella hienosti ja aineisto oli erittäin hyvin tiivistetty myös hankkeelle tärkeiden tietojen osalta. Toimeksiantaja pyysi lupaa saada käyttää raporttiani ja tekemiäni kuvaajia omassa esityksessään, joka viestii aidosti onnistuneesta raportoinnista.

Työn vahvuutena on se, että tutkimus tuo esiin arjen konkreettisia haasteita suoraan kohderyhmän näkökulmasta. Tutkimustulokset ovat suoraan käyttökelpoisia aluekehittämisen, oppilaitosten palvelujen suunnittelun sekä työelämän ja opiskelun yhdistämisen kehittämistyössä. Lisäksi tutkimustuloksia voidaan hyödyntää myös toiminnan suunnittelussa ja arvioinnissa oppilaitoksissa ja työpaikoilla.

Tämän opinnäytetyön tutkimuksen tulokset vahvistavat aiempia tutkimuksia työelämän joustavuuden tärkeydestä ja henkisen kuormituksen merkittävydestä. Tulokset lisäävät myös uutta tietoa erityisesti Kainuun alueella perheellisten opiskelijoiden näkökulmista. Tutkimuksen pohjalta voidaan suositella alueellisia toimia, kuten joustavampia opinto- ja työaikaratkaisuja, palvelujen

saatavuuden parantamista sekä vahvempaa yhteisöllisyyttä, jotta perheellisten opiskelijoiden hyvinvointia voitaisiin aidosti tukea.

Opinnäytetyöprosessin aikana olin onnekas saadessani työskennellä toimeksiantajani, Työn ja perheen Kainuu -hankkeen projektipäällikön kanssa. Yhteistyö oli sekä tiivistä että naurun- täyteistä, mikä teki työskentelystä erityisen sujuvaa ja mielekästä. Alusta alkaen hyvin toiminut yhteistyö toimeksiantajani kanssa lisäsi motivaatiotani ja halua panostaa tähän prosessiin. Lisäksi työn ajankohtaisuus ja merkityksellisyys hankkeelle lisäsi mielekkyyttä kyselytutkimuksen toteuttamiseen.

Opinnäytetyöprosessi on ollut todella opettavainen ja ammatillisesti kehittävä. Oman ammatillisen kehittymisen kannalta tutkimuksen toteuttaminen oli erittäin merkityksellistä. Työn toteutus on syventänyt ymmärrystäni tutkimusprosessin vaiheista, kyselytutkimuksen aineiston käsittelystä sekä tulosten tulkinnasta. Lisäksi työ kehitti asiantuntemustani työhyvinvoinnin ja yleisen hyvinvoinnin osa-alueilla. Työn aikana muodostui uutena tutkimustarpeena tarkastella muun muassa syvällisemmin perheellisten opiskelijoiden yksilöllisiä tarinoita sekä selvittää työnantajien näkökulmia joustavuuden tarjoamisesta perheellisille työntekijöille.

Opinnäytetyöprosessin aikana myös oma tutkimusosaamiseni ja kyky kriittiseen ajatteluun on kehittynyt huomattavasti. Opin lisää tutkimuksen tekemisen vaiheista, aineistonkeruun suunnittelusta ja analysoinnista sekä tutkimustulosten raportoinnista. Lisäksi ymmärrykseni alueellisesta kehittämisestä, perhemyönteisyydestä ja perheellisten opiskelijoiden työhyvinvointiin ja hyvinvointiin liittyvistä haasteista syventyi.

Kokonaisuutena tämä opinnäytetyö on vahvistanut ammattitaitoani ja lisännyt itseluottamustani asiantuntijana työhyvinvoinnin, yksilön hyvinvoinnin ja perhemyönteisen opiskelu- ja työelämän osa-alueilla. Olen erittäin tyytyväinen työn lopputulokseen ja uskon, että se tarjoaa arvokasta tietoa, joka voi tukea kehittämistoimien suunnittelua ja toteutusta Kainuun alueella.

Lähteet

Alahautala, T. & Huhta, H-R. (2018). Johda terveyttä. Helsinki: Alma Talent Oy.

Edelläkävijä: perhemyönteinen työnantaja. (N.d.). Tasa-arvovaltuutettu. Saatavilla 27.12.2024 <https://tasa-arvo.fi/edellakavija>

Family Voices. (N.d.). Family-Centered Care. Saatavilla 3.3.2025 <https://familyvoices.org/family-centeredcare/>

Glad, L. (2023). Moni työnantaja sortuu yleiseen harhaluuloon – tällainen on oikeasti perheystävällinen työpaikka. Saatavilla 3.3.2025 <https://duunitori.fi/tyoelama/perheystavallinen-tyopaikka?>

Halonen, K. (2023). Miten työ voisi tukea hyvinvointia? Saatavilla 23.2.2025 <https://www.ilmari-nen.fi/ajankohtaista/blogit-ja-artikkelit/blogikirjoitukset/kristiina-halonen/tyo-hyvinvointi/>

Hakala, T. (2024). Laadullisen tutkimuksen ABC. Helsinki: Gaudeamus Oy.

Heikkilä, T. (2014). Tilastollinen tutkimus. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Ilmarinen, J. & Vainio, V. (2012). Työhyvinvointia kaikille sukupolville. Saatavilla 10.3.2025 <https://www.selry.fi/wp-content/uploads/2021/05/tyohyvinvointia-kaikille-sukupolville.pdf>

InfoFinland. (2025). Perhe-elämän ja työn tasapaino. Saatavilla 3.3.2025 <https://www.infofinland.fi/fi/family/balancing-family-life-and-work>

Isotalus, P. & Rajalahti, H. (2017). Vuorovaikutus johtajan työssä. Helsinki: Alma Talent Oy.

Jalonen, M. & Kurkela, I. (2018). Kuinka yhdistää opiskelu työhön ja perhe-elämään? Ohjauksen merkitys aikuisopiskelijan moniulotteisella elämäntavalla. Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto <http://urn.fi/URN:NBN:fi:ju-201804172106>

Janerko, R. (2024). Hyvinvointi alkaa osallisuudesta. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2024051732305>

Joki, M. (2024). Henkilöstöasiantuntijan käsikirja. Helsinki: Kauppakamari.

- Karvinen, E. (2020). Opiskelija, vanhempi vai opiskelijavanhempi? Perheellisten opiskelijoiden opintoihin kiinnittyminen. Kasvatustieteiden ja kulttuuri tiedekunnan pro gradu -tutkielma. Tampereen yliopisto <https://urn.fi/URN:NBN:fi:tuni-202004273813>
- Kauhanen, J. & Hellström, M. (2016). Työhyvinvointi organisaation menestystekijänä: kehittämissuhteen laatiminen. Helsinki: Kauppakamari.
- Kehusmaa, K. (2011). Työhyvinvointi kilpailuetuna. Helsinki: Helsingin kauppakamari.
- Kinnunen U., Rantanen, J., Mauno, S. & Peeters, M. (2013). Work-family interaction. Teoksessa C.W. Peeters, M., De Jonge, J. & W. Taris, T. (toim.) An Introduction to Contemporary Work Psychology. (268-289). United Kingdom: Wiley-Blackwell.
- Kiviaho, E. (2024). Työn ja perheen Kainuu. Saatavilla 29.11.2024 <https://www.paltamo.fi/media/yrityspalvelut/tyon-ja-perheen-kainuu-elina-kiviaho-kamk-10.9.2024.pdf>
- Kokeellinen tutkimus. (N.d.) Jyväskylän yliopisto. Saatavilla 8.3.2025. <https://sites.app.jyu.fi/mehu/fi/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/kokeellinen-tutkimus>
- Kuntaliitto. (2024). Selvitys: Elinympäristö muuttuu – mitä se tarkoittaa terveydensuojelulle nyt ja tulevaisuudessa? Saatavilla 26.3.2025 <https://www.kuntaliitto.fi/tiedotteet/2024/selvitys-elinymparisto-muuttuu-mita-se-tarκοittaa-terveydensuojelulle-nyt-ja>
- L 1383/2001. Työterveyshuoltolaki. 21.12.2001/1383. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2001/20011383>
- L 738/2002. Työturvallisuuslaki. 23.8.2002/738. <https://finlex.fi/fi/lainsaadanto/2002/738>
- Laine, P. (2013). Työhyvinvoinnin kehittäminen: Hyvän kehittämisen reunaehdot etsimässä. Väitöskirja. Turku: Turun yliopisto. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-29-5570-1>
- Leppänen, M. & Rauhala, I. (2012). Johda ihmistä: psykologiaa johtajille. Helsinki: Alma Talent Oy.
- Lyly-Yrjänäinen, M. (2024). Työolobarometri 2023. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-327-917-9>
- Manka, M-L. & Manka, M. (2023). Työhyvinvointi. Helsinki: Alma Talent Oy.
- Mannermaa, K. (2018). Työsuojelupäällikön käsikirja: turvallisuus ja hyvinvointi työkyvyn edistäjinä. Helsinki: Alma Talent Oy.

Mitä on perhemyönteisyys? (N.d.). Tasa-arvovaltuutettu. Saatavilla 27.12.2024 <https://tasa-arvo.fi/perhemyönteisyys>

Nyrönen, H. (2023). Kolumni Keudasta: Työn, opiskelun ja perhe-elämän yhteensovittaminen. Saatavilla 3.3.2025 <https://www.keuda.fi/2023/11/15/kolumni-keudasta-tyon-opiskelun-ja-perhe-elaman-yhteensovittaminen/>

Otala, L. & Ahonen, G. (2005). Työhyvinvointi tuloksetekijänä. Helsinki: WSOYpro.

Pitkittäistutkimus. (N.d.) Jyväskylän yliopisto. Saatavilla 8.3.2025. <https://sites.app.jyu.fi/mehu/fi/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/pitkittaistutkimus>

Pitkäranta, A. (2014). Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä: Työkirja ammattikorkeakouluun. Jokioinen: e-Oppi Oy.

Poikittaistutkimus. (N.d.) Jyväskylän yliopisto. Saatavilla 8.3.2025. <https://sites.app.jyu.fi/mehu/fi/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/poikittaistutkimus>

Puolitaival, S., Porthén, A. & Salmela, M. (2022). Opas vapaaehtoisten hyvinvointiin. Kansalaisareenan julkaisuja 2/2022. Saatavilla 15.3.2025 <https://kansalaisareena.fi/opas-vapaaehtoisten-hyvinvointiin/>

Rauhala I., Leppänen, M. & Heikkilä, A. (2013). Pääasia: organisaation psykologinen pääoma. Helsinki: Alma Talent Oy.

Reinikainen, R. (2018). Opiskelun ja perheen yhteensovittaminen. Saatavilla 10.2.2025 <https://syl.fi/app/uploads/2018/03/SYL-Perheellisten-opiskelijoiden-tutkimusselvitys-2018.pdf>

Saari, J., Koivuranta, S., Nevalainen, E. (2023). Eurostudent VIII – Opiskelijatutkimus 2022. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-988-2>

Selamo, K. (2021). Perhe + työ + opiskelu =? Saatavilla 3.3.2025 <https://piilo-osajat.com/2021/10/15/perhe-tyo-opiskelu/>

Sipari, P. (2024). Työn ja opiskelun yhteensovittaminen – näin teet sen! Saatavilla 3.3.2025 <https://www.uratsempari.fi/blogi/tyon-ja-opiskelun-yhteensovittaminen-nain-teet-sen/>

Suomen ylioppilaskuntien liitto. (2022). Opas perheellisen opiskelijan tukemiseen. Saatavilla 10.2.2025 <https://syl.fi/app/uploads/2022/11/FI-Perheelliset-opiskelijat.pdf>

Survey. (N.d.) Jyväskylän yliopisto. Saatavilla 8.3.2025. <https://sites.app.jyu.fi/mehu/fi/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/survey>

Sydänmaalakka, P. (2024). Innostu, innosta, innovoi: näkökulmia älykkääseen johtamiseen. Helsinki: Alma Talent Oy.

Tapaustutkimus. (N.d.) Jyväskylän yliopisto. Saatavilla 8.3.2025. <https://sites.app.jyu.fi/mehu/fi/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/tapaustutkimus>

Terveystalo. (2022). Työhyvinvointi ja työssä jaksaminen. Saatavilla 15.1.2025 <https://www.terveystalo.com/fi/tyoterveys/ajankohtaista/tietopaketti/tyohyvinvointi-ja-tyossa-jaksaminen>

Toimintatutkimus. (N.d.) Jyväskylän yliopisto. Saatavilla 8.3.2025. <https://sites.app.jyu.fi/mehu/fi/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/toimintatutkimus>

Toppinen-Tanner, S. (toim.), Bergbom, B., Friman, R., Roponen, A., Toivanen, M., Uusitalo, H., Wallin, M. & Vanhala, A. (2016). Opas työpaikoille työn ja muun elämän yhteensovittamiseksi. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-261-701-9>

Tuudo. (2022). Opiskelijat käyvät ahkerasti töissä jo opintojen aikana – vinkkejä opiskelun ja työn yhdistämiseen. Saatavilla 3.3.2025 <https://www.tuudo.fi/2022/08/22/opiskelijat-kayvat-ahkerasti-toissa-jo-opintojen-aikana-vinkeja-opiskelun-ja-tyon-yhdistamiseen/>

Työhyvinvoinnin kokonaisvaltainen malli. (N.d.). Tampereen yliopisto. Saatavilla 24.2.2025 <https://www.tyohyvinvointi.fi/>

Työterveyslaitos. (N.d.). Työkyky. Saatavilla 13.3.2025 <https://www.ttl.fi/teemat/tyohyvinvointi-ja-tyokyky/tyokyky>

Työterveyslaitos. (N.d.). 1.1. Työhyvinvointi. Saatavilla 15.1.2025 <https://www.ttl.fi/oppimateriaalit/tyohyvinvoinnin-tiedolla-johtaminen-sote-alalla/osa-1-strateginen-tyohyvinvoinnin-johtaminen-ja-kasitteet/11-tyohyvinvointi>

Työterveyslaitos. (N.d.). Elintavat. Saatavilla 25.2.2025 <https://www.ttl.fi/teemat/tyohyvinvointi-ja-tyokyky/elintavat>

Työterveyslaitos. (N.d.). Perheystävälliseksi työpaikaksi! Saatavilla 3.3.2025 <https://www.ttl.fi/oppimateriaalit/perheystavalliseksi-tyopaikaksi?>

Työterveyslaitos. (N.d.). Työn ja muun elämän yhteensovittaminen. Saatavilla 19.12.2024 <https://www.ttl.fi/oppimateriaalit/johdatus-tyourajohtamiseen/3-tyon-ja-muun-elaman-yhteensovittaminen>

Työturvallisuuskeskus. (N.d.). Työhyvinvointi. Saatavilla 15.1.2025 <https://ttk.fi/tyoturvallisuus/tyohyvinvointi/>

Unicef. (2019). Family-Friendly Policies. Saatavilla 3.3.2025 <https://www.unicef.org/sites/default/files/2019-07/UNICEF-policy-brief-family-friendly-policies-2019.pdf>

Valli, R. (2015). Johdatus tilastolliseen tutkimukseen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vertaileva tutkimus. (N.d.). Jyväskylän yliopisto. Saatavilla 8.3.2025. <https://sites.app.jyu.fi/mehu/fi/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/vertaileva-tutkimus>

Vilka, H. (2007). Tutki ja mittaa: määrällisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: Tammi.

Vilka, H. (2021). Näin onnistut opinnäytetyössä: Ratkaisut tutkimuksen umpikujiin. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vilka, H. (2021). Tutki ja kehitä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vilka, H. (2025). Tutki ja kehitä. Jyväskylä: Santalahti-kustannus.

Violainen, H. (2012). Kokonaisvaltainen työhyvinvointi. Helsinki: BoD – Books on Demand.

Väestöliitto. (N.d.). Mitä työpaikan perheystävällisyys on? Saatavilla 15.3.2025 <https://www.vaestoliitto.fi/vaestoliitto/perheystavallinen-tyopaikka/mita-tyopaikan-perheystavallisyys-on/>

Webropol. (2025.) Kehitä ja johda ajantasaisella tiedolla. Saatavilla 12.2.2025 <https://webropol.fi/>

Liitteet

Liite 1. Suomenkielinen saatekirje

Liite 2. Englanninkielinen saatekirje

Liite 3. Suomenkielinen kyselylomake

Liite 4. Englanninkielinen kyselylomake

Liite 5. Yksisuuntaiset frekvensitaulukot

Suomenkielinen saatekirje

Osallistu *Kainuu perhemyönteisemmäksi opiskelupaikaksi* -kyselyyn ja vaikuta!

Perhemyönteinen elinympäristö on jokaisen etu – kaikilla meillä on elämää myös opiskelun ja työn ulkopuolella. Perheitä on erilaisia, sinun perheesi voi muodostua esimerkiksi puolison, lapsien tai lemmikkieläinten läsnäolosta. Jokainen perhe on erilainen, ja niin on myös tarpeet ja mielenkiinnon kohteet – tarpeet tulisi huomioida yksilöidysti.

Perhemyönteinen Kainuu -kysely on tarkoitettu kaikille Kajaanin Ammattikorkeakoulun AMKin ja YAMKin sekä Kainuun Ammattiopisto KAO:n perheellisille opiskelijoille ja oppilaitoksista aikaisemmin valmistuneille perheellisille opiskelijoille.

Kyselyn tavoitteena on selvittää, millaisia tarpeita ja toiveita perheellisillä opiskelijoilla on, jotta Kainuuta voidaan kehittää entistä perhemyönteisemmäksi alueeksi. Vastauksesi auttavat ymmärtämään, miten opiskelun, työn ja perhe-elämän yhteensovittamista voitaisiin tukea paremmin Kainuun alueella sekä mitkä tekijät saisivat perheelliset opiskelijat jäämään Kainuuseen opiskeluiden jälkeen.

Kysely koostuu opiskelun ja perhe-elämän yhteensovittamista, opiskelun, työn ja perhe-elämän yhteensovittamista, työhyvinvointia, yleistä hyvinvointia sekä tulevaisuutta ja Kainuuta käsittelevistä osioista. Lisäksi lopussa pääset jakamaan omia kehitysehdotuksia Kainuun alueelle, jotta se olisi entistä perhemyönteisempi paikka asua.

Kyselyn tuloksia hyödynnetään Työn ja perheen Kainuu -hankkeessa sekä KAMKin liiketalouden tradenomiopiskelijan opinnäytetyössä. Työn ja perheen Kainuu -hankkeessa tuloksia hyödynnetään Kainuussa opiskelevien ja täältä valmistuneiden perheellisten opiskelijoiden toiveiden ja tarpeiden selvittämiseen, jotka ovat ehtona sille, että opiskelija perheineen jäisi Kainuuseen asumaan opiskeluiden jälkeen. Opinnäytetyössä tuloksia hyödynnetään selvittämään perheellisten opiskelijoiden tarpeita ja mielenkiinnon kohteita, jotka vaikuttavat työhyvinvointiin, hyvinvointiin ja opiskelun, työn ja perhe-elämän yhteensovittamiseen.

Kysely on auki 26.3. saakka. Vastanneiden kesken arvomme kolme (3) 80 € S-ryhmän tuoterajattua lahjakorttia. Tuoterajatulla lahjakortilla ei voi ostaa tupakkaa tai alkoholia. Arvontaan voit osallistua jättämällä yhteystietosi kyselyn lopussa olevaan yhteystietolomakkeeseen, arvontaan osallistuminen on vapaaehtoista.

Lisätietoa kyselystä:

Jenni Sorvoja, opiskelija

Tradenomi, liiketalous (AMK)

Kajaanin Ammattikorkeakoulu

jennisorvoja@kamk.fi

Alla olevasta linkistä pääset vastaamaan kyselyyn!

<https://link.webpolsurveys.com/S/F3FE758719A52D8E>

Englanninkielinen saatekirje

Participate in the survey *Making Kainuu a more Family-Friendly place to study and make a difference!*

A family-friendly living environment benefits everyone – we all have a life beyond studies and work. Families come in different forms; your family may include a spouse, children, or pets. Every family is unique, as are their needs and interests, which should be considered individually.

The Family-Friendly Kainuu survey is intended for students with families at Kajaani University of Applied Sciences (both AMK and YAMK levels) and Kainuu Vocational College (KAO), as well as for former students with families who have graduated from these institutions.

The survey covers topics such as balancing studies and family life, managing studies, work, and family responsibilities, work well-being, general well-being, and the future of Kainuu. At the end of the survey, you can also share your suggestions on how to make Kainuu an even more family-friendly place to live.

The results will be utilized in the Work and Family in Kainuu project as well as in a bachelor's thesis by a business administration student at KAMK. In the project, the findings will help identify the wishes and needs of students with families studying in or graduating from Kainuu, which play a key role in encouraging them to stay in the region after completing their studies. The thesis will focus on understanding the needs and interests of students with families, particularly those affecting work well-being, overall well-being, and the balance between studies, work, and family life.

The survey is open until March 26. Among all respondents, we are giving away three (3) gift cards worth 80€ each, valid at S-Group. The gift cards are subject to product restrictions. A product-restricted gift card cannot be used to purchase tobacco or alcohol. To participate in the giveaway, you can provide your contact information at the end of the survey. Participation in the giveaway is voluntary.

For more information about the survey:
Jenni Sorvoja, student

jennisorvoja@kamk.fi

Bachelor of Business Administration (BBA)

Kajaani University of Applied Sciences

Click the link below to participate in the survey!

<https://link.webpolsurveys.com/S/F3FE758719A52D8E>

Suomenkielinen kyselylomake

*Ikä **

- Alle 25
- 25-34
- 35-44
- 45-50
- 50+

*Sukupuoli **

- Nainen
- Mies
- Muu
- En halua kertoa

*Asuinpaikkakunta opiskelujen aikana **

- Hyrynsalmi
- Kajaani
- Kuhmo
- Paltamo
- Puolanka
- Ristijärvi
- Sotkamo
- Suomussalmi
- Muu, mikä? _____

*Opiskelutilanne **

- Opiskelija
- Valmistunut

*Opiskeluvuosi **

- 1.
- 2.
- 3.
- 3+

*Oppilaitos **

- Kainuun ammattiopisto (KAO)
- Kajaanin ammattikorkeakoulu (AMK)
- Kajaanin ammattikorkeakoulu (YAMK)

*Koulutusala (KAO) **

- Autoala
- Eläintenhoitoala
- Hius- ja kauneudenhoitoala
- Kantri -hankkeet
- Kasvatus- ja ohjausala
- Kone- ja tuotantotekniikka
- Liiketoiminnan ala
- Liikunta-ala
- Logistiikka-ala
- Luonto- ja ympäristöala
- Maarakennusala

- Maatalousala
- Matkailuala
- Media-ala
- Metsäala
- Musiikkiala
- Pintakäsittelyala
- Prosessiteollisuus
- Puhtaus- ja kiinteistöpalvelu
- Puutarha-ala
- Rakennusala
- Ravitsemisala
- Sosiaali- ja terveysala
- Sähkö- ja automaatioala
- Talotekniikan ala
- Tieto- ja viestintätekniiikan ala
- Turvallisuusala
- Tuva
- Yrittäjyys

*Koulutusala (AMK) **

- Ensihoitaja sekä sairaanhoitaja
- Insinööri, Konetekniikka
- Insinööri, Rakennus- ja yhdyskuntatekniiikka
- Insinööri, Tieto- ja viestintätekniiikka
- Liikunnanohjaaja
- Restonomi
- Sairaanhoitaja
- Sosionomi
- Terveydenhoitaja sekä sairaanhoitaja
- Tradenomi, liiketalous
- Tradenomi, tietojenkäsittely

*Koulutusala (YAMK) **

- Insinööri, Data-analytiikka ja johtaminen
- Insinööri, Energiamurroksen johtaminen
- Insinööri, Teknologiaosaamisen johtaminen
- Liikunnanohjaaja [Liikunta-alan kehittämisen ja johtamisen koulutus]
- Restonomi [Matkailualan kehittäminen ja johtaminen]
- Sairaanhoitaja, Terveydenhoitaja, Sosionomi [Kliininen asiantuntija, Palliatiivinen hoitotyö]
- Sairaanhoitaja, Terveydenhoitaja, Sosionomi [Sosiaali- ja terveysalan kehittäminen ja johtaminen]
- Sairaanhoitaja, terveydenhoitaja, Sosionomi [Tiedolla johtaminen sosiaali- ja terveysalan kehittämisessä]
- Tradenomi [Tiedolla johtaminen ja kehittäminen]
- Tradenomi [Tietojenkäsittely, tietotyön johtaminen]
- Tradenomi [Vastuullinen liiketoiminnan kehittäminen ja johtaminen]

Onko teidän perheessänne lapsia?

- Kyllä
- Ei

*Työtilanne opintojen aikana **

- Töissä
- Työtön
- Muu (esim. perhevapaa)

Opiskelun ja perhe-elämän yhteensovittaminen.

Pohdi nykyistä tai aikaisempaa kokemustasi opiskelun ja perhe-elämän yhteensovittamisesta.

*Koen pystyvänä yhdistämään opiskelun ja perhe-elämän. **

- Täysin eri mieltä
- Eri mieltä
- Ei samaa eikä eri mieltä
- Samaa mieltä
- Täysin samaa mieltä

*Koen saavani riittävästi vapaa-aikaa **

	Täysin eri mieltä	Eri mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Oman hyvinvoinnin tukemiseksi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Perheen hyvinvoinnin tukemiseksi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

*Koen henkistä rasitusta opiskelun ja perhe-elämän yhteensovittamisesta. **

- Täysin eri mieltä
- Eri mieltä
- Ei samaa eikä eri mieltä
- Samaa mieltä
- Täysin samaa mieltä

*Koen saavani vaikuttaa opintojen aikatauluun oppilaitoksessani. **

- Täysin eri mieltä
- Eri mieltä
- Ei samaa eikä eri mieltä
- Samaa mieltä
- Täysin samaa mieltä

Miten toivoisit voivasi vaikuttaa opintojesi aikatauluun?

*Kuinka usein lastenhoidon järjestämisen haasteet vaikuttavat tehtävien suorittamiseen ajallaan? **

- Ei koskaan
- Harvoin
- Joskus
- Silloin tällöin
- Usein
- Aina

*Yleiseen jaksamiseen negatiivisesti vaikuttaa: **

	Täysin eri mieltä	Eri mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Taloudelliset haasteet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tukiverkoston puute	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Pohdi nykyistä tai aikaisempaa kokemustasi saamastasi tuesta opiskelun ja perhe-elämän yhteensovittamiseen.

*Koen saavani tarpeeksi tukea oppilaitokseltani opiskelun ja perhe-elämän yhteensovittamiseen. **

- Täysin eri mieltä
- Eri mieltä
- Ei samaa eikä eri mieltä
- Samaa mieltä
- Täysin samaa mieltä

Millaisen tuen saaminen oppilaitokselta on mielestäsi tärkeää opiskelun ja perhe-elämän yhteensovittamisessa?

*Millaisia palveluita kaipaat oppilaitokseltasi perheellisten opiskelijoiden tukemisen edistämiseksi?
Voit valita yhden tai useamman vaihtoehdon. **

- Joustavat opiskelumahdollisuudet
- Lastenhoidon tukeminen
- Taloudellisen tuen neuvonta
- Vertaistuki
- Matalan kynnyksen hyvinvointipalvelut
- Opintojen suunnittelu ja ohjaus
- Muu, mikä? _____

Miksi kaipaat valitsemiasi palveluita?

Opiskelun, työn ja perhe-elämän yhteensovittaminen

Pohdi nykyistä tai aikaisempaa kokemustasi opiskelun, työn ja perhe-elämän yhteensovittamisesta.

*Koen pystyväni yhdistämään opiskelun, työn ja perhe-elämän. **

- Täysin eri mieltä
- Eri mieltä
- Ei samaa eikä eri mieltä
- Samaa mieltä
- Täysin samaa mieltä

*Koen saavani riittävästi vapaa-aikaa: **

	Täysin eri mieltä	Eri mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Oman hyvinvoinnin tukemiseksi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Perheen hyvinvoinnin tukemiseksi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

*Koen henkistä rasitusta opiskelun, työn ja perhe-elämän yhteensovittamisesta. **

- Täysin eri mieltä
- Eri mieltä
- Ei samaa eikä eri mieltä
- Samaa mieltä
- Täysin samaa mieltä

*Koen saavani vaikuttaa: **

	Täysin eri mieltä	Eri mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Opintojen aikatauluun oppilaitoksessani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Työaikoihin työpaikallani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Miten toivoisit voivasi vaikuttaa opintojesi aikatauluun?

Miten toivoisit voivasi vaikuttaa työaikoihin työpaikallasi?

*Kuinka usein lastenhoidon järjestämisen haasteet vaikeuttavat opiskelun, työn ja perhe-elämän yhteensovittamista? **

- Ei koskaan
 Harvoin
 Joskus
 Silloin tällöin
 Usein
 Aina

*Yleiseen jaksamiseen negatiivisesti vaikuttaa: **

	Täysin eri mieltä	Eri mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Taloudelliset haasteet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tukiverkoston puute	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Pohdi nykyistä tai aikaisempaa kokemustasi saamastasi tuesta opiskelun, työn ja perhe-elämän yhteensovittamiseen.

Koen saavani tarpeeksi tukea opiskelun, työn ja perhe-elämän yhteensovittamiseen:

	Täysin eri mieltä	Eri mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Oppilaitokseltani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Työpaikaltani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Millaisen tuen saaminen on mielestäsi tärkeää opiskelun, työn ja perhe-elämän yhteensovittamisessa?

Millaisia palveluita kaipaavat oppilaitokseltasi perheellisten opiskelijoiden tukemisen edistämiseksi?

*Voit valita yhden tai useamman vaihtoehdon. **

- Joustavat opiskelumahdollisuudet
- Lastenhoidon tukeminen
- Taloudellisen tuen neuvonta
- Vertaistuki
- Matalan kynnyksen hyvinvointipalvelut
- Opintojen suunnittelu ja ohjaus
- Muu, mikä? _____

Miksi kaipaavat valitsemiasi palveluita?

Millaisia palveluita kaipaavat työpaikaltasi perheellisten työntekijöiden tukemisen edistämiseksi?

*Voit valita yhden tai useamman vaihtoehdon. **

- Joustavat työaikajärjestelyt (esim. etätyö)
- Perhemyönteiset loma- ja vapaakäytännöt
- Perhemyönteiset työtilat ja työympäristö
- Työn ja opiskelun yhdistäminen
- Työyhteisön tuki ja avoin ilmapiiri
- Muu, mikä? _____

Miksi kaipaat valitsemissi palveluita?

Tulevaisuus ja Kainuu

*Kuinka tyytyväinen olet seuraaviin asioihin Kainuussa? **

	Erittäin tyytyväinen	Tyytymätön	En tyytyväinen enkä tyytymätön	Tyytyväinen	Erittäin tyytyväinen
Asumisen mahdollisuudet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aktiviteetti mahdollisuudet perheellisille	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Harrastusmahdollisuudet perheellisille	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koulutusmahdollisuudet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Luonto ja ympäristö	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Palveluiden saatavuus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Työmahdollisuudet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yhteisöllisyys	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Mihin palveluihin olet tyytyväinen Kainuun alueella?

Mihin palveluihin olet tyytymätön Kainuun alueella?

*Onko Kainuun alueella mielestäsi riittävästi eri alojen työpaikkoja? **

Kyllä

Ei

Millä alalla on mielestäsi liian vähän työpaikkoja Kainuussa?

*Oletko miettinyt pois muuttoa Kainuusta opiskeluiden jälkeen? **

Kyllä

En

Miksi olet miettinyt pois muuttoa Kainuusta opiskeluiden jälkeen?

*Voit valita yhden tai useamman. **

- Aktiviteetti mahdollisuuksia perheellisille rajoitetusti
- Asumismahdollisuuksien heikkous
- Harrastusmahdollisuuksia perheellisille rajoitetusti
- Koulutusmahdollisuuksia vähän
- Luontoon ja ympäristöön liittyvät tekijät
- Palveluiden huono saatavuus
- Perheen perustaminen
- Pitkät etäisyydet
- Sukulaiset ja ystävät asuvat muualla
- Työmahdollisuuksien heikkous
- Työpaikan puuttuminen
- Yleisen ilmapiirin vuoksi
- Muu, mikä? _____

Miksi valitsemasi tekijä(t) on saanut sinut miettimään pois muuttoa Kainuusta?

Mitkä tekijät saavat sinut jäämään Kainuuseen opiskeluiden jälkeen?

Voit valita yhden tai useamman vaihtoehdon.

- Aktiviteetti mahdollisuudet perheellisille
- Asumismahdollisuudet
- Harrastusmahdollisuudet
- Koulutusmahdollisuudet
- Luonto ja elinympäristöön liittyvät tekijät
- Palveluiden hyvä saatavuus
- Perhe
- Sukulaiset ja ystävät asuvat Kainuussa
- Työmahdollisuudet
- Työpaikka
- Yhteisöllisyys
- Muu, mikä? _____

Miksi valitsemasi tekijä(t) saa sinut jäämään Kainuuseen?

*Oletko muuttanut pois Kainuusta valmistumisen jälkeen? **

- Kyllä
- En

Miksi olet muuttanut pois Kainuusta valmistumisen jälkeen?

*Voit valita yhden tai useamman vaihtoehdon. **

- Aktiviteetti mahdollisuuksia perheellisille rajoitetus
- Asumismahdollisuuksien heikkous
- Harrastusmahdollisuuksia perheellisille rajoitetusti
- Koulutusmahdollisuuksia vähän
- Luontoon ja elinympäristöön liittyvät tekijät
- Palveluiden huono saatavuus
- Perheen perustaminen
- Pitkien etäisyyksien vuoksi
- Sukulaiset ja ystävät asuvat muualla
- Työmahdollisuuksia vähän
- Työpaikka toisella paikkakunnalla
- Yleisen ilmapiiirin vuoksi
- Muu, mikä? _____

Miksi valitsemasi tekijä(t) vaikutti pois muuttoosi Kainuusta?

*Mitkä tekijät saivat sinut jäämään Kainuuseen valmistumisen jälkeen?
Voit valita yhden tai useamman vaihtoehdon. **

- Aktiviteetti mahdollisuudet perheellisille
- Asumismahdollisuudet
- Harrastusmahdollisuudet perheellisille
- Koulutusmahdollisuudet
- Luontoon ja elinympäristöön liittyvät tekijät
- Palveluiden saatavuus
- Perhe
- Sukulaiset ja ystävät asuvat Kainuussa
- Työmahdollisuudet
- Työpaikka
- Yhteisöllisyys
- Muu, mikä? _____

Miksi valitsemasi tekijä(t) sai sinut jäämään Kainuuseen?

Auta meitä kehittämään Kainuun aluetta

Onko mielessäsi kehitysehdotuksia perhemyönteisyyden edistämiseen Kainuussa? Jaa ajatuksesi meidän kanssamme!

*Arvomme kolme (3) 80 € tuoterajattua lahjakorttia S-ryhmälle.
Tuoterajatulla lahjakortilla ei voi ostaa tupakkaa tai alkoholia.
Arvontaan voit osallistua jättämällä yhteystietosi alla oleviin laatikoihin.*

Etunimi _____

Sukunimi _____

Puhelinnumero _____

Sähköposti _____

Englanninkielinen kyselylomake

*Age **

- Under 25
- 25-34
- 35-44
- 45-50
- 50+

*Gender **

- Female
- Male
- Other
- Prefer not to say

*Place of residence during studies **

- Hyrynsalmi
- Kajaani
- Kuhmo
- Paltamo
- Puolanka
- Ristijärvi
- Sotkamo
- Suomussalmi
- Other, what? _____

*Study situation **

- Student
- Graduated

*Year of study **

- 1.
- 2.
- 3.
- 3+

*Educational institution **

- Kainuu Vocational College (KAO)
- Kajaani University of Applied Sciences (Bachelor's)
- Kajaani University of Applied Sciences (Master's)

*Field of study (KAO) **

- Automotive Industry
- Animal Care
- Hair and Beauty Industry
- Kantri -projects
- Education and Guidance
- Machinery and Production Technology
- Business
- Sports
- Logistics
- Nature and Environmental Studies
- Earth Construction

- Agriculture
- Tourism
- Media
- Forestry
- Music
- Surface Treatment
- Process Industry
- Cleaning and Property Services
- Horticulture
- Construction
- Catering and Hospitality
- Social and Health Care
- Electrical and Automation Engineering
- Building Services Engineering
- Information and Communication Technology
- Security
- Preparation on Education (TUVA)
- Entrepreneurship

*Field of Study (Bachelor's) **

- Bachelor of Business Administration [International Business]
- Bachelor of Business Administration [Business Informa on Technology]
- Bachelor of Business Administration [Esport]
- Bachelor of Health Care
- Bachelor of Hospitality Management
- Bachelor of Engineering [Informa on Technology]
- Bachelor of Sport Studies

*Field of Study (Master's) **

- Master of Business Administration [Game Business Management]
- Master of Business Administration [Global Business]
- Master of Business Administration [International Business]
- Master of Engineering [Game Business Management]

Are there any children in your family?

- Yes
- No

*Your employment situation during studies **

- Employed
- Unemployed
- Other (e.g., parental leave)

Balancing Studies and Family Life

Reflect on your current or previous experience in balancing studies and family life.

*I feel capable of balancing my studies and family life. **

- Strongly disagree
- Disagree
- Neutral
- Agree
- Strongly agree

*I feel that I get enough free time to support **

	Strongly disagree	Disagree	Neutral	Agree	Strongly agree
My personal well-being	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
My Family's well-being	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

*I feel mental strain from balancing studies and family life. **

- Strongly disagree
- Disagree
- Neutral
- Agree
- Strongly agree

*I feel that I can influence the schedule of my studies at my institution. **

- Strongly disagree
- Disagree
- Neutral
- Agree
- Strongly agree

In what ways have you been able to influence the schedule of your studies?

Which of the following do you find the most challenging when balancing studies and family life? *

- Lack of me
- Arranging childcare
- Financial
- challenges Lack of
- support network

Other, what?

Why do you find the chosen aspect the most challenging in balancing studies and family life?

How often..

	Never	Rarely	Sometimes	Occasionally	Often	Always
Do you experience challenges in me management between studies and family life?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Do you experience stress or exhaustion when balancing studies and family life?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

How often do challenges in organizing childcare affect your ability to complete tasks on me? *

- Never
- Rarely
- Sometimes
- Occasionally
- Often
- Always

*My overall well-being is negatively affected by **

	Strongly disagree	Disagree	Neutral	Agree	Strongly agree
Financial challenges	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lack of a support network	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Reflect on your current or past experience with the support you have received in balancing studies and family life.

*I feel that I receive enough support from my educational institution to balance studying and family life **

- Strongly disagree
- Disagree
- Neutral
- Agree
- Strongly agree

What kind of support from your educational institution do you consider important for balancing studies and family life?

What kind of services would you like your educational institution to provide to better support students with families?

*You may select one or more options. **

- Flexible study opportunities
- Childcare support
- Financial support counseling
- Peer support
- Low-threshold well-being services
- Study planning and guidance
- Other, what? _____

Why do you need the service(s) you selected?

Balancing Studies, Work, and Family Life

Reflect on your current or past experience in balancing studies, work, and family life.

*I feel capable of balancing studies, work, and family life. **

- Strongly disagree
- Disagree
- Neutral
- Agree
- Strongly agree

*I feel that I get enough free time to support **

	Strongly disagree	Disagree	Neutral	Agree	Strongly agree
My personal well-being	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
My family's well-being	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

*I feel mental strain from balancing studies, work, and family life. **

- Strongly disagree
- Disagree
- Neutral
- Agree
- Strongly agree

*I feel that I have influence over **

	Strongly disagree	Disagree	Neutral	Agree	Strongly agree
The scheduling of my studies at my educational institution	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
My working hours at my workplace	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

In what ways have you been able to influence the schedule of your studies?

*Which of the following do you find the most challenging when balancing studies, work, and family life? **

- Time management
- Stress and burnout
- Irregular working hours
- Boundaries between remote work and free time
- Financial pressures
- Arranging childcare
- Lack of support network
- Other, what? _____

Why do you find the chosen aspect the most challenging when balancing studies, work, and family life?

*How often **

	Never	Rarely	Sometimes	Occasionally	Often	Always
do you experience time management challenges when balancing studies, work and family life?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
do you experience stress or burnout when balancing studies, work and family life?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

*How often do challenges in organizing childcare negatively affect the balance between studies, work and family life? **

- Never
- Rarely
- Sometimes
- Occasionally
- Often
- Always

*My overall well-being is negatively affected by **

	Strongly disagree	Disagree	Neutral	Agree	Strongly agree
Financial challenges	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lack of a support network	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Reflect on your current or past experience with the support you have received in balancing studies, work, and family life.

*I feel that I receive enough support in balancing studies, work and family life **

	Strongly disagree	Disagree	Neutral	Agree	Strongly agree
From my educational institution	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
From my workplace	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

What kind of support do you think is important for balancing studies, work, and family life?

What kind of services would you like your educational institution to provide to better support students with families?

*You may choose one or more options. **

- Flexible study opportunities
- Childcare support
- Financial support counseling
- Peer support
- Low-threshold well-being services
- Study planning and guidance
- Other, what? _____

Why do you need the service(s) you selected?

*What kind of services would you like your workplace to provide to better support employees with families? You may choose one or more options. **

- Flexible working hours (e.g., remote work)
- Family-friendly leave and me-off policies
- Family-friendly workspaces and environment
- Balancing work and studies
- Support from the work community and an open atmosphere
- Other, what? _____

Why do you need the service(s) you selected?

Future and Kainuu

How satisfied are you with the following aspects in Kainuu?

*

	Very dissatisfied	Dissatisfied	Neutral	Satisfied	Very satisfied
Housing opportunities	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Activity options for families	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hobby opportunities for families	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Educational opportunities	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nature and environment	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Availability of Services	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Employment opportunities	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sense of community	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Which services are you satisfied with in the Kainuu region?

Which services are you dissatisfied with in the Kainuu region?

*Do you think there are enough job opportunities in various fields in the Kainuu region? **

- Yes
- No

In which field do you think there are too few job opportunities in Kainuu?

*Have you considered moving away from Kainuu after your studies? **

- Yes
- No

*Why have you considered moving away from Kainuu after your studies?
You may choose one or more options. **

- Limited activity options for families
- Weak housing opportunities
- Limited hobby opportunities for families
- Few educational opportunities
- Factors related to nature and the environment
- Poor availability of services
- Starting a family
- Long distances
- Relatives and friends live elsewhere
- Weak job opportunities
- Lack of employment
- Due to the general atmosphere
- Other, what? _____

Why has the factor(s) you selected made you consider moving away from Kainuu?

What factors make you want to stay in Kainuu after your studies?

*You may choose one or more options. **

- Activity options for families
- Housing opportunities
- Hobby opportunities
- Educational opportunities
- Factors related to nature and the living environment
- Good availability of services
- Family
- Relatives and friends live in Kainuu
- Employment opportunities
- Job
- Sense of community
- Other, what? _____

Why do the factor(s) you selected make you want to stay in Kainuu?

*Have you moved away from Kainuu after graduating? **

- Yes
- No

Why have you moved away from Kainuu after graduating?

*You may choose one or more options. **

- Limited activity options for families
- Weak housing opportunities
- Limited hobby opportunities for families
- Few educational opportunities
- Factors related to nature and the environment
- Poor availability of services
- Starting a family
- Long distances
- Relatives and friends live elsewhere
- Weak job opportunities
- Job in another location
- Sense of community
- Other, what? _____

Why did the factor(s) you selected influence your decision to move away from Kainuu?

What factors made you stay in Kainuu after graduating?

*You may choose one or more options. **

- Activity options for families
- Housing opportunities
- Hobby opportunities for families
- Educational opportunities
- Factors related to nature and the living environment
- Good availability of services
- Family
- Relatives and friends live in Kainuu
- Employment opportunities
- Job
- Other, what? _____

Why did the factor(s) you selected make you stay in Kainuu?

Help us develop the Kainuu region.

Do you have any suggestions for promoting family-friendliness in Kainuu? Share your thoughts with us!

*We are giving away three (3) gift cards worth 80 € each, valid at S Group.
The gift cards are subject to product restrictions.
A product-restricted gift card cannot be used to purchase tobacco or alcohol.
To enter the draw, please leave your contact details in the boxes below.*

First name

Last name

Phone number

Email address

Yksisuuntaiset frekvensitaulukot

Taulukko 1. Vastaajien ikäjakauma

Ikä	f	f %	Σf	$\Sigma f(\%)$
Alle 25	2	3 %	2	3 %
25-34	30	48 %	32	51 %
35-44	26	41 %	58	92 %
45-50	5	8 %	63	100 %
Total	63	100 %		

Taulukko 2. Vastaajien sukupuolijakauma

Sukupuoli	f	f %	Σf	$\Sigma f(\%)$
Nainen	43	68 %	2	3 %
Mies	18	29 %	61	97 %
Muu	1	2 %	62	98 %
En halua kertoa	1	2 %	63	100 %
Total	63	100 %		

Taulukko 3. Vastaajien asuinpaikkakunta opintojen aikana

Asuinpaikkakunta	f	f %	Σf	$\Sigma f(\%)$
Kajaani	35	56 %	35	56 %
Kuhmo	5	8 %	40	63 %
Paltamo	1	2 %	41	65 %
Sotkamo	4	6 %	45	71 %
Suomussalmi	1	2 %	46	73 %
Muu, mikä?	17	27 %	63	100 %
Total	63	100 %		

Taulukko 4. Vastaajien opiskelutilanne

Opiskelutilanne	f	f %	Σf	$\Sigma f(\%)$
Opiskelija	58	92 %	58	92 %
Valmistunut	5	8 %	63	100 %
Total	63	100 %		

Taulukko 5. Vastaajien opiskeluvuosi

Opiskeluvuosi	f	f %	Σf	$\Sigma f(\%)$
1.	18	31 %	18	31 %
2.	11	19 %	29	50 %
3.	23	40 %	52	90 %
3+	6	10 %	58	100 %
Total	58	100 %		

Taulukko 6. Vastaajien oppilaitosjakauma

Oppilaitos	f	f %	Σf	Σf(%)
Kajaanin ammattikorkeakoulu	61	97 %	61	97 %
Kainuun ammattiopisto	2	3 %	63	100 %
Total	63	100 %		

Taulukko 7. Vastaajien koulutusalat

Koulutusala	f	f %	Σf	Σf(%)
Insinööri, teknologiaosaamisen johtaminen (YAMK)	1	2 %	1	2 %
Tradenomi, tietojenkäsittely (AMK)	1	2 %	2	3 %
Liikunnanohjaaja (YAMK)	2	3 %	4	6 %
Liiketoiminnan ala (KAO)	2	3 %	6	10 %
Liikunnanohjaaja (AMK)	3	5 %	9	14 %
Insinööri, konetekniikka (AMK)	3	5 %	12	19 %
Insinööri, tieto- ja viestintätekniikka (AMK)	4	6 %	16	25 %
Ensihoitaja sekä sairaanhoitaja (AMK)	5	8 %	21	33 %
Insinööri, rakennus- ja yhdyskuntatekniikka (AMK)	6	10 %	27	43 %
Terveystenhoitaja sekä sairaanhoitaja (AMK)	7	11 %	34	54 %
Sairanhoitaja (AMK)	7	11 %	41	65 %
Tradenomi, liiketalous (AMK)	9	14 %	50	79 %
Sosionomi (AMK)	13	21 %	63	100 %
Total	63	100 %		

Taulukko 8. Onko teidän perheessänne lapsia?

Onko teidän perheessänne lapsia?	f	f %	Σf	Σf(%)
Kyllä	53	84 %	53	84 %
Ei	10	16 %	63	100 %
Total	63	100 %		

Taulukko 9. Työtilanne opintojen aikana

Työtilanne opintojen aikana	f	f %	Σf	Σf(%)
Töissä	33	52 %	33	52 %
Työtön	22	35 %	55	87 %
Muu (esim. perhevapaa)	8	13 %	63	100 %
Total	63	100 %		

Taulukko 10. Haastavinta opiskelun ja perhe-elämän yhteensovittamisessa

Haastavinta opiskelun ja perhe-elämän yhteensovittamisessa	f	f %	Σf	Σf(%)
Kaikki allamainitut	1	3 %	1	3 %
Lastenhoidon järjestäminen	1	3 %	2	7 %
Tukiverkoston puute	1	3 %	3	10 %
Taloudelliset haasteet	12	40 %	15	50 %
Ajankäytön hallinta	15	50 %	30	100 %
Total	30	100 %		

Taulukko 11. Haastavinta opiskelun, työn ja perhe-elämän yhteensovittamisessa

Millaisia palveluita perheelliset opiskelijat kaipaavat oppilaitokselta	f	f %	Σf	$\Sigma f(\%)$
Ei tenttejä tai kotiläksyjä	1	1 %	1	1 %
Lastenhoidon tukeminen	14	8 %	15	9 %
Vertaistuki	18	11 %	33	20 %
Matalan kynnyksen hyvinvointipalvelut	19	12 %	52	32 %
Taloudellisen tuen neuvonta	19	12 %	71	43 %
Opintojen suunnittelu ja ohjaus	35	21 %	106	64 %
Joustavat opiskelumahdollisuudet	59	36 %	165	100 %
Total	165	100 %		

Taulukko 12. Millaisia palveluita perheelliset opiskelijat kaipaavat oppilaitokselta?

Millaisia palveluita perheelliset opiskelijat kaipaavat työpaikalta	f	f %	Σf	$\Sigma f(\%)$
Ymmärrystä sairauspoissaoloihin	1	2 %	1	2 %
Lastenhoito	1	2 %	2	4 %
Perhemyönteiset työtilat ja työympäristö	8	15 %	10	18 %
Työyhteisön tuki ja avoin ilmapiiri	19	35 %	29	53 %
Työn ja opiskelun yhdistäminen	26	47 %	55	100 %
Total	55	100 %		

Taulukko 13. Onko Kainuun alueella mielestäsi riittävästi eri alojen työpaikkoja?

Onko Kainuun alueella mielestäsi riittävästi eri alojen työpaikkoja	f	f %	Σf	$\Sigma f(\%)$
Kyllä	10	22 %	10	22 %
Ei	36	78 %	46	100 %
Total	46	100 %		

Taulukko 14. Oletko miettinyt pois muuttoa Kainuusta

Oletko miettinyt pois muuttoa Kainuusta	f	f %	Σf	$\Sigma f(\%)$
Kyllä	21	51 %	21	51 %
En	20	49 %	41	100 %
Total	41	100 %		

Taulukko 15. Miksi olet miettinyt pois muuttoa Kainuusta opiskeluiden jälkeen?

Miksi olet miettinyt pois muuttoa Kainuusta opiskeluiden jälkeen?	f	f %	Σf	Σf(%)
Korkea vaatimus suomenkielen osaamisesta	1	2 %	1	2 %
Luontoon ja ympäristöön liittyvät tekijät	1	2 %	2	3 %
Harrastusmahdollisuuksia perheellisille rajoitetu	1	2 %	3	5 %
Asumismahdollisuuksien heikkous	1	2 %	4	7 %
Perheen perustaminen	2	3 %	6	10 %
Aktiviteettimahdollisuuksia perheellisille rajoitetu	3	5 %	9	15 %
Palveluiden huono saatavuus	4	7 %	13	22 %
Koulutusmahdollisuuksia vähän	5	8 %	18	30 %
Yleisen ilmapiirin vuoksi	5	8 %	23	38 %
Sukulaiset ja ystävät asuvat muualla	5	8 %	28	47 %
Pitkät etäisyydet	7	12 %	35	58 %
Työpaikan puuttuminen	9	15 %	44	73 %
Työmahdollisuuksien heikkous	16	27 %	60	100 %
Total	60	100 %		

Taulukko 16. Mitkä tekijät saavat sinut jäämään Kainuuseen opiskeluiden jälkeen?

Mitkä tekijät saavat sinut jäämään Kainuuseen opiskeluiden jälkeen?	f	f %	Σf	Σf(%)
Kotiseurakkaus	1	3 %	1	3 %
Elinympäristön rauhallisuus	1	3 %	2	5 %
Ilmainen varhaiskasvatus	1	3 %	3	8 %
Perheen perustaminen	1	3 %	4	11 %
Harrastusmahdollisuudet	2	5 %	6	16 %
Aktiviteettimahdollisuudet perheellisille	2	5 %	8	21 %
Työpaikka	4	11 %	12	32 %
Yhteisöllisyys	6	16 %	18	47 %
Luonto ja elinympäristöön liittyvät tekijät	6	16 %	24	63 %
Asumismahdollisuudet	6	16 %	30	79 %
Sukulaiset ja ystävät asuvat Kainuussa	8	21 %	38	100 %
Total	38	100 %		

Taulukko 17. Oletko muuttanut pois Kainuusta valmistumisen jälkeen?

Oletko muuttanut pois Kainuusta valmistumisen jälkeen?	f	f %	Σf	Σf(%)
Kyllä	0	0 %	0	0 %
En	5	100 %	5	100 %
Total	5	100 %		

Taulukko 18. Mitkä tekijät saivat sinut jäämään Kainuuseen valmistumisen jälkeen?

Mitkä tekijät saivat sinut jäämään Kainuuseen valmistumisen jälkeen?	f	f %	Σf	$\Sigma f(\%)$
Asumismahdollisuudet	1	7 %	1	7 %
Luontoon ja elinympäristöön liittyvät tekijät	2	13 %	3	20 %
Työpaikka	3	20 %	6	40 %
Sukulaiset ja ystävät asuvat Kainuussa	4	27 %	10	67 %
Perhe	5	33 %	15	100 %
Total	15	100 %		