

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU
Terveysten edistämisen koulutusohjelma / ylempi AMK

Maija Laine ja Tanja Lähteenmäki

OPISKELU, STRESSI, PARISUHDE –VOIKO SE TOIMIA?

Opinnäytetyö 2012

TIIVISTELMÄ

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

Terveysten edistämisen koulutusohjelma / ylempi AMK

LAINEN, MAIJA JA

LÄHTEENMÄKI, TANJA

Opiskelu, stressi, parisuhde –voiko se toimia?

Opinnäytetyö

76 sivua + 7 liitesivua

Työn ohjaaja

Yliopettaja Hilikka Dufva

Tammikuu 2012

Avainsanat

opiskelu, kuormittuminen, voimavarat, parisuhde

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia, kuinka paljon Kymenlaakson ammattikorkeakoulun opiskelijat käyttävät aikaa opiskeluun ja toisaalta työhön ja harrastuksiin. Opinnäytetyössä kartoitettiin, missä määrin opiskelijat kokivat stressiä ja mistä koettu stressi johtui. Kuormittumisen lisäksi kartoitettiin myös opiskelijoiden voimavaroja. Opinnäytetyössä tutkittiin myös, kuormittiko opiskelu parisuhdetta ja antoiko parisuhde voimavaroja opiskeluun.

Opinnäytetyö toteutettiin kvantitatiivisia tutkimusmenetelmiä hyödyntäen. Aineisto kerättiin kyselylomakkeen avulla kevään 2011 aikana. Kysely toteutettiin Kymenlaakson ammattikorkeakoulun yleisissä tenttitilaisuuksissa. Vastanneita opiskelijoita oli yhteensä 192. Vastaukset analysoitiin SPSS-tilasto-ohjelmalla.

Opinnäytetyön tulokset kertovat, että suuri osa opiskelijoista (44,5 %) koki hukkuvansa opiskeluun liittyvään työmäärään. Stressiä opiskelijoille aiheuttivat opiskelun aiheuttama työn paljous, muiden elämän osa-alueiden yhdistäminen opiskelun kanssa ja taloudelliset tekijät. Voimavaroiksi opiskelijat kokivat tärkeät ihmissuhteet, omat päämäärät ja vapaa-ajan. Myös parisuhde koettiin voimavaraksi. Parisuhteessa kumppanin kannustus, tuki ja apu olivat tärkeitä asioita opiskelun aikana. Osalla opiskelijoista (14,7 %) parisuhde oli päättynyt opiskeluaikana. Suurin osa (42,9 %) eronneista koki, ettei opiskelu vaikuttanut parisuhteen päättymiseen.

ABSTRACT

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

University of Applied Sciences

Health Promotion

LAINEN, MAIJA AND

LÄHTEENMÄKI, TANJA

Studying, Stress and Relationship – can it work?

Master's Thesis

76 pages + 7 pages of appendices

Supervisor

Hilkka Dufva, Principal Lecturer

January 2012

Keywords

Studying, stress, resources, relationship

The aim of this Master's thesis is to examine the amount of time used for studying, work and leisure by the students of Kymenlaakso University of Applied Sciences. This thesis examines the amount and causes of stress as well as its effect on personal relationships and whether they provide resources for studying. In addition this thesis examines students' recourses.

The study was carried out by using quantitative method. The data was gathered by using a specialized questionnaire during public exam sessions in the spring of 2011. A total of 192 students participated. The answers were analysed by using the SPSS statistical program.

The results suggest that a vast majority of the students (44,5 %) felt overwhelmed by the amount of personal work. Specific sources of stress were the amount of work, positioning studies with other areas of life and financial issues. Important psychological resources were important relationships, personal goals, leisure time as well as personal relationships. The encouragement and support of the partner were seen as key factors in a relationship during the studies. Part of students (14,7 %) in a relationship had ended it during the study. It was also noted that most of the students (42,9 %) who had ended a relationship during their studies felt that studying had no effect on the decision.

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO	6
2	OPISKELU JA OPISKELIJOIDEN AJANKÄYTTÖ	8
	2.1 Opiskelu ammattikorkeakoulussa	8
	2.2 Opiskelu Kymenlaakson ammattikorkeakoulussa	10
	2.3 Opiskelijoiden ajankäyttö	12
3	OPISKELUN KUORMITTAVUUS JA OPISKELIJOIDEN VOIMAVARAT	13
	3.1 Kuormittumisen aiheuttama stressi	14
	3.2 Opiskelun kuormittavuus	16
	3.3 Opiskelukyky ja voimavarat	19
4	OPISKELU JA PARISUHDE	21
	4.1 Parisuhteen onni	22
	4.2 Parisuhteen haasteet	24
	4.3 Opiskelu ja parisuhde	25
5	TUTKIMUSONGELMAT	28
6	TUTKIMUSAINEISTO JA -MENETELMÄT	28
	6.1 Kvantitatiivinen tutkimusmenetelmä	28
	6.2 Lomakekysely tiedonkeruumenetelmänä	30
	6.3 Kohderyhmä	31
	6.4 Aineistonkeruu	31
7	AINEISTON ANALYYSI	33
	7.1 Aineiston käsittely	33
	7.2 Aineiston analyysi	33
8	TUTKIMUKSEN TULOKSET	34
	8.1 Vastaajien taustatiedot	34
	8.2 Opiskelijoiden ajankäyttö	36

8.3	Opiskelijoiden kuormittuminen	42
8.4	Opiskelijoiden voimavarat	51
8.5	Parisuhteen vaikutus opiskeluun	53
9	POHDINTA	59
9.1	Tutkimustulosten tarkastelua	59
9.2	Tutkimuksen luotettavuus	62
9.3	Tutkimuksen eettisyys	64
9.4	Tutkimusprosessin arviointi	66
10	JOHTOPÄÄTÖKSET	67
11	JATKOTUTKIMUSAIHEET	69
	LÄHTEET	71
	LIITTEET	

Liite 1. Kyselylomake

1 JOHDANTO

Opiskelu on opiskelijan työtä. Opiskelu vaatii opiskelijalta fyysisiä ja psyykkisiä voimavaroja. Opiskelijoilta edellytetään vastuullisuutta; opintojen kulku ja ajankäyttö täytyy suunnitella opintojen aikana tarkasti. Opiskeluympäristöltä odotetaan hyvää opetusta sekä oppimista tukevaa ympäristöä. (STM 2006: 41.) Opiskeluaikaan liittyy suuria elämänmuutoksia, jotka vaativat psyykkisiä voimavaroja. Ongelmat ihmissuhteissa, opiskelussa tai taloudellisessa tilanteessa voivat aiheuttaa stressiä ja siihen liittyvää oireilua. (STM 2006: 69.)

Opiskelu voi häiriintyä esimerkiksi univajeen, masennuksen, huonojen opiskeluolosuhteiden tai ristiriitojen seurauksena. Toisin kuin työelämässä, opiskelijan sairastuttua hän ei voi jäädä sairauslomalle, vaan tehtävät jäävät rästiin ja kasautuvat, tämä voi aiheuttaa opintojen viivästymistä. (STM 2006: 21 - 22.) Uupumus on valitettavan yleistä opiskelijan arjessa. Uupumisen toteaminen ei riitä, vaan tarvitaan tutkimuksia siitä, mitkä tekijät opiskelussa ovat kuormittavia. (Talvitie 2010: 29.) Opiskelupaineiden lisäksi opiskelijoilla voi olla taloudellisia huolia. Opiskelijat rahoittavat elämäänsä työssäkäynnillä, opintolainalla, vanhempien tai puolison tuloilla. (STM 2006: 61.)

Opiskelu ei kuitenkaan ole täynnä pelkkiä haasteita ja ongelmia. Asiantuntijuuden kehittyminen, sosiaaliset kontaktit ja itsemääräämisoikeus tuovat elämään arvokasta sisältöä. Opiskeluaikana luodaan tärkeitä ihmissuhteita ja opetellaan ottamaan vastuuta omasta elämästään. Opiskelijoiden hyvinvoinnista puhuminen on nykyään yleistä ja kaikissa suurimmissa oppilaitoksissa onkin tehty oma ohjelma hyvinvoinnin edistämiseksi. (Talvitie 2010: 1.) Opiskelijan hyvinvointi koostuu riittävästä toimeentulosta, asumisesta, kehon ja mielen terveydestä, sosiaalisista ja opiskeluun liittyvistä tukiverkostoista ja tasa-arvoisesta kohtelusta. (STM 2006: 36.)

Monelle tulee opiskeluun liittyvässä elämänvaiheessa eteen parisuhdeasiat ja perheen perustaminen (STM 2006: 59). Mielenterveys ja hyvinvointi muilla elämän alueilla heijastuvat usein suoraan parisuhteeseen ja päinvastoin (Martin, Nummelin & Lusenius 2009: 6). Hankalat elämäntilanteet voivat tuottaa erilaista ahdistusta, joka voi kehittyä aiheuttaen stressiä. Stressi taas voi vaikuttaa kielteisesti parisuhteeseen. Stressiä aiheuttavia asioita voivat olla esimerkiksi työhön ja taloudellisiin ongelmiin liittyvät asiat. Krooninen stressitila johtaa parisuhteessa epäsopuun. Stressaantunut kumppani

on kotona huonotuulinen ja se vaikuttaa parisuhteen läheisyyteen. (Kontula 2009: 102 – 103.)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia, kuinka paljon opiskelijat käyttävät aikaa opiskeluun ja toisaalta työhön sekä harrastuksiin. Tutkimme myös, kokevatko opiskelijat opiskelun kuormittavana tekijänä vai tuoko opiskelu elämään intoa ja voimavaroja. Kartoitamme, missä määrin opiskelijat kokevat stressiä ja mistä koettu stressi johtuu. Tutkimme, kuormittaako opiskelu missä määrin parisuhdetta ja voiko parisuhde antaa voimavaroja opiskeluun.

Opinnäytetyön aihe on ajankohtainen ja mielenkiintoinen. Opiskelijoiden lisääntynyt stressi, väsymys ja ulkopuolelta tulevat paineet voivat viivästyttää opintoja ja tätä kautta työelämään siirtymistä. Parisuhde ja perhe voivat kärsiä opiskelun ohessa. Tämän takia aihetta on tärkeää tutkia ja saada tietoa tekijöistä, jotka aiheuttavat stressiä. Kun tekijät on tiedostettu, voidaan miettiä jatkotoimenpiteitä. Tämän tutkimuksen tuloksia voidaankin jatkossa hyödyntää opiskelijoiden hyvinvoinnin parantamisessa.

Opinnäytetyö tehtiin osana Kymenlaakson ammattikorkeakoulun toteuttamaa ja Teke-sin rahoittamaa ”Voi hyvin nuori!”-tutkimushanketta. Hankkeessa tutkitaan nuorten arvoja, elämäntyytlejä, hyvinvoinnin ja integraation sekä pahoinvoinnin ja syrjäytymisen rakenteita. Hankkeessa arvioidaan ja kehitetään yhdessä valtiovallan, kuntien ja kolmannen sektorin kanssa menetelmiä hyvinvoinnin ylläpitämiseksi ja pahoinvoinnin vähentämiseksi.

Lähestymistapa tässä opinnäytetyössä on kvantitatiivinen ja tiedonkeruussa käytettiin strukturoitua kyselylomaketta. Keräsimme aineiston Kymenlaakson ammattikorkeakoulun opiskelijoilta huhtikuun 2011 aikana. Keskeiset käsitteet opinnäytetyössämme ovat opiskelu, kuormittuminen ja parisuhde.

2 OPISKELU JA OPISKELIJOIDEN AJANKÄYTTÖ

Elämme yhteiskunnassa, joka on koulutusmyönteinen ja arvostaa koulutusta. Ihmisiä kannustetaan opiskelemaan, lisäksi nykyään työnsaanti ilman ammatillista koulutusta on vaikeaa. (Kokkinen, Rantanen-Väntsi & Tuomola 2008: 133.) Koulutuksen lisääminen ja sen tason nosto on tärkeää, koska sillä on merkitystä Suomen taloudelle ja kilpailukyvyille. Yhteiskunnan muuttuessa ja kansainvälistyessä koulutuksen merkitys kasvaa entisestään. Yhteiskunnan ja yksilön menestymisen edellytyksiä ovat tiedon sekä monipuolisen osaamisen lisääntyminen. (Saarikallio, Hellsten & Juutilainen 2008: 107.)

Opiskelijat elävät samanaikaisesti kahden merkittävän muutosvaiheen keskellä. Nuo-ret ja nuoret aikuiset läpikäyvät aikuistumis- ja itsenäistymisprosesseja ja samalla suorittavat tutkintoon tähtääviä opintoja. Suurten kehityspsykologisten muutosten onnistunut läpikäyminen vaatii nuorelta paljon voimavaroja. Lisäksi opiskelu tuo mukanaan muitakin elämäntilanteen muutoksia. Opiskelu edellyttää runsaasti omakohtaista vastuuta valinnoista, opintojen suunnittelusta ja ajankäytöstä. (STM 2006: 21.)

2.1 Opiskelu ammattikorkeakoulussa

Ammattikorkeakoulut ovat alueellisia korkeakouluja ja niistä saatavat tutkinnot ammatillisipainotteisia. Ammattikorkeakoulun tarkoituksena on antaa korkeakouluopetusta, josta saa valmiudet toimia ammatillisissa asiantuntijatehtävissä, ottaen huomioon työ- ja elinkeinoelämän vaatimukset. (Opetusministeriön internet-sivut). Ammattikorkeakoulujen kehitys on tapahtunut nopeasti. Uuden koulumuodon suunnitelmat esitettiin vuonna 1989 ja ensimmäiset kokeilut tehtiin vuonna 1992. Ensimmäiset vakituiset ammattikorkeakoulut aloittivat toimintansa vuonna 1995. Samana vuonna astui voimaan laki ammattikorkeakouluopinnoista. (Lampinen 2002: 32, 60 – 61.)

Ammattikorkeakoulujärjestelmän perustamisen tarkoituksena on ollut koulutusjärjestelmän rakenteellisten epäkohtien korjaus, yhteiskunnan ja työelämän muutoksen huomiointi ja koulutuksen laadun parantuminen. Osasyynä on ollut myös lisätä Suomen koulutusrakenteiden vertailtavuutta ja pyrkimys saada hajanaiset oppilaitokset koottua. Ammattikorkeakoulujärjestelmällä on haluttu taata eri ikäryhmille tasavertaiset mahdollisuudet kouluttautumiselle. (Rask 2002: 31 – 32.)

Ammattikorkeakoulun aseman ja hyväksynnän saavuttaminen ei ole ollut helppo tie. Julkisessa keskustelussa ammattikorkeakouluihin on osoitettu paljon kritiikkiä ja alkuvaiheessa ammattikorkeakoulu on rinnastettu enemminkin ammatilliseen koulutuslaitokseen kuin korkeakouluun. Nykyään ammattikorkeakoulut rinnastetaan tasavertaisesti yliopistojen kanssa korkeakouluiksi. (Rask 2002: 33, 35.)

Yksi ammattikorkeakoulujen haasteita on ollut opiskelijoiden opintojen keskeyttäminen, mitä voidaan tarkastella sekä yksilön että yhteiskunnan näkökulmasta. Vaikka keskeyttämien ei aina ole pelkästään kielteinen asia, on opintojen keskeyttäminen vakavasti otettava asia. Työpulan kasvaessa on mietittävä keinoja opintojen keskeyttämiseen estämiseksi tai opintojen pitkiin venymisiin. Yhteiskunnallisesti keskeyttäminen on taloudellinen asia ja yksilön näkökulmasta opintojen keskeyttäminen voi aiheuttaa yhteiskunnasta syrjäytymisen riskiä. (Hintsanen 2002: 1.)

Tampereen ammattikorkeakoulussa teetetyssä tutkimuksessa opintojen keskeyttämisestä todettiin, että opiskelijoilla on voinut olla keskeyttämiseen liittyviä aikeita, mutta asia ei ole välttämättä johtanut keskeyttämiseen. Kuitenkin suurin osa koulunsa keskeyttäneistä oli tiennyt jo hyvissä ajoin keskeyttämispäätöksestään. Yleisin syy keskeyttämiseen oli ollut työelämään siirtyminen. Muita syitä oli asepalvelus tai parisuhde ja perhe. Osa opiskelijoista oli kokenut, että oli väärällä alalla tai ettei ollut saanut koulun puolesta opiskeluun riittävästi tukea tai opintojärjestelyt eivät olleet sopivat. (Penttilä 2008: 47–52.)

Ammattikorkeakoulujen on tärkeää reagoida jatkossa sekä opiskelijoiden toiveisiin että elinkeinoelämän työvoimatarpeisiin suunnitellessaan koulutusta. Opiskelijoille on tärkeää päästä opiskelemaan heitä kiinnostaville aloille sekä valmistumisen jälkeen löytää koulutustaan vastaavaa työtä melko nopeasti. Jos tavoitteena on opiskeluaikojen lyhentäminen, vaatii se myös koulun puolelta joustavuutta ja panostusta opiskeluprosessin toimivuuteen. Kuntien toivomus on, että ammattikorkeakoulut miettivät koulutustarjontaa myös alueellisten työvoimatarpeiden näkökulmasta. (Alanen 2002: 180.) Ajoittain on hyvä hetkeksi pysähtyä miettimään jo saavutettuja tuloksia, mutta myös miettiä uusia kehitysmahdollisuuksia (Kangasniemi 2002: 162).

Vuonna 2004 oli tehty ensimmäinen valtakunnallinen tutkimus, jossa oli kartoitettu ammattikorkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnin, terveyden ja opiskelijaterveyden-

huollon nykytilaa ja kehittämistarpeita (Erola 2004: 15). Vastaajista 83 prosenttia oli ilmoittanut terveydentilansa hyväksi tai melko hyväksi. Tavallisimpia oireita olivat olleet niska- ja hartiakivut, päänsäryt ja väsymys. Suurin osa opiskelijoista oli harrastanut liikuntaa useita kertoja viikossa, vajaat 7 prosenttia oli liikkunut päivittäin ja vajaat 8 prosenttia ei ollut harrastanut liikuntaa lainkaan. (Erola 2004: 87 – 88.)

Erolan tutkimuksen (2004) mukaan lähes puolet opiskelijoista oli pitänyt opiskelusta hyvin tai melko paljon. Noin puolet koki, että opiskeluihin liittyvä työmäärä oli ollut sopiva, ja reilut 40 prosenttia oli pitänyt työmäärää liian suurena. Tentteihin lukeminen, tehtävien tekeminen ja opintojen suunnitteleminen olivat aiheuttaneet opiskelijoille eniten hankaluuksia. (Erola 2004: 88.)

Työterveyslaitoksen hyvinvointi koulutyössä ja opiskelussa–hankkeen tavoitteena oli kehittää opiskeluhyvinvointia kartoittava työkalu. Tutkimushankkeen alussa oli tehty pilottina nettikysely kolmella kouluasteella, yliopistossa, ammattikorkeakoulussa ja ammatillisessa oppilaitoksessa. Tutkimustehtävänä tutkimuksessa oli: mitä hyvinvointi koulutyössä ja opiskelussa tarkoittaa? (Sulander & Romppanen 2007: 3, 9.) Tulosten mukaan ammattikorkeakouluopiskelijat olivat kokeneet fyysisen terveytensä hieman muita huonommaksi, he olivat kokeneet opiskelun kiireisenä ja paineisenä muihin verrattuna. Ammattikorkeakouluopiskelijat olivat arvioineet opetuksen tason yleisesti hieman muita kouluasteita huonommaksi. (Sulander & Romppanen 2007: 48, 64, 74.)

2.2 Opiskelu Kymenlaakson ammattikorkeakoulussa

Kymenlaakson ammattikorkeakoulu on ainoa maakunnan korkeakoulutusta tarjoava laitos. Kymenlaakson ammattikorkeakoulussa on mahdollista saada tutkintoon johtavaa koulutusta neljältä eri alalta. Nämä alat ovat kulttuuriala, sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala, tekniikan ja liikenteen ala sekä yhteiskuntatieteiden, liiketalouden ja hallinnon ala. Kymenlaakson ammattikorkeakoulun tarjoamaa opetusta tarjotaan neljässä eri kampuksessa, kaksi kampuksista sijaitsee Kotkassa (Metsolan ja Jylpyn kampukset) ja kaksi Kouvolassa (Sairalanmäen ja Kasarminmäen kampukset). (Kymenlaakson ammattikorkeakoulun internet-sivut 14.6.2011.)

Kymenlaakson ammattikorkeakoulu on aloittanut toimintansa 1.8.1996, toiminta on vakinaistettu 1.8.1999. Kymenlaakson ammattikorkeakoulu jakautuu Kotkan ja Kouvolan kaupungin ja Iitin kunnan kesken. Kotkan kaupunki omistaa 51 prosenttia, Kouvolan kaupunki 47 prosenttia ja Iitin kunta 2 prosenttia. Tällä hetkellä ammattikorkeakoulun toimintaa johtaa rehtori Pirkko Rautaniemi. Varsinainen rehtori Ragnar Lundqvist on toimivapaalla vuoden 2011 loppuun. Vuoden 2011 aikana Kymenlaakson ammattikorkeakoulu ja Mikkelin ammattikorkeakoulu muodostavat yhteisen koulutuskonsernin. (Kymenlaakson ammattikorkeakoulun internetsivut 23.6.11.)

Kymenlaakson ammattikorkeakoulun 4500 opiskelijasta noin 4000 on nuorisoasteen opiskelijoita ja noin 500 aikuisopiskelijoita. Eniten opiskelijoita on tekniikan ja liikenteen alalla, jossa opiskelijoita on reilut 2000. Kansainvälisen liiketoiminnan ja kulttuurin alalla opiskelee noin 1500 opiskelijaa. Sosiaali- ja terveysalan opiskelijamäärä on hieman yli 800. Henkilöstön määrä on 400, 220 toimii opetustehtävissä. (Kymenlaakson ammattikorkeakoulun internet-sivut 14.6.2011.)

Kymenlaakson ammattikorkeakoulusta valmistui 704 opiskelijaa vuonna 2010. Näistä miehiä oli 280 ja naisia 424 (Suomen virallinen tilasto 18.6.2011). Vuonna 2010 Kymenlaakson ammattikorkeakouluun haki yhteensä 2845, joista aikuiskoulutukseen haki 808. Opiskelun aloitti nuorten koulutuksessa 867 ja aikuiskoulutuksessa 221. Vuonna 2008 3446 opiskelijasta 2,6 prosenttia vaihtoi koulua, muita keskeyttäneitä oli 6,6 prosenttia nuorten koulutuksessa, aikuiskoulutuksen puolella 713 opiskelijasta koulua vaihtoi 0,6 prosenttia, keskeyttäneiden määrä oli sen sijaan 11,8 prosenttia. (AMKOTAN internet-sivut 28.6.2011.)

Kymenlaakson ammattikorkeakoulussa teetetyin tutkimuksen mukaan eniten opintojen keskeyttämisiä tapahtui ensimmäinen opiskeluvuoden aikana tai heti toisen lukuvuoden alussa. Eniten keskeyttämisiä tapahtui henkilökohtaisista syistä (esim. perhetilanteen muutos, hyvän työpaikan saaminen). Toiseksi suurin syy oli ajankäytön vähyys. Muita syitä keskeyttämiseen oli mm. oman motivaation ja kiinnostuksen vähentyminen, yksityiselämän ongelmat ja terveyden heikkeneminen. Usein myös taloudellinen puoli vaikutti opintojen keskeyttämiseen. Keskeyttämisen päätöksen taustalla vaikuttivat usein myös läheisten ja vanhempien mielipiteet. Osa opiskelijoista ei ollut välttämättä sopeutunut koulutuspaikkakunnalle (varsinkin suuremmista kaupungeista tulevat opiskelijat) ja tämän vuoksi lopettivat opiskelun. (Rouhiainen 2010: 47, 49 – 50.)

2.3 Opiskelijoiden ajankäyttö

Opiskelijoiden työpäivät koostuvat luennoista ja kursseista, tämän lisäksi opiskelu pitää sisällään paljon itsenäistä opiskelua ja tehtäviä. Opiskelija on itse vastuussa opiskelusta ja tämä voi olla osalle vaikea ja jopa ylivoimainen tehtävä. (Lindblom-Yläne, Lonka & Slotte 2001: 36.) Vuosituhannen vaihteessa korkeakouluopiskelijat ja korkeakouluopiskelu on kokenut suuria haasteita kuten korkeakoulujen kansainvälistymisen. Korkeakouluihin painottuu myös entistä enemmän tehokkuusvaatimuksia. (Nieminen 2006: 5.)

Lähiopetuksen määrä on vähentynyt selkeästi, mikä lisää opiskelijoiden omaa vastuuta opintojen edistymisestä (Rouhiainen 2010: 24). Markkulan (2006) mukaan opiskelijat olivat pitäneet lähiopetusta ja luentoja kuitenkin tärkeänä oppimismetodinä. Muita tärkeitä oppimismetodeja opiskelijoille olivat olleet harjoittelu ja ryhmätehtävät. Itseopiskeluun ja uusimpiin oppimismetodeihin, kuten virtuaaliopiskeluun, opiskelijat olivat suhtautuneet melko kielteisesti. (Markkula 2006: 54 – 55.)

Vuonna 2010 tehdyn opiskelijatutkimuksen vastaajia oli pyydetty kertomaan kuinka monta tuntia viikossa he käyttävät opetuksen seuraamiseen, itsenäiseen opiskeluun ja ansiotyöhön. Opiskelijatutkimukseen vastanneista eniten aikaa opiskeluun olivat käyttäneet opiskelijat, jotka eivät lainkaan käyneet työssä. Vähiten aikaa opiskeluun olivat käyttäneet sellaiset opiskelijat, jotka olivat paljon töissä. Viikossa 16 tuntia tai enemmän työskentelevistä ammattikorkeakouluopiskelijoista 25 prosenttia oli opiskellut enemmän kuin 40 tuntia viikossa. (Saarenmaa, Saari & Virtanen 2010: 45 – 46.)

Niistä opiskelijoista, jotka olivat työskennelleet 15 tuntia tai vähemmän viikossa, selvä enemmistö oli käyttänyt opiskeluun 21 – 40 tuntia viikossa. Tässä ryhmässä vajaa kolmannes opiskelijoista oli ollut sellaisia, jotka saattoivat opiskella jopa yli 40 tuntia viikossa. Niistä opiskelijoista, jotka eivät olleet käyneet opiskelun ohessa lainkaan töissä, oli intensiivisesti opiskelevia kolmannes. Suurin osa näin vastanneista oli käyttänyt opiskeluun 21 – 40 tuntia viikossa. Ilman työtä olevista ammattikorkeakouluopiskelijoista 11 prosenttia oli opiskellut 20 tuntia tai vähemmän viikossa. Keskimäärin ammattikorkeakouluopiskelijat olivat käyttäneet opiskeluun 35 tuntia viikossa. Ammattikorkeakouluopiskelijoista 18 prosenttia oli työskennellyt ansiotyössä yli 20

tuntia viikossa. Ammattikorkeakouluopiskelijoista 46 prosenttia ei ollut käynyt lainkaan töissä. (Saarenmaa ym. 2010: 47 - 48.)

Vuoden 2010 opiskelijatutkimuksesta kävi ilmi, että naiset olivat käyttäneet hiukan enemmän aikaa opiskeluun kuin miehet ja nuoremmat opiskelijat olivat käyttäneet opiskeluun enemmän aikaa kuin vanhemmat opiskelijat. (Saarenmaa ym. 2010: 48.)

3 OPISKELUN KUORMITTAVUUS JA OPISKELIJOIDEN VOIMAVARAT

Sekä yksityis- että työelämässä muutisanaksi on tullut jaksaminen. Mediassa on paljon uutisia uupumisesta ja työpaineista ja niihin liittyvistä oireista, silti ihmiset pyrkivät olemaan töissä vähäisistä voimavaroista huolimatta. (Hämäläinen 2001: 9 - 10, 20.) Nämä voimavarat muodostuvat terveydestä ja toimintakyvystä, koulutuksesta ja osaamisesta sekä arvoista ja asenteista. Työkyky tai opiskelijoista puhuttaessa opiskelukyky rakentuu ihmisen voimavarojen ja työn vaatimusten välisestä tasapainosta. Tämän tasapainon löytämiseksi tarvitaan työn ja ihmisen voimavarojen jatkuvaa yhteensovittamista. Ihmisen voimavarat muuttuvat muun muassa iän myötä, ja työn vaatimukset muuttuvat esimerkiksi uuden teknologian seurauksena. (Ilmarinen 2006: 79.)

Suomalaiseen yhteiskuntaan kuuluu sisukkuus ja sitkeys (Hämäläinen 2001: 20). Varsinkin naisten on vaikea kieltäytyä ja vetää rajoja, lisäksi heidän vaatimustasonsa ovat korkeat sekä yksityis- että työelämässä. Ernsjöön, Rappen & Sjögrenin (2005) mukaan naisten psyykkisistä syistä johtuvat sairauslomat olivat lisääntyneet huomattavasti. Naisten psyykkisistä syistä johtuvat sairauslomat olivat olleet yleisiä töissä, joihin vaaditaan korkeakoulutus. (Ernsjö, Rappe & Sjögren 2005: 9, 12.)

Jaksaminen on yksilöllistä ja ihmiset reagoivat kuormittumiseen eri tavalla. Samanlainen kuormittuminen näyttäytyy ihmisille eri tavalla, jollekin se voi olla mukavaa, nautittavaa ja haastavaa ja toiselle kamppailua jaksamisen ääri rajoilla. Lisäksi sen hetkinen elämänvaiheemme vaikuttaa hyvin paljon jaksamiseen, yksityiselämän huolet näkyvät myös työelämässä. (Hämäläinen 2001: 21.)

Nykyään varsinkin työelämään liitetään usein loppuun palaminen ja stressi. Stressiin liitetään usein vain kielteisiä asioita eikä stressissä nähdä mitään myönteistä. (Kokkinen ym. 2008: 94.) Stressi näyttäytyy kuitenkin ihmisille eri tavalla. Lyhytaikaisesta stressistä ei yleensä ole vaaraa ihmiselle, päinvastoin pieni stressi voi olla voimavara. Pieni stressi saa ihmisen toimimaan ja ylittämään omat voimavarat hetkellisesti. Optiimialueella toimiessa ihminen on parhaimmillaan. Silloin tekeminen on palkitsevaa ja innostavaa ja saavutamme hyvät lopputulokset. (Katajainen, Lipponen & Litovaara 2003: 31, 39.)

Kuormittumiseen liittyy myös paljon kielteistä. Pitkäaikaisena ja jatkuvana kuormittuminen on vakava elimistön rasitustila. Jatkuva ylikuormittuminen ei palaudu lyhyiden lepojen aikana, mikä lisää myös sairastavuutta. Kuormittuminen syntyy yleensä omien ja ympäristön vaatimuksien ristiriidoista, työssä oleva jatkuva ylikuormitus aiheuttaa vähitellen stressiä. Stressiä voi myös aiheuttaa jatkuva alikuormitus. (Katajainen ym. 2003: 32.)

Haitallisen stressin oireita ovat jatkuva jännittyneisyys, uniongelmat, oman terveyden laiminlyönti, mielialan vaihtelut, motivaation puute ja jatkuva väsymys. Lisäksi osalla esiintyy alkoholin liikkakäyttöä. (Siimes 2008: 27 - 28.) Työelämässä myös stressi vaikuttaa työn kokemiseen kielteisesti. Stressin oireita on myös muistin heikkeneminen ja hajamielisyys, lisäksi stressaantuneella on vaikea aloittaa asioita ja tehtäviä. (Kokkinen ym. 2008: 95.) Pitkittyessään tilanne johtaa suoritustason laskuun. Suoritustason laskiessa uusien asioiden oppiminen on hankalaa, vanhat asiat unohtuvat helposti, muisti heikkenee ja asiat tuntuvat ylitsepääsemättömiltä. Epäonnistumista yritetään korjata tekemällä entistä enemmän töitä, jolloin tilanne vain pahenee. (Katajainen ym. 2003: 40 - 41.)

3.1 Kuormittumisen aiheuttama stressi

Ihminen stressaantuu usein tilanteissa, joissa ympäristöstä tulevat haasteet ja vaatimukset kuormittavat henkilöä siinä määrin, ettei hän kykene sopeutumaan tilanteeseen, vaan kokee, ettei aika ja voimavarat riitä kaikkien tehtävien ja vaatimusten täyttämiseen. Stressitilanteeseen voi sisältyä myös tulevaisuuteen liittyvää huolestuneisuutta ja ahdistusta. Pitkittynyt stressi saattaa johtaa myös pysyvämpään ahdistuneisuuteen.

suuteen ja toivottomuuteen ja on todettu, että ahdistus ja stressi voivat olla masennusta aiheuttavia ja laukaisevia tekijöitä. (STM 2006: 134.)

Stressille ei ole olemassa yhtä yksittäistä aiheuttajaa, vaan syyt stressaamiselle vaihtelevat suuresti yksilöittäin. Ihmisten välillä on suuriakin eroja siinä, milloin ja miten he kokevat stressiä. Toiset ihmiset eivät stressaannu koskaan ja toiset puolestaan stressaantuvat pienemmistäkin asioista. Opiskelijoille stressiä aiheuttavia tekijöitä voivat olla esimerkiksi kiire, aikapaineet sekä muut kuormittavat tekijät opiskelussa sekä yksityiselämässä. Stressiä aiheuttavia psyykkisiä syitä voivat olla äkilliset kriisitilanteet, liiallinen henkinen ponnistelu, vaikeuksiin suhtautuminen sekä ulkoapäin tulevat paineet. Myös suuret elämänmuutokset kuten uudelle paikkakunnalle muuttaminen, työpaikan hankkiminen, ero, lapsen syntyminen, naimisiin meneminen ja monet muut muutokset elämässä voivat aiheuttaa stressiä. Stressin aiheuttajat eivät siis aina ole kielteisiä asioita. (Pietiäinen 2009: 28; Heikkinen-Peltonen, Innamaa & Virta 2008: 138.)

Sanaa stressi käytetään niin erilaisissa yhteyksissä ja niin monessa merkityksessä, että koko termi alkaa olla kulunut. Työssä kärsitään työstressistä, kotona kotityöt aiheuttavat stressiä ja jopa lomalla voi olla lomastressi. Stressiksi kutsutaan nykyään kaikkea, mikä ei ole ihmisten mielestä mukavaa. On myös arvokasta olla stressaantunut; ihminen, jota työ ei stressaa, ei tee tärkeitä työtä. (Keltikangas-Järvinen 2008: 168.)

Stressi on ikävä ja ahdistava tunne, joka saattaa johtaa vakaviinkin seurauksiin. Stressitila tarkoittaa jonkinlaista epäsuhtaa tai ristiriitaa ympäristön vaatimusten ja ihmisen kapasiteetin tai resurssien välillä. Ristiriidan seurauksena syntyy tilanne, josta ihminen ei välttämättä selviydy, tai hänelle tulee tunne, ettei selviydy. (Keltikangas-Järvinen 2008: 168 - 169.)

Yleisimmin stressin oireet voidaan jaotella psyykkisiin, fyysisiin sekä sosiaalisiin oireisiin. Psyykkisiin oireisiin kuuluu muun muassa hermostuneisuutta, ahdistuneisuutta, uni- ja keskittymisvaikeuksia, opiskeluhuolten jatkuvaa mietiskelyä sekä huimausta. Fyysisiä oireita puolestaan voivat olla päänsärky, niskasärky, krooninen eli pitkään jatkuva kipu tuki- ja liikuntaelimissä, vatsavaivat sekä sydämen rytmihäiriöt. Sosiaalisiin oireisiin kuuluvat eristäytyminen, joustamattomuus ja ärtyneisyys. Tyypillinen

kaava stressioireiden ilmaantumisella on, että ne alkavat psyykkisillä ja fyysisillä oireilla, jonka jälkeen mukaan tulee psykosomaattista oireilua. (Pietikäinen 2009: 37.)

3.2 Opiskelun kuormittavuus

Vaikka opiskelija olisikin opinnoissaan hyvin menestyvä ja aktiivinen, niin silti aika ei aina riitä kaikkeen. Osa opiskelijoista asettaa itselleen kohtuuttoman kovia tavoitteita ja kuormittuu tämän seurauksena. Opiskelijan täytyy asettaa asioita tärkeysjärjestykseen ja tehdä valintoja siitä, mihin aika riittää ja mihin ei. Kuormitus voi olla seurausta myös opiskelijan aikaansaamattomuudesta, tehtävät eivät valmistu ajallaan ja ongelmat kasaantuu. (Kunttu, Komulainen, Makkonen & Pynnönen. 2010: 41.)

Opiskelu häiriintyy herkästi esimerkiksi univajeen, huonojen opiskeluolosuhteiden tai ristiriitojen seurauksena. Toisin kuin työelämässä, opiskelijan sairastuttua hän ei voi jäädä sairauslomalle vaan tentit ja kurssit jäävät rästiin ja ne joudutaan suorittamaan uudelleen, joka voi aiheuttaa opintojen viivästymistä. (STM 2006: 21 - 22.)

Talvitien (2010) pro gradu -tutkielmassa selvitettiin ammattikorkeakouluopiskelijoiden opiskelu-uupumusta, opiskeluintoa ja kuormituksesta palautumista. Tutkimuksen tavoitteena oli lisätä ymmärrystä ammattikorkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnista ja paneutua tuoreeseen tutkimusaiheeseen, josta oli olemassa vain vähän aiempaa tutkimustietoa. Tutkimus oli toteutettu internet-kyselynä, johon vastasi 582 ensimmäisen ja kolmannen vuoden opiskelijaa. (Talvitie 2010: 9 – 10.)

Talvitien tutkimuksen mukaan opiskelu-uupumus oli ollut melko yleistä, yli 40 prosentilla opiskelijoista uupumusriski oli kohonnut. Opiskeluintoa oli kokenut puolestaan 30 prosenttia opiskelijoista. Opiskelu-uupumuksen esiintymiseen olivat olleet yhteydessä sukupuoli ja opintojen vaihe. Naisopiskelijat olivat kokeneet tulosten mukaan hieman enemmän uupumista kuin miesopiskelijat. (Talvitie 2010: 25.)

Salmela-Aron (2009) tekemässä opiskelijoiden uupumustutkimuksessa todettiin, että selvästi kohonneessa uupumisriskissä oli ollut noin joka kymmenes opiskelija, lisäksi kolmannes opiskelijoista oli ollut uupumisen vaaravyöhykkeellä. Kuitenkin todellista uupumista oli kokenut vain harva opiskelija. Naiset olivat kokeneet enemmän uupumista miehiin verrattuna. Tavallisia psyykkisiä oireita opiskelijoille olivat olleet uni-

ja keskittymisvaikeudet. Univaikeudet olivat lisääntyneet 2000-luvulta lähtien, stressi 1970-luvulta lähtien. Uupumuksen merkkeinä oli ollut univaikeuksien lisäksi voimakas väsymys. Uupuessaan opiskelija oli murehtinut opintuasioita, oli kadottanut mielenkiinnon opiskeluun ja opiskelutaso oli laskenut voimakkaasti. (Salmela-Aro 2009: 27, 51.)

Samanlaisia tuloksia oli esitetty Kuntun ja Huttusen (2009) tutkimuksessa. Sekä yliopisto- että ammattikorkeakouluopiskelijoille teetetyssä opiskelijatutkimuksessa suurin osa opiskelijoista oli arvioinut oman terveydentilansa hyväksi. Vain kolme prosenttia opiskelijoista oli kokenut terveydentilansa melko huonoksi tai huonoksi. Osa opiskelijoista (13 %) oli kuitenkin raportoinut päivittäin jostain psyykkisestä oireesta kuten ahdistuneisuudesta, masennuksesta, jännityksestä, uniongelmista tai keskittymisvaikeuksista. Aikaisempiin opiskelijatutkimuksiin verrattuna naisten keskuudessa ahdistuneisuus oli lisääntynyt. Jännittäminen oli ollut myös hieman yleisempää naisten keskuudessa. Jännittäminen voi kuitenkin vaikuttaa myös myönteisesti, mutta tutkimuksessa 40 prosenttia oli kokenut jännittämisen vaikuttavan kielteisesti opiskeluun. Tämä oli näkynyt mm. keskittymiskyvyn heikentymisenä tai keskusteluihin osallistumattomuutena. (Kunttu & Huttunen 2009: 45–46, 74.)

Kuntun ja Huttusen (2009) mukaan opiskelijoista 27 prosenttia oli kokenut psyykkisiä vaikeuksia, naisilla oireet olivat olleet yleisempiä. Yleisempiä ongelmia opiskelijoilla oli ollut jatkuva ylläsurin tunne, valvominen huolien takia ja itsensä kokeminen onnettomaksi ja masentuneeksi. Lähes kolmannes opiskelijoista oli kokenut voimakasta stressiä. Stressiä oli aiheuttanut mm. esiintymisvaikeudet. Monet opiskelijat olivat kokeneet, ettei heillä ollut hallintaa omista opinnoistaan. Opiskelu oli kuormittanut myös taloudellisesti. Opiskelijoista 14 prosenttia oli kokenut taloudellisen tilanteen heikoksi. Omat voimavarat ja tulevaisuuden suunnittelu olivat aiheuttaneet joko kielteisiä tai myönteisiä tunteita opiskelijoille. Voimavaroiksi opiskelijat olivat kokeneet ihmissuhteet ja seksuaalisuuden. (Kunttu & Huttunen 2009: 48 - 49, 76.)

Markkulan (2006) tutkimuksen mukaan opiskelijat olivat työskennelleet enemmän opintojen ohella kuin aikaisemmin. Joka seitsemäs opiskelija oli kokenut että työt tai vaikea elämäntilanne oli ollut yksi suuri syy opintojen hidastumiseen. (Markkula 2006: 60.) Rouhiais (2008) mukaan huonon taloudellisen tilanteen vuoksi opiskelijat olivat hakeutuneet töihin opiskelun ohella ja tämä oli lisännyt kuormitusta ja oli

vaikeuttanut opiskeluun panostamista. Kun opiskelijat eivät olleet ehtineet panostaa opiskeluun, tilanne oli aiheuttanut mm. stressiä, masennusta ja uupumista, mikä huomomassa tilanteessa oli johtanut umpikuja-tilanteeseen. Usein oppilaitoksissa mielikuvat työn ja opintojen yhdistämisestä ovat lievästi kielteiset, mutta opiskelijalle työ opintojen ohella voi olla mahdollisuus saavuttaa jokapäiväiseen elämään vaadittava tulotaso. (Rouhiainen 2008: 23–24.)

Opiskelussa tulee huomioida muu elämä kokonaisvaltaisesti. Perheettömän kokopäiväopiskelijan edellytykset opiskeluun on huomattavasti paremmat kuin perheellisellä opiskelijalla ja jos opiskelu tapahtuu työn ohella. (Kokkinen ym. 2008: 32.) Perheellisen opiskelijan pitää myös miettiä ajankäyttöä tarkasti, ajoittain muut perheenjäsenet saattavat olla mustasukkaisia opiskeluun käytetystä ajasta. Myös perheettömällä opiskelijalla voi olla hankaluuksia sosiaalisissa suhteissa, ystävät eivät välttämättä ymmärrä ettei aikaa ole vapaa-ajan viettoon niin paljon kuin aikaisemmin. Lisäksi opiskelu voi aiheuttaa kaikille opiskelijoille taloudellisia huolia ja pelkoa yleisestä jaksamisesta. Opiskelun aloittaminen vaatii siis useiden osa-alueiden yhteensovittamista. Yhteensovittamista helpottaa lähipiirin tuki. (Kokkinen ym. 2008: 70 – 71.)

Saarenmaan (2010) tutkimuksen mukaan kolmanneksella korkeakouluopiskelijoista opinnot olivat edenneet omia tavoitteita hitaammin. Merkittävimmit yleiset syyt hitaaseen etenemiseen olivat olleet työssäkäynti, elämäntilanne ja erilaiset henkilökohtaiset syyt. Ammattikorkeakouluopiskelijoiden opintoja oli hidastanut erityisesti heikko opiskelumotivaatio tai kokemus väärällä alalla opiskelusta. Lisäksi opiskelijoista 53 prosenttia oli kärsinyt sellaisista terveyden ja psykososiaaliseen hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä, joista oli ollut haittaa opinnoissa etenemiselle. Yleisin opintoja hidastava terveydellinen tekijä oli ollut stressi, josta oli kärsinyt 34 prosenttia kaikista opiskelijoista. (Saarenmaa ym. 2010: 4.)

Rouhaisen (2010) tutkimuksen mukaan joskus opintojen jatkaminen oli ollut ylivoimainen tehtävä ja opiskelija oli päättänyt lopettaa opiskelut. Aina kuitenkin keskeyttäminen ei ole huono asia opiskelijalle. Suurin osa keskeyttäneistä oli pitänyt ratkaisua oikeana. Osalle keskeyttäminen oli merkinnyt uuden opiskelupaikan tai työpaikan saamista, lisäksi osalla saattoi olla kotipaikkakunnalla ystävät, poika- tai tyttöystävä ja muu perhe ja tämän vuoksi opiskelu ei ollut onnistunut vieraalla paikkakunnalla. Osal-

le keskeyttäminen oli ollut pakollinen vaihtoehto mielenterveyden, taloudellisuuden ja yleisesti elämän kannalta. (Rouhiainen 2010: 65 – 67.)

3.3 Opiskelukyky ja voimavarat

Opiskelijan opintojen suorittamiseen liittyy monia tekijöitä. Opiskelukyky tulee esille keskusteltaessa opintojen viivästyemisestä tai opintojen keskeytyemisestä. (Rouhiainen 2010: 24 – 25.) Työkyvyn käsitelmäärittelystä johdettua opiskelukykyä voidaan pitää kokonaisuutena, joka syntyy opiskelijan ja opiskelun vuorovaikutuksesta. Opiskelukyky on opiskelijan terveyden ja voimavarojen, opiskelutaitojen, opiskeluyhteisön ja opiskeluympäristön muodostama kokonaisuus, johon myös opetus ja oppimisprosessi vaikuttavat. (STM 2006: 22.) Kristiina Kunttu on esittänyt opiskelijajhyvinvointia koskevassa julkaisussaan opiskelukykymallin, jossa opiskelukyky on jaoteltu neljään osa-alueeseen. (Kuva 1.)



Kuva 1. Opiskelukykymalli (Mukaiillen Kunttu ym. 2010: 34)

Omat voimavarat tarkoittavat opiskelijan persoonallisuutta, elämäntilannetta, sosiaalisia suhteita, terveydentilaa sekä terveyteen vaikuttavia käyttäytymistottumuksia. Kokemus elämänhallinnasta, omien voimien ja kykyjen riittävydestä sekä sosiaalinen tuki ovat tärkeitä hyvinvointiin ja opiskelujen sujumiseen vaikuttavia tekijöitä. Opiskelutaitoihin kuuluu teknisten taitojen lisäksi esimerkiksi opiskelun merkitys opiskelijalle, ongelmanratkaisukyvyt, oppimistyyli sekä sosiaaliset taidot, kuten esiintymistaidot. Näiden merkitys nousi voimakkaasti esiin tutkimuksessa, jossa selvitettiin yliopisto-opiskelun sujumattomuuden syitä. (Kunttu 2009: 11; Kunttu ym. 2010: 34.)

Opiskelukykymallissa opetuksella ja ohjauksella on tärkeä rooli. Opetustoiminta on selkeästi korkeakoulujen vastuulla olevaa toimintaa, mutta siinäkin on osa-alueita, jotka koskettavat myös terveydenhuoltoa: opiskeluyhteisön hyvinvointi, opintopsykologia, jännittäminen, kansainvälisen vaihdon terveystarkastukset, vammaisten opiskelijoiden erityisjärjestelyt tai tulevan ammatin työterveysasiat. (Kunttu 2009: 11; Kunttu ym. 2010: 35)

Opiskeluympäristö sisältää fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen ympäristön. Opiskeluyhteisöjä ovat sekä oppilaitosten sisäiset yhteisöt että opiskelijoiden omat yhteisöt. Psyykkinen ja sosiaalinen ympäristö sisältää henkilökunnan ja opiskelijoiden välisen ja keskinäisen vuorovaikutuksen, opiskeluilmapiirin ja opiskelijayhteisöjen tarjonnan. Vertaistuen on havaittu olevan yhteydessä opiskelujen sujumiseen. (Kunttu 2009: 11; Kunttu ym. 2010: 35)

Opiskelukyky on toiminnallinen kokonaisuus, jossa eri osatekijät vaikuttavat toisiinsa. Vaikuttamalla opiskelukyvyn kaikkiin ulottuvuuksiin ja niissä tunnistettaviin tekijöihin voidaan edistää opiskelijan opiskelukykyä. Tämä tehtävä kuuluu kaikille opiskelijoiden toimintaympäristöön vaikuttaville organisaatioille, läheisimmin tietysti opiskeluterveydenhuollon lisäksi korkeakouluille ja opiskelijajärjestöille. (Kunttu 2009: 12; Kunttu ym. 2010: 35.)

Opiskelijat voivat kokea asioiden laittamisen tärkeysjärjestykseen ja tärkeiden asioiden määrittelyn voimaannuttavaksi. Laajojen, epäselvien tavoitteiden pilkkominen selkeiksi osatavoitteiksi auttavat opiskelijaa kohdistamaan huomionsa oppimisen kannalta tärkeisiin asioihin. Motivaatio opintoja kohtaan kasvaa, kun opiskelija huomaa opiskelujen edistyvän askel kerrallaan. Aikataulujen tekeminen ja oman työskentelyn

suunnittelu auttavat opiskelijaa pysymään tavoitteissaan ja kun opiskelija noudattaa suunnitelmaa, se luo hyvinvointia ja toimii tärkeänä voimavarana. Aikatauluihin kannattaa myös sisällyttää sosiaalista kanssakäymistä, harrastuksia ja muita vapaa-ajan menoja. (Kunttu ym. 2010: 42.)

4 OPISKELU JA PARISUHDE

Parisuhde voi sanana tuntua itsestään selvältä käsitteeltä. Naisten ja miesten väliset parisuhteet ovat luonnollisia ja yleisiä. (Kontula 2009: 10; Hatakka 2011: 9.) Parisuhteen rajatapaukset vaativat kuitenkin määrittelyä. Jos ihmiset ovat muuttaneet yhteen asumaan ja elävät suhteessa, johon sisältyy seksuaalista läheisyyttä, puhutaan jo yleisesti parisuhteesta. Vaikeampaa on määrittää, milloin ihmiset ensimmäistä kertaa tiedostavat, että heidän välilleen on syntynyt parisuhde. Kun on syntynyt oikea tunne ja halu viettää aikaa yhdessä intiimisti ja osapuolet haluavat olla toisilleen uskollisia, on parisuhde viimeistään saanut alkunsa. Tämän alun myötä voi syntyä rakkauden ja intohimon tunne toista kohtaan. (Kontula 2009: 10.)

Parisuhteesta puhutaan meidän yhteiskunnassa rakkaussuhteena. Rakkaussuhde on syrjäyttänyt entisajan järjestetyt avioliitot, joiden motiiveina olivat usein suvun jatkaminen ja taloudelliset tekijät. Kumppanin valitsijana toimi entisaikaan lähisuku eikä itse parisuhteen päähenkilöt. (Kiianmaa 2005: 15.) Nykyään parisuhde on enemmänkin tunnesuhde, rakastuminen on voimakas tunne, jota pidetään vaatimuksena nykyisissä parisuhteissa ja avioliitoissa (Kiianmaa 2005:12; Kontula 2009: 11).

Tunteet ovat vahva, paria yhdessä pitävä voima, joten suhteessa on nykyaikana paljon vaatimuksia, jotka kohdistuvat yksilöön, ja sitä kautta haavoittumisen mahdollisuus on suuri. Tunnesuhteissa seksuaalielämän toimivuus nousee suureen arvoon. Parisuhde ei ole nykyään uskottava, jos se ei ole seksuaalisesti aktiivinen. (Kontula 2009: 12.) Intiimin parisuhteen laatu heijastaa yksilöiden elämänlaatuun ja onnellisuuteen (Kontula 2009: 45).

Historiallisesti katsottuna parisuhde ei ole koskaan ollut samassa tilanteessa kuin nyt. Parit voivat vapaasti päättää yhdessä olostaan, tai he voivat myös itse päättää olla

olematta yhdessä. Rakkaus ja parisuhde ovat kahden itsenäisen yksilön välinen yksityinen asia. Entisaikaan parisuhde on ollut yhteydessä erilaisiin fyysisiin, sosiaalisiin ja uskonnollisiin vaatimuksiin. Erityisesti naisen asema parisuhteessa ja perheessä on muuttunut. Entisaikaan naista arvostettiin, jos hän oli hyvä kotiäiti ja puoliso, nykyään naisella on itsenäistä statusta ja arvoa, eikä se riipu enää hänen roolistaan äitinä tai vaimona. Nykyään naisen ainutlaatuista yksilöllisyyttä kunnioitetaan. (Dunderfelt 2009: 14 - 15.)

Kansainvälisesti ajateltuna Suomessa suhtaudutaan poikkeuksellisen vapaamielisesti erilaisiin parisuhteisiin. Kontulan (2009) tutkimuksen mukaan oli ollut tavallista, että nuoret ihmiset olivat seurustelleet useamman kumppanin kanssa ennen kuin olivat muuttaneet yhteen puolisonsa kanssa. Ennen lapsenhankintaa nuoret olivat asuneet monia vuosia yhdessä ja heillä oli ollut sukupuolikokemuksia keskimäärin noin kymmenen vuoden ajalta ennen ensimmäistä lastaan. (Kontula 2009: 11.)

Parisuhde näyttäytyy nuorille naisille ja miehille erilaisena. Naisen aloittaessa seurustelun, hän siirtyy sosiaalisesti uuteen, vakiintuneiden naisten yhteisöön. Parisuhteesta keskustellaan avoimesti muiden naisten kanssa. Nuorten miesten kaveriporukat taas koostuvat enemmän sekajoukoista, joissa on sekä sinkkuja että seurustelevia. Miehen seurustelu koetaan usein menetyksenä kaveripiirille ja miehet voivat arvostella seurustelevan tapaa viettää aikaa kotona kumppanin kanssa. Kaveripiirillä onkin tärkeä merkitys, ystävät kannustavat löytämään parin ja pysymään hyvässä suhteessa ja vakiintumaan, toisaalta kaveripiiri voi asettaa liikaa paineita ja odotuksia. (Vaaranen 2006: 26 - 27.)

4.1 Parisuhteen onni

Raamatussa rakkautta kuvataan seuraavasti: ”Rakkaus on kärsivällinen, rakkaus on lempeä. Rakkaus ei kadehdi, ei kersku, ei pöyhkeile, ei käyttäydy sopimattomasti, ei etsi omaa etuaan, ei katkeroidu, ei muistele kärsimäänsä pahaa, ei iloitse vääryydestä vaan iloitsee totuuden voittaessa. Kaiken se kestää, kaikessa uskoo, kaikessa toivoo, kaiken se kärsii. Niin pysyvät nämä kolme: usko, toivo, rakkaus. Mutta suurin niistä on rakkaus”. (Raamattu 1. kirje korinttilaisille 13: 4 – 7, 13 s. 253.)

Kaikki tavoittelevat elämässään onnea, mutta kaikki eivät sitä ainakaan pysyvästi elämäänsä saa. Usein onnen tunteet ovat ohimeneviä ja ajoittaisia hetkiä. Onni tuottaa ihmisille psyykkistä hyvinvointia, joten onnellisuuden kokeminen on hyvin tärkeä asia. Onnen saavuttaminen on helpompaa, jos rinnalla on rakastettu kumppani, puoliso tai lapsia. Parisuhteessa voi jakaa onnen hetkiä ja kumppanilta voi saada turvaa ja tukea huonoina hetkinä. (Kontula 2009: 7 – 8.)

Parisuhde alkaa rakastumisella, joka on elämän ja onnen kannalta keskeisen tärkeitä. Kaikki haluavat olla rakastuneita, seurustella ja useimmat haluavat perustaa myös perheen. Kun rakkaus valtaa mielen, ihminen tuntee olevansa täynnä elämää. Rakkauten myötä omat ongelmat jäävät toissijaisiksi ja elämään virtaa valoa helpottamaan elämää. Parisuhde tuo ilon lisäksi mukanaan tuskaa ja surua, rakkautta ja vihaa. Rakkaus voi parisuhteen alkuvaiheen jälkeen haalistua ja jäljelle voi jäädä lämminhenkinen ystävyys ja toisen kunnioitus. (Dunderfelt 2009: 12 - 13.)

Entisaikaan suomalaisten parisuhdeonni on ollut yhteiskunnallinen velvollisuus. Naisen ja miehen oli oltava onnellisia yhdessä, jotta kodin ilmapiiri olisi onnellinen ja lasten kehitys olisi hyvää. Jos perhe oli onneton, se oli vaaraksi lapsen normaalille kehitykselle. Yksilön näkökulmasta kaipuu parisuhteessa olemiselle on ihmisen elämän perustavimpia tarpeita. Nykyään mediassa parisuhdeonni on jopa rinnastettu elämän onnen löytymiseen. (Kontula 2009: 11.) Tärkeänä kriteerinä parisuhteen onnelle on kumppanin uskollisuus ja luottamus kumppania kohtaan. Jos kumppaniin ei voi luottaa, ei parisuhdeonnelle ole edellytyksiä. (Kontula 2009: 54.)

Suomalaisten parisuhteet ovat olleet tyypillisesti melko onnellisia. Hieman yli puolet miehistä ja naisista oli antanut FINSEX-tutkimuksessa tällaisen arvion sen hetkisen parisuhteensa onnellisuudesta. Noin 30 prosenttia vastaajista oli kokenut parisuhteen onnelliseksi. Joka seitsemäs oli vastannut, ettei parisuhde ole ollut onnellinen eikä onnetonkaan. Melko onnettomaksi parisuhteensa oli kokenut kaksi prosenttia vastaajista ja hyvin onnettomaksi vain puoli prosenttia. Kumppanin tai puolison seksuaalisesta uskollisuudesta on tullut 1970-luvulta lähtien yhä tärkeämpi asia Suomessa. Uskollisuus on tullut kaikkein voimakkaimmin nuorimman naissukupolven kriteeriksi hyvälle suhteelle ja erityiseksi todisteeksi kumppanin rakkaudesta. (Kontula 2009: 45, 54 - 55.)

4.2 Parisuhteen haasteet

Parisuhteeseen kohtaa elinaikanaan monia haasteita ja konflikteja. Yleinen kielteisyys ja kumppanin arvostelu eivät tee parisuhteelle hyvää, halveksunta ja arvostelu lamaanuttavat mieltä. Myös yhteisestä vastuusta luistaminen tai se, ettei ota vastuuta lainkaan, tuhoavat parisuhdetta. Kumppani voi olla niin omistautunut työlleen, harrastuksilleen tai luottamustoimille, että perhe-elämälle ei jää tarpeeksi aikaa, ja vastuu arjen pyörittämisestä jää toiselle. Tällainen tilanne tekee ennen pitkää katkeraksi. (Kinnunen 2007: 24, 26.)

Hankalat elämäntilanteet voivat tuottaa erilaista ahdistusta, joka voi kehittyä aiheuttamaan stressiä. Stressi taas voi vaikuttaa kielteisesti parisuhteeseen. Stressiä aiheuttavia asioita voivat olla esimerkiksi työhön ja taloudellisiin ongelmiin liittyvät asiat. Krooninen stressitila johtaa parisuhteessa epäsopuun. Stressaantunut kumppani on kotona huonotuulinen ja se vaikuttaa parisuhteen läheisyyteen. (Kontula 2009: 102 – 103.)

Sosiaaliset ristiriidat näyttäytyvät aina ihmisille tärkeimmissä ja läheisimmissä ihmissuhteissa, koska nämä herättävät tunteiden ristiriitaisuutta ja vastakkaisuutta. (Isokorpi 2006: 125.) Stressistä ja parisuhteen ongelmista voi selvittää, kun kohdistetaan tarkoituksenmukainen tuki siihen ongelmaan, joka stressin on aiheuttanut (Kontula 2009: 103). Yksikään pieleen mennyt ihmissuhderiita ei korjaannu itsestään, vaan asian suhteen on oltava valpas ja ryhtyä mahdollisimman pian toimenpiteisiin, jotta asiantila voitaisiin korjata. Pitkään jatkunut konfliktitilanne muuttuu monimuotoiseksi ja sekavaksi. (Isokorpi 2006: 181.)

Erillisen ajautuminen voi tapahtua parisuhteessa täysin huomaamatta. Arkiset asiat, lapset ja työ voi mennä parisuhteen edelle ja parisuhde näivettyä. (Kinnunen 2007: 38.) Erilaiset ongelmat parisuhteessa ovat arkipäivää, ne vaikuttavat toki parisuhteen laatuun, mutta niiden ei tarvitse välttämättä johtaa eroon (Kontula 2009: 115). Ristiriidat kuuluvat parisuhteen kehitykseen, siihen kuuluu myös ristiriidoista selviytyminen. Kun ristiriita on syntynyt, ei tämä merkitse ihmisen epäonnistumista. Se, että tunnistaa ristiriidat ja pyrkii tekemään niiden hyväksi töitä vie kehitystä eteenpäin. Prosessi ristiriitojen selvittämiseksi on pitkä ja vaatii osapuolilta paljon voimia. (Isokorpi 2006: 183 – 184.)

Jos parisuhde on ajautunut kriisiin, alkaa eroaminen olla mielessä yhä useammin. Tällöin kannattaa yhdessä miettiä sekä eroamisen että yhteen jäämisen vaihtoehto. Ennen eropäätöstä kannattaa kuitenkin käyttää hyödykseen kaikki keinot parisuhteen korjaamiseksi, kuten pariterapia. Aina ei eron välttäminen ole kuitenkaan mahdollista. Jos kumppani ei halua tehdä töitä suhteen eteen, niin on epätodennäköistä, että parisuhdeella olisi tulevaisuutta. (Kinnunen 2007: 28 – 29.)

Avioeroon päätyminen tuo mukanaan erityyppisiä vaikutuksia hyvinvoinnille. Itse ero voi olla järkyttävä kokemus ja sisältää paljon tunteita, tämä voi vaikuttaa väliaikaisesti yksilön hyvinvointiin. Ero tarkoittaa myös sitä, että sosiaalista tukea antanut parisuhde päättyy ja tämä resurssi menetetään. Tämä voi jo vaikuttaa terveyteen ja sillä voi olla pitkäaikaisvaikutuksia jos yksilö ei ryhdy uuteen parisuhteeseen. Ero voi merkitä myös vapautusta parisuhteen ongelmista. Jos parisuhteesta on koitunut kielteisiä vaikutuksia, sen päätyminen merkitsee pysyvää vapautumista näistä ongelmista. Ero voi siis tuoda mukanaan sekä kielteisiä että helpotuksen tunteita. (Kontula 2009: 120 – 121.)

4.3 Opiskelu ja parisuhde

Parisuhteen etsiminen ja seksuaaliterveyden haasteet ovat keskeisiä kysymyksiä nuorille aikuisille. Mielenterveys ja hyvinvointi muilla elämän alueilla heijastuvat usein suoraan näihin kysymyksiin ja päinvastoin. Monet opiskelijat haluavat keskustella parisuhteestaan ja seksuaalisuuteen liittyvistä kysymyksistä terveydenhuollon vastaanotoilla. Tavallisimpia ongelmia ovat sydänsurut ja parisuhteen kriisit. Myös ehkäisyyn, raskauteen ja perheen perustamiseen liittyvät kysymykset mietityttävät. (Martin ym. 2009: 6.)

Opiskeluvaihe on elämässä siirtymäaikaa lapsuudenperheen ja tulevan oman perheen välillä. Identiteetti ja itsetunto lujittuvat, mutta jos tässä ilmenee ongelmia, voi olla vaikeuksia lähestyä toista parisuhteen solmimismielessä. Tämä elämänvaihe on haastava, paljon tapahtuu lyhyessä ajassa. On luonnollista, että voi syntyä ristipaineita, kun samanaikaisesti irrottaudutaan lapsuudenperheestä ja mahdollisesti tartutaan parisuhteeseen. Onnistuminen riippuu paljon lapsuuden kokemuksista ja perheen ihmissuhteista. (Martin ym. 2009: 12 - 13.)

Opiskeluaika antaa hyvän mahdollisuuden tavata erilaisia ihmisiä. Koulun käynnin ohella on erilaista osakuntatoimintaa, opiskelijapolitiikkaa, juhlia ja tapahtumia, joista saattaa löytyä mahdollisia seurustelukumppaneita. Ne, joilla on poika- tai tyttöystävä koti- tai opiskelupaikkakunnalla opiskelujen alussa, ovat tietenkin erilaisessa tilanteessa kuin yksinäiset. Parisuhde luo turvallisuutta, mutta saattaa toisaalta sitoa elämäntilanteessa, jossa haluaisi kokea uutta. Voi olla haastavaa ja rasittavaa suhteelle, jos toinen jää kotipaikkakunnalle, kun toinen lähtee muualle opiskelemaan. Eletään eri maailmoissa, eikä ole epätavallista, että suhteet katkeavat juuri opiskeluaikana. (Martin ym. 2009: 14.)

Monet haluavat kokea sinkkuvaiheen vapauden, ainakin jonkin aikaa. Toiset päätyvät varhaiseen sitoutumiseen yhteisen elämäntavan ja vakaumuksen myötä. Jotkut syvän uskonnollisen vakaumuksen jakavat nuoret saattavat avioitua varhain voidakseen asua yhdessä kuten muut samanikäiset pariskunnat. Toiset taas päätyvät samasta syystä odottamaan sen oikean löytymistä huomattavasti ikäisiään pitempään. Monet kuitenkin toivovat, että elämänkumppani löytyisi juuri opiskeluaikana. (Martin ym. 2009: 14.)

Jos elämänkumppania ei ole löytynyt opiskelujen loppuvaiheessa, monet voivat olla paniikissa ja epätoivoisia. Opiskeluaikana mahdollisuudet kohdata toisia samanikäisiä, mahdollisia kumppaneita ovat hyvät, toisaalta paineet löytää kumppani voivat kasvaa kun mahdollisuudet lisääntyvät. Nykyään stressaava opiskelutahti ja muut suoritus-paineet vaikuttavat siihen, miten jaksaa panostaa parisuhteen löytämiseen ja sen hoitamiseen. Stressi ja paineet eivät sovi hyvin yhteen intohimon, rakkauden ja parisuhteen rakentamisen kanssa. (Martin ym. 2009: 15.)

Korkeakouluopintoja ja opintotukea kehitettäessä on viime vuosina pyritty huomioimaan perheellisten opiskelijoiden tilanne. Henkilökohtaisen opetussuunnitelman ansiosta on entistä helpompaa sovittaa yhteen opiskelu ja perhe-elämä. Opintotukeen on esitetty huoltajakorotusta ja lisäksi on ehdotettu lapsiperheiden huomioimista opiskelijoiden asumistuessa. Nämä toimenpiteet parantaisivat opiskelijaperheiden taloudellista tilannetta ja tukisivat opintojen suorittamista. Parannusten ansiosta lapsia uskallettaisiin varmaan tehdä jo opiskeluaikana eikä sitä siirrettäisi myöhempään elämänvaiheeseen. (Kunttu ym. 2010: 17.)

Tutkimusten mukaan krooninen stressi johtaa aviolliseen epäsuupuun. Roolistressiä voi synnyttää tietty rooli, kuten vanhemman rooli tai ammattirooli. Sosiaalisen tuen on todettu toimivan puskurina parisuhteessa ilmenevää stressiä vastaan ja vähentävän sen haitallisia vaikutuksia mielenterveydelle. Stressistä selviämisen avaintekijänä on tarkoituksenmukainen tuki siihen erityiseen ongelmaan, joka aiheuttaa stressiä. Stressaantuneen puolison huonotuulisuus näkyy kotona ja vaikuttaa haitallisesti kumppaneiden läheisyyteen parisuhteessa. Kumppanilta saatu empatia on puolestaan hyvä vastalääke tällaisille stressitilanteille. (Kontula 2009: 103.)

Hatakan (2010) mukaan parisuhteeseen kuuluvat olennaisena osana myös konfliktit. Riitojen tai aviollisten konfliktien aiheet eivät juuri muutu, jos tarkastellaan ihmisiä ikäryhmittäin. Kaikilla vuosikymmenillä on esimerkkejä miehen alkoholinkäytön aiheuttamista vaikeuksista, joihin useimmiten liittyy väkivaltaa. Muita kiistan aiheita voivat olla raha, lastenkasvatus, kotityön epätasainen jakautuminen, sukulaiset, asuinpaikka ja seksuaalinen käyttäytyminen, erityisesti uskottomuus. Puolison työn tai harrastusten aiheuttama poissaolo kotoa voi herättää epäilyksiä juuri uskottomuuden suhteen. Poissaolo kodin piiristä voi aiheuttaa ongelmia myös siksi, että kotona odottavan työmäärästä voi tulla kohtuuton. Hatakan tutkimuksesta selvisi, että eron sattuessa syinä olivat olleet alkoholin väärinkäyttö, miehen väkivaltaisuus, uskottomuus, keskinäisen sukupuolielämän puute, riidat ja etäännyminen tai ristiriitaiset halut. (Hatakka 2011: 118 - 119.)

Sihvon (2002) tekemä kirjallisuuskatsaus kartoitti tuleeko stressaantuneesta työntekijästä myös pahantuulinen puoliso. Yhteenvedossaan Sihvo totesi, ettei yksiselitteistä vastausta kysymykseen ole. Työssä koettu stressi oli saattanut vaikuttaa yksilön käyttäytymiseen puolisona, mutta stressi ei välttämättä ollut vähentänyt parisuhteen lämpöä eikä se ollut lisännyt erimielisyyksiä parisuhteessa. Työn vaikutus parisuhteeseen oli ollut monien tutkimusten perusteella kiistaton, mutta työ oli ollut kuitenkin vain yksi monista parisuhteen pysyvyyteen vaikuttavista tekijöistä. (Sihvo 2002: 43.)

5 TUTKIMUSONGELMAT

Tässä opinnäytetyössä tutkimme opiskelijoiden ajankäyttöä. Koska monien opiskelijoiden on todettu käyvän taloudellisten syiden takia ansiotyössä opiskelujen ohessa, haluamme selvittää, miten opiskelijat jakavat ajankäyttönsä opiskelun, työn ja vapaa-ajan kesken. Selvitämme kokevatko opiskelijat opiskelun kuormittavana tekijänä, joka voi aiheuttaa stressiä ja ongelmia esimerkiksi parisuhteessa. Tutkimme, koetaanko opiskelu voimavarana, joka innostaa ja antaa energiaa. Kartoitamme, missä määrin opiskelijat kokevat stressiä ja liittykö stressin kokeminen opiskeluun.

Tutkimme myös, kuormittaako opiskelu parisuhdetta heikentäen parisuhteen laatua vai voiko parisuhde toimia voimavarana ja tukea opiskelua. Selvittämme myös vaikuttaako stressi opiskelijan parisuhteeseen. Kyselylomake koostuu taustamuuttujista, kaikille suunnatuista kysymyksistä, ja lopussa on osio parisuhteesta, johon vastaavat parisuhteessa olevat tai opiskelun aikana eronneet opiskelijat. Tämän tutkimuksen tavoitteena on saada vastaus seuraaviin kysymyksiin:

Ajanhallinta

1. Millaiseksi opiskelijat arvioivat ajankäyttönsä?

Kuormittuminen

2. Millaisia tekijöitä opiskelijat arvioivat opiskelua kuormittaviksi tekijöiksi?

3. Millaisia tekijöitä opiskelijat arvioivat opiskelun voimavaroiksi?

Parisuhde

4. Millaiset tekijät ovat vaikuttaneet parisuhteen päättymiseen opiskelun aikana?

5. Millaisten parisuhteen tekijöiden opiskelijat arvioivat tukevan opiskelua?

6 TUTKIMUSAINEISTO JA -MENETELMÄT

6.1 Kvantitatiivinen tutkimusmenetelmä

Kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimusmenetelmä on tutkimustapa, jossa tietoa tarkastellaan numeerisesti. Tutkittavia asioita käsitellään numeroiden avulla. ”Kuinka

moni, kuinka paljon ja kuinka usein”, näihin kysymyksiin pyritään määrällisen tutkimuksen avulla vastaamaan. Kvantitatiivisessa tutkimusmenetelmässä tutkimustieto saadaan numeroina ja tutkijan tehtävänä on tulkita ja selittää olennainen numerotieto sanallisesti. Tutkija kuvailee työssään, miten eri asiat liittyvät toisiinsa tai eroavat toisistaan. (Vilkkä 2007: 14.)

Kvantitatiivisen tutkimuksen aineistolle on tyypillistä, että vastaajien määrä on suuri. Jos tutkimuksessa käytetään tilastollisia menetelmiä, suositeltava vastaajien vähimmäismäärä on 100. Mitä suurempi on otos, sen paremmin se edustaa keskimääräistä mielipidettä, asennetta tai kokemusta tutkittavasta asiasta. (Vilkkä 2007: 17.) Kvantitatiivisessa tutkimusmenetelmässä käytetään usein perinteistä Survey- tutkimusta. Survey-tutkimus on tehokas ja taloudellinen tapa kerätä tietoa silloin, kun tutkittavia on paljon. Kyselytutkimuksen etuna on mahdollisuus laajaan tutkimusaineiston keruuseen. Tämä mahdollistaa monen henkilön osallistumisen tutkimukseen ja samalla kerta voidaan kysyä monia asioita. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009: 130, 190.)

Tilastollinen tutkimus antaa mahdollisuuden yleistää tutkimuksessa tehtyjä havaintoja otosta suurempaan havaintojoukkoon. Tilastollisia menetelmiä on useita. Yksi keskeisin tilastollisin tutkimustapa on kyselytutkimuksen suorittaminen, aineiston kuvaus ja siihen perustuvien johtopäätösten tekeminen. (Holopainen, Tenhunen & Vuorinen 2004: 8.)

Tyypillistä määrälliselle tutkimukselle on kausaalisuhteiden etsiminen aineistosta ja niiden selittäminen. Tutkimusaineistosta etsitään siis syy-seuraus-suhteita; jokin asia johtuu jostakin. Määrällisen tutkimuksen tavoitteena on myös löytää aineistosta säännönmukaisuuksia, jotka kertovat millä tavalla eri asiat liittyvät toisiinsa ja todistavat, mistä jokin johtuu. (Vilkkä 2007: 23 - 25.)

Kvantitatiivisessa tutkimuksessa pääpiirteinä ovat johtopäätökset aikaisemmista tutkimuksista, käsitteiden määrittely, aineiston keruun suunnitelmat, tutkittavien valinta sekä aineiston tilastollinen analysointi. Tutkimusmenetelmän tavoitteena on saada vastaus kysymyksiin, jotka pohjautuvat tutkimusongelmiin. (Hirsjärvi ym. 2009:136.)

6.2 Lomakekysely tiedonkeruumenetelmänä

Kyselytutkimus on hyvä tapa kerätä ja tarkastella tietoa muun muassa erilaisista yhteiskunnan ilmiöistä, ihmisten toiminnasta, mielipiteistä, asenteista ja arvoista. Kyselytutkimuksessa mittarilla tarkoitetaan kysymyksiä, joilla pyritään mittaamaan erilaisia moniulotteisia ilmiöitä, kuten asenteita ja arvoja. Kyselytutkimus on enimmäkseen määrällistä tutkimusta, jossa sovelletaan tilastollisia menetelmiä. Kyselyaineistot koostuvat pääosin mitatuista luvuista ja numeroista, sillä vaikka kysymykset esitetään sanallisesti, niin vastaukset esitetään numeerisesti. (Vehkalahti 2008: 11 - 13.)

Kyselytutkimuksessa kysymysten muoto on standardoitu eli vakioitu. Tällä tarkoitetaan, että kaikilta kyselyyn vastaavilta kysytään samat asiat, samassa järjestyksessä ja samalla tavalla. Vastaaja lukee itse kysymyksen ja vastaa siihen. Hiley ja Tomkinsin (6.6.2011) mukaan kyselylomakkeen teko onkin haasteellista, koska aineiston keruu tapahtuu ilman haastattelijan apua. Aineiston keruun jälkeen ei voi palata vastaajan luo ja täsmentää kysymyksiä, joten kyselylomakkeen on toimittava omillaan. (Hiley & Tomkins 6.6.2011.)

Kyselytutkimusten etuna pidetään yleensä sitä, että niiden avulla voidaan kerätä laaja tutkimusaineisto, tutkimukseen voidaan saada paljon henkilöitä ja voidaan kysyä myös monia asioita. Kyselymenetelmä on tehokas, koska se säästää tutkijan aikaa ja vaivannäköä. Myös aikataulu ja kustannukset voidaan arvioida melko tarkasti. Tiedon käsittelyyn on kehitetty tilastolliset analyysitavat ja raportointimuodot, joten uusia tapoja ei tarvitse luoda. (Hirsjärvi ym. 2009: 195.)

Kyselytutkimukseen liittyy myös heikkouksia. Ensinnäkään ei ole mahdollista varmistua siitä, miten vakavasti vastaajat ovat suhtautuneet tutkimukseen. Ei ole myöskään selvää, miten onnistuneita annetut vastausvaihtoehdot ovat olleet vastaajan näkökulmasta ja väärinymmärrysten kontrollointi on vaikeaa. Hyvän kyselylomakkeen laatiminen vie aikaa ja vaatii tutkijalta monenlaista tietotaitoa. (Hirsjärvi ym. 2009: 195.)

Tässä tutkimuksessa kyselylomake (liite 1) laadittiin erikseen tätä tutkimusta varten tutkimusongelmien pohjalta. Kyselylomakkeen laadinnassa käytettiin apuna aiempaa teoreettista tietoa ja aikaisempia tutkimuksia. Kyselylomake oli strukturoitu ja lisäksi tutkimusongelmiin haettiin vastauksia kolmella avoimella kysymyksellä. Kyselylo-

makkeen ensimmäisellä sivulla oli vastaajille tietoa tutkimuksesta ja sen vapaaehtoisuudesta. Itse kyselylomakkeessa kysyttiin ensin taustamuuttujat, jonka jälkeen kysymykset jakautuivat kolmeen aihealueeseen. Ensimmäinen osio koski opiskelijoiden ajankäyttöä, toinen osio opiskelun aiheuttamaa kuormittumista ja voimavaroja. Kolmas aihepiiri käsitteli opiskelua ja parisuhdetta.

6.3 Kohderyhmä

Otanta tarkoittaa menetelmää, jolla otos poimitaan perusjoukosta. Otos muodostuu havaintoyksiköistä, joista halutaan tietoa. Otos on sellainen tutkimuksen kohderyhmän osa, jolla voidaan saada kokonaiskuva koko kohderyhmästä. Yksinkertainen sattunaisotanta on perusmenetelmä, jossa havaintoyksiköt valitaan sattumanvaraisesti. (Vilka 2007: 52 - 53.)

Tämän opinnäytetyön kohderyhmänä olivat Kymenlaakson ammattikorkeakoulun opiskelijat. Emme valinneet koko perusjoukkoa, koska käytettävissä oleva aika ei olisi riittänyt perusjoukon tutkimiseen. Päätimme siis ottaa perusjoukosta tietyn otoksen, jota tutkimme. Holopaisen ym. (2004) mukaan usein tutkimuksissa suositaan otanta-tutkimuksia, vaikka kokonaistutkimus antaa tarkemman tuloksen. Perusjoukko saattaa olla niin suuri, ettei sen tutkimiseen riitä käytettävissä olevat resurssit. (Holopainen ym. 2004: 15.) Otoksen kooksi päätimme ottaa 200 Kymenlaakson ammattikorkeakoulun opiskelijaa. Aineiston keruu tapahtui kaikille opiskelijoille yhteisissä, yleisissä tenttitilaisuuksissa, joten vastaajat valikoituivat sattumanvaraisesti.

6.4 Aineistonkeruu

Tutkimuksen teko sisältää teoreettisen tiedonhaun lisäksi myös monia käytännöllisiä järjestelyjä ja toimia. Usein jo tutkimusongelmia valittaessa joudutaan pohtimaan tutkimuksen toteuttamiseen liittyviä käytännön seikkoja. Tutkijan on mietittävä ennalta järjestelyjä ja päätettävä menettelytavoista. Aineiston keruuta suunniteltaessa on mietittävä mikä tai ketkä ovat tutkimuksen kohteena ja miten tutkimuksen kohteena olevat valitaan. On myös päätettävä, miten paljon tutkittavia tarvitaan. On suunniteltava, miten tutkittavat tavoitetaan ja miten heiltä pyydetään suostumus. Ennen aineiston keruuta on hankittava mahdollinen tarvittava materiaali ja laskettava kustannukset. (Hirsjärvi ym. 2009: 177 - 178.)

Aineiston keräystapa riippuu tutkimuksen tyypistä. Kyselytutkimuksessa aineisto voidaan kerätä esimerkiksi lähettämällä kyselyt postitse kaikille otokseen kuuluville henkilöille tai haastatteleamalla henkilöt puhelimitse. Aineiston keräämisessä tulee aina noudattaa suurta huolellisuutta, on tärkeää, että kaikki mittaustulokset ovat käytettävissä, kun aineistoa ruvetaan analysoida. (Nummenmaa 2004: 30.)

Tässä opinnäytetyössä keräsimme aineiston strukturoidun kyselylomakkeen avulla. Tutkimme Kymenlaakson ammattikorkeakoulun opiskelijoiden ajankäyttöä, kuormittumista ja opiskelun vaikutusta parisuhteeseen. Kyselyyn vastasi 192 opiskelijaa. Aikataulu oli varsin tiukka, joten mietimme tapaa, jolla saisi mahdollisimman paljon vastauksia nopealla aikataululla. Ensin mietimme sähköpostikyselyä, mutta luovuimme ajatuksesta, koska epäilimme vastausprosentin jäävän pieneksi.

Tutkimuslupaa haimme Kymenlaakson ammattikorkeakoulun rehtorilta Pirkko Rautaniemeltä. Tutkimusluvan myönsi vararehtori Mirja Toikka 28.4.2011. Tutkimusluvan saannin jälkeen päätimme, että keräämme aineiston Kymenlaakson ammattikorkeakoulun yleisten tenttitilaisuuksien yhteydessä. Tällöin saisimme paljon vastauksia yhdellä kertaa ja vastausprosentti olisi taatusti parempi kuin sähköpostikyselyn avulla. Ainoa asia, joka varjostaa aineiston keräämistä tentin yhteydessä on se, että tutkimme opiskelijoiden kuormittumista ja stressiä. Stressin kokeminen voi korostua, sillä taustalla on ollut tenttiin lukua ja stressitaso on varmaankin korkeimmillaan.

Sovimme tenttiä valvovien opettajien kanssa, että menemme paikalle hyvissä ajoin ennen tentin alkua. Tentin alussa menimme auditorioon ja kerroimme opiskelijoille opinnäytetyöstämme. Jaoimme kaikille opiskelijoille kyselylomakkeen valmiiksi ennen tenttiä. Tentin jälkeen ne opiskelijat, jotka olivat päättäneet tutkimukseen osallistua, täyttivät kyselylomakkeen ja palauttivat sen suljettuun laatikkoon. Tutkimustilanne oli rauhallinen; opiskelijat tekivät ensin tentin, jonka jälkeen he täyttivät rauhassa meidän kyselylomakkeen. Aineiston kerättiin neljässä erässä: Kuusankoskella sairaalanmäen kampuksella, Kouvolassa liiketalouden kampuksella, Kotkassa Jylpyn ja Metsolan kampuksella. Vastauksia saimme yhteensä 192.

7 AINEISTON ANALYYSI

7.1 Aineiston käsittely

Kun aineisto oli kerätty, aloitimme aineiston käsittelyn heti aineiston keruun ja järjestämisen jälkeen. Aloitimme aineiston käsittelyn mahdollisimman pian keruuvaiheen jälkeen, koska tässä vaiheessa aineisto inspiroi ja innosti meitä. (ks. Hirsjärvi ym. 2009: 223 - 224.) Kävimme tutkimusaineiston läpi heti kun olimme saaneet kaikki kyselylomakkeet haltuumme. Ensin laskimme lomakkeiden kokonaismäärän ja katsoimme lomakkeet yksitellen läpi mahdollista karsintaa ajatellen. (ks. Vilkka 2007: 106.) Yksi lomake jouduttiin karsimaan, koska siinä vastaukset olivat liian puutteelliset. Otoksemme koko oli siis lopulta 191. Kyselylomakkeet olivat täytetty hyvin ja huolellisesti, joten koimme, että kyselylomake oli ollut selkeä ja helppo täyttää.

Aineiston käsittelyä jatkoimme numeroimalla juoksevalla numerolla jokaisen kyselylomakkeen tiedon syöttöä varten. Tämän jälkeen syötimme tiedot tietokoneelle käyttäen PASW Statistics 18 –ohjelmaa, joka soveltuu hyvin kvantitatiivisen tutkimuksen analysointiin.

7.2 Aineiston analyysi

Aineiston analyysi ja tulkinta on tärkeä vaihe tutkimuksessa. Tässä vaiheessa tutkijalle selviää, minkälaisia vastauksia hän saa tutkimusongelmiinsa. (Hirsjärvi ym. 2009: 221.) Määrällisessä tutkimuksessa valitaan aina sellainen analyysimenetelmä, joka antaa tietoa siitä, mitä ollaan tutkimassa. Tutkimusongelmiin sopiva analyysimenetelmä pyritään aina päättämään kun suunnitellaan tutkimusta. (Vilkka 2007: 119.)

Analyysitapa valitaan sen mukaan, ollaanko tutkimassa yhtä muuttujaa vai kahden tai useamman muuttujan välistä riippuvuutta ja muuttujien vaikutusta toisiinsa. Analyysissä voidaan käyttää sijaintilukuja eli esimerkiksi keskiarvoa ja moodia tai sitten voidaan käyttää hajontalukuja. Kun tavoitteena on analysoida kahden muuttujan välistä riippuvuutta, käytetään ristiintaulukointia tai korrelaatiokerrointa. Ristiintaulukoinnilla saadaan tietoa, miten jotkut havaitut asiat vaikuttavat toisiinsa. (Vilkka 2007: 119 – 120.)

Aloitimme strukturoidun aineiston analysoinnin tuottamalla frekvenssi- ja prosenttija-kaumia sekä taustamuuttujien että muiden osioiden osalta. Tämän jälkeen aloitimme ristiintaulukoinnin, jotta löytäisimme aineistosta eri asioiden välisiä riippuvuuksia. Tutkimuksessa ristiintaulukointia käytettiin suhteessa osaan taustamuuttujista, kuten ikään ja sukupuoleen. Ristiintaulukointia käytettiin myös muiden osioiden kesken.

Avoimet kysymykset analysoimme sisällön analyysin avulla. Sisällönanalyysi on menettelytapa, jolla voidaan analysoida dokumentteja systemaattisesti ja objektiivisesti (Tuomi & Sarajärvi 2002: 105). Tutkimuksessa avoimilla kysymyksillä pyrittiin saamaan tutkimuksesta esiin laadullisia piirteitä. Tutkimuksen sisällönanalyysi tehtiin induktiivisesti eli aineistosta lähtien.

Aineiston analyysiä jatkettiin aineistosta lähtevänä analyysiprosessina, johon kuuluivat aineiston pelkistäminen, ryhmittely ja abstrahointi. Ensin kirjoitimme avoimien kysymysten vastaukset puhtaaksi, ja nämä auki kirjoitetut vastaukset pelkistettiin ottamalla mukaan ilmaisuja, jotka liittyivät tutkimusongelmiimme. (Tuomi & Sarajärvi 2002: 111.)

Aineisto ryhmiteltiin siten, että pelkistetyistä ilmaisuista yhdistettiin ne asiat, jotka kuuluivat yhteen. Pelkistetyt ilmaisut ryhmiteltiin tämän jälkeen tutkimusongelmittain. Aineiston analyysiä jatkettiin yhdistämällä samansisältöiset kategoriat toisiinsa ja muodostettiin niistä yläkategorioita. Yläkategorioille annettiin niiden sisältöä hyvin kuvaava nimi. (Tuomi & Sarajärvi 2002: 112.) Kun sisältö oli pelkistetty ja ryhmitelty, aloimme etsiä sisällön alkuperäisilmaisuille teoreettisia nimityksiä eli aloitimme sisällön analyysin viimeisen vaiheen, abstrahoinnin. (Tuomi & Sarajärvi 2002: 114.)

8 TUTKIMUKSEN TULOKSET

8.1 Vastaajien taustatiedot

Tutkimustulokset käsiteltiin tutkimuskysymyksittäin. Kyselylomakkeessa ensimmäiset kymmenen kysymystä olivat taustakysymyksiä, joilla kartoitettiin vastaajien taust-

toja. Kyselylomakkeeseen vastanneet olivat Kymenlaakson ammattikorkeakoulun opiskelijoita (N=191).

Vastaajista suurin osa oli naisia (n=150) ja loput miehiä (n=41). Vastanneista opiskelijoista suurin osa (40,8 %) oli 21 – 25 –vuotiaita ja opiskelijoiden keski-ikä oli 28 vuotta. Kouvolan kotipaikkakunnakseen ilmoitti 46,8 prosenttia vastaajista. Kotkalaisia opiskelijoista oli 26,8 ja muilta paikkakunnilta 26,3 prosenttia. Suurin osa (37,7 %) oli aloittanut nykyisen opiskelunsa vuonna 2010. Vastanneet opiskelijat jakautuivat neljään koulutusohjelmaan: liiketalous, muotoilu, sosiaali- ja terveysala ja tekniikka. Taulukossa 1 on esitetty kyselyyn vastanneiden opiskelijoiden keskeisiä taustatietoja.

Taulukko 1. Tutkittavien keskeisiä taustatietoja		
	n	%
<i>Sukupuoli</i>		
Nainen	150	78.5
Mies	41	21.5
Yhteensä	191	100.0
<i>Ikäryhmä</i>		
Alle 21 vuotta	23	12.0
21 - 25 vuotta	78	40.9
26 - 30 vuotta	36	18.8
31- 40 vuotta	33	17.3
Yli 40 vuotta	21	11.0
Yhteensä	191	100.0
<i>Koulutusohjelmat</i>		
Sosiaali- ja terveysala	106	55.5
Liiketalous	50	26.2
Tekniikka	18	9.4
Muotoilu	17	8.9
Yhteensä	191	100.0
<i>Opintojen aloitusvuosi</i>		
2007 tai aikaisemmin	22	11.5
2008	35	18.3
2009	30	15.7
2010	72	37.7
2011	32	16.8
Yhteensä	191	100.0

Kyselyyn vastanneista opiskelijoista 46,1 prosenttia oli naimattomia ja 53,9 prosenttia eli avio- tai avoliitossa. Vastaajista 71,1 prosenttia ilmoitti, ettei heillä ollut yhtään

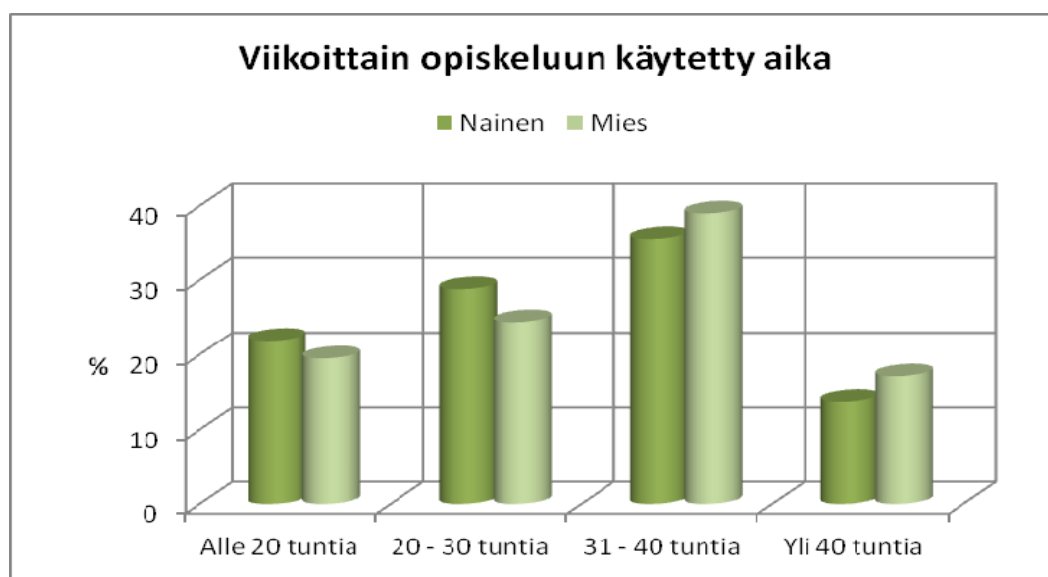
lasta ja 29,9 prosentilla oli yksi tai useampi lapsi. Suurin osa (37,7 %) opiskelijoista asui yksin omassa taloudessaan tai soluasunnossa, toiseksi suurin ryhmä (31,9 %) asui puolison kanssa avo- tai avioliitossa. Opiskelijoista suurimman osan (46,7 %) tulot olivat alle 700 euroa kuukaudessa, seuraavaksi suurimpien ryhmien tulot olivat 700 – 1000 euroa (18,3 %) ja 1000 – 1500 euroa (14,1 %). Opiskelijoiden keskeisiä taustatietoja on kuvattu lisää taulukossa 2.

Taulukko 2. Tutkittavien keskeisiä taustatietoja		
	n	%
<i>Siviilisääty</i>		
Naimaton	82	43.0
Avoliitto	63	33.0
Avoliitto	40	20.9
Eronnut	6	3.1
Yhteensä	191	100.0
<i>Lapsien lukumäärä</i>		
Ei yhtään	137	71.8
Yksi lapsi	14	7.3
Kaksi lasta	23	12.0
Kolme tai useampia lapsia	17	8.9
Yhteensä	191	100.0
<i>Tulot kuukaudessa</i>		
Alle 700e	89	46.7
700 – 1000e	35	18.3
1000 – 1500e	27	14.1
1500 – 2000e	14	7.3
2000 – 2500e	16	8.4
Yli 2500e	10	5.2
Yhteensä	191	100.0
<i>Asuminen</i>		
Yksin	72	37.7
Kimppakämpässä	11	5.8
Puolison kanssa	61	31.9
Yksin lasten kanssa	5	2.6
Puolison ja lasten kanssa	37	19.4
Vanhempien luona	5	2.6
Yhteensä	191	100.0

8.2 Opiskelijoiden ajankäyttö

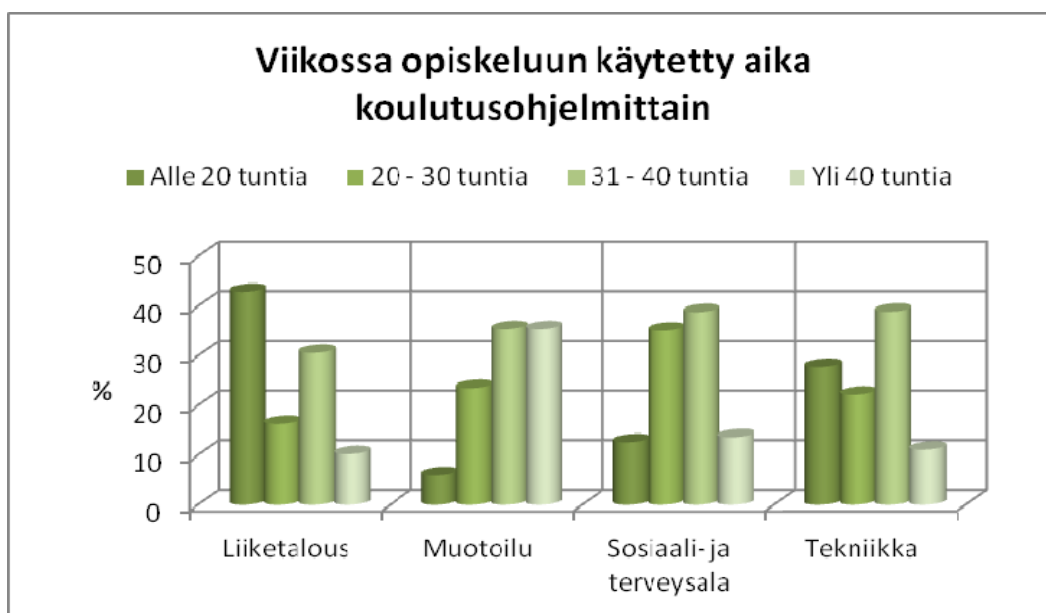
Kyselylomakkeen ensimmäinen osio koski opiskelijoiden ajankäyttöä ja antoi vastauksia ensimmäiseen tutkimuskysymykseen: millaiseksi opiskelijat arvioivat ajankäytönsä?

Pyysimme kyselylomakkeessa opiskelijoita kertomaan minkä verran he käyttävät aikaa opiskeluun viikossa. Määrittelimme, että opiskelu sisältää sekä lähiopetuksen, ryhmätyöskentelyn että itsenäisen opiskelun. Vastaajista suurin osa (36,4 %) käytti viikossa opiskeluun 31 – 40 tuntia. Alle kolmannes (27,8 %) käytti opiskeluun 20 – 30 tuntia. Vastanneista 21 prosenttia käytti opiskeluun alle 20 tuntia viikossa. Kuvassa 2 on havainnoituna naisten ja miesten viikossa opiskeluun käyttämä aika. Tulosten perusteella miehet käyttävät enemmän aikaa opiskeluun kuin naiset, sukupuolten välinen ero ei kuitenkaan ole suuri.



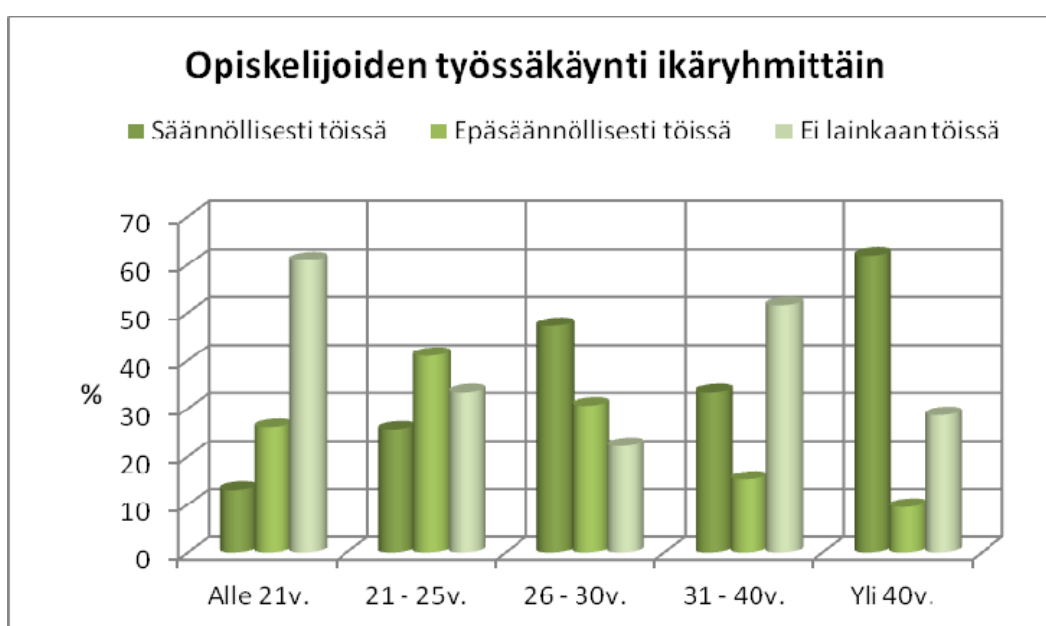
Kuva 2. Opiskelijoiden (N=191) arvioinnit opiskeluun käyttämästä ajasta

Ristiintaulukoinnilla selvitimme opiskelijoiden opiskeluun käyttämää aikaa suhteessa koulutusohjelmaan. Liiketalouden koulutusohjelman opiskelijoista suurin osa (42,9 %) käytti opiskeluun alle 20 tuntia viikossa ja vain pieni osa (10,2 %) käytti opiskeluun yli 40 tuntia. Sen sijaan muotoilun koulutusohjelman opiskelijoista suurin osa (35,3 %) käytti opiskeluun 31 – 40 tuntia tai jopa yli 40 tuntia. Koulutusohjelmien väliset vertailut on esitetty tarkemmin kuvassa 3.



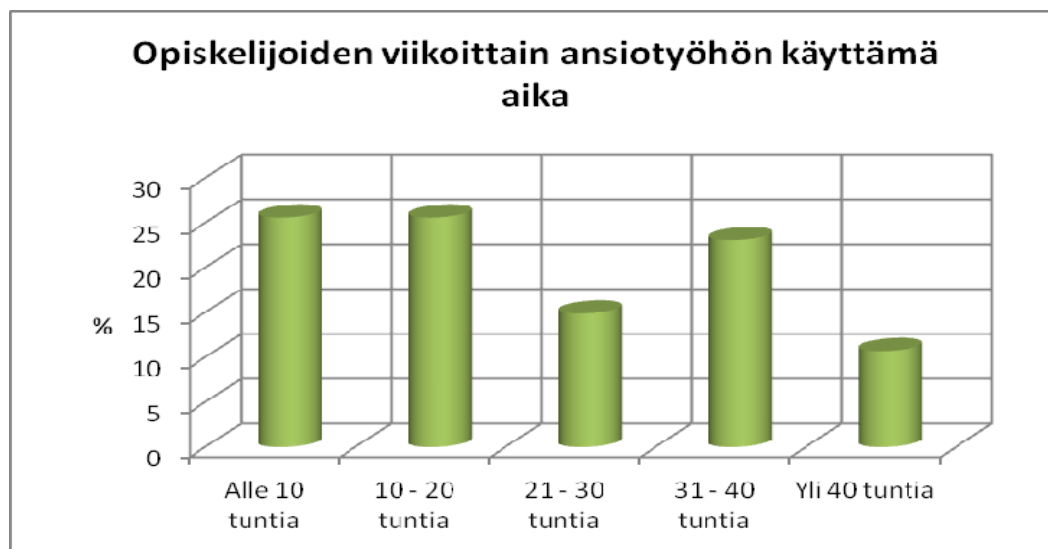
Kuva 3. Opiskelijoiden (N=191) opiskeluun käyttämä aika koulutusohjelmittain

Selvitimme opiskelijoiden ansiotyössä käyntiä opiskelujen ohessa. Vastaukset jakautuivat melko tasaisesti: vastanneista 37,2 prosenttia ei tehnyt opiskelun ohessa ollenkaan töitä, 29,3 prosenttia kävi töissä epäsäännöllisesti ja 33,5 prosenttia työskenteli säännöllisesti. Ristiintaulukoinnilla selvitimme, miten työssäkäyvät opiskelijat jakaantuvat ikäryhmittäin. Tilastollisesti ikä ja työssäkäynti erosivat toisistaan erittäin merkittävästi ($p < 0.000$). Alle 21-vuotiaista suurin osa (60,9 %) eivät käyneet lainkaan töissä, kun taas yli 40-vuotiaista suurin osa (61,9 %) kävi töissä säännöllisesti. Kuvassa 4 on esitetty opiskelijoiden työssäkäynti ikäryhmittäin.



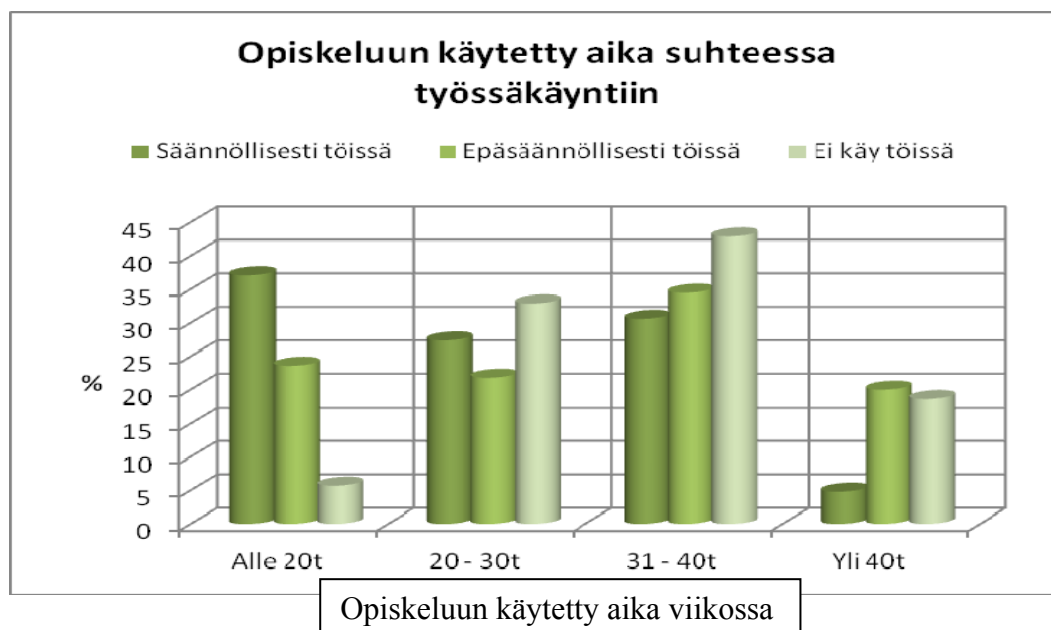
Kuva 4. Opiskelijoiden (N=191) työssäkäynti ikäryhmittäin

Vastanneista opiskelijoista 62,8 prosenttia kävi töissä joko säännöllisesti tai epäsäännöllisesti. Kysyimme näiltä ansiotyötä tekeviltä opiskelijoilta, kuinka paljon he viikossa käyttävät aikaa työntekoon. Neljännes (25,6 %) vastanneista opiskelijoista teki töitä alle 10 tuntia viikossa ja sama määrä opiskelijoista käytti työntekoon 10 – 20 tuntia viikossa (Kuva 5).



Kuva 5. Opiskelijoiden (N=191) ansiotyöhön käyttämä aika

Ristiintaulukoimme työssäkäynnin ja opiskeluun käytetyn ajan (Kuva 6). Säännöllisesti työskentelevistä 37,1 prosenttia käytti opiskeluun alle 20 tuntia, 27,4 prosenttia käytti aikaa 20 – 30 tuntia ja 30,6 prosenttia säännöllisesti työskentelevistä käytti opiskeluun 31 – 40 tuntia, yli 40 tuntia käytti vain 4,8 prosenttia. Opiskelijoista, jotka eivät käyneet ollenkaan töissä, suurin osa (42,9 %) käytti opiskeluun aikaa 31 – 40 tuntia ja jopa 18,6 prosenttia käytti viikossa opiskeluun aikaa yli 40 tuntia. Tuloksista on nähtävissä, että säännöllisesti töissä käyvät käyttivät opiskeluun vähemmän aikaa kun ne, jotka eivät käyneet töissä lainkaan ($p < 0.001$).



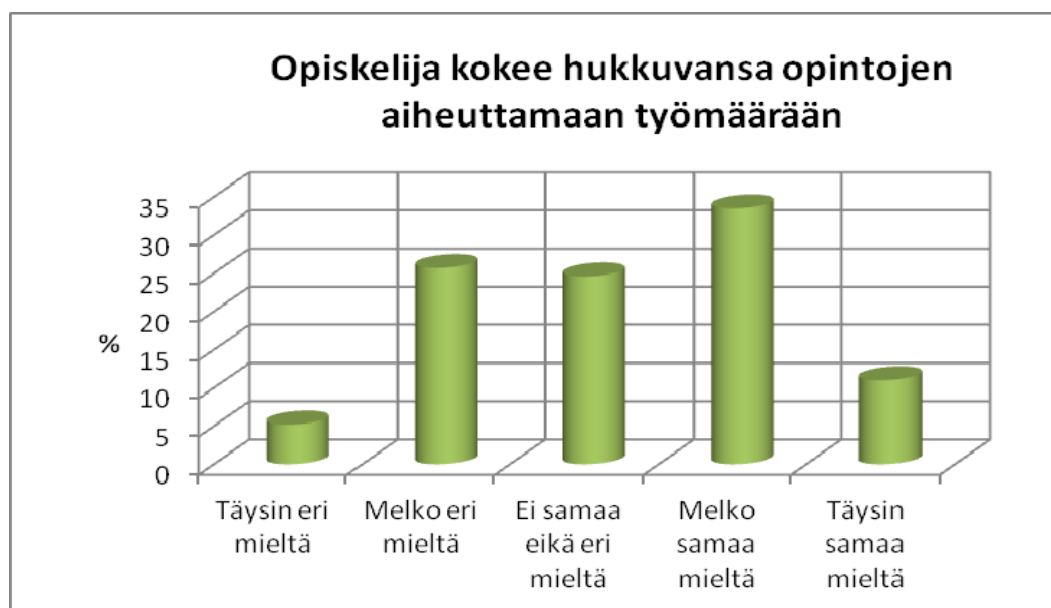
Kuva 6. Opiskeluun käytetty aika suhteessa työssäkäyntiin

Tiedustelimme kyselylomakkeessa minkä verran opiskelijat käyttivät aikaa vapaa-ajan harrastuksiinsa. Suurin osa (41,1 %) vastanneista käytti harrastuksiin 2 – 5 tuntia viikossa. Toiseksi suurin ryhmä (24,7 %) käytti harrastuksiin 6 – 8 tuntia viikossa. Vastanneista 14,2 prosenttia käytti vapaa-ajan harrastuksiin vain alle 2 tuntia (Kuva 7).



Kuva 7. Opiskelijoiden (N=191) harrastuksiin käyttämä aika

Kyselylomakkeessa esitettiin opiskelijoille väittämä: tunnen hukkuvani opintoihin liittyvään työmäärään. Hieman yli kolmannes (33,5 %) oli väittämän kanssa melko samaa mieltä ja 11 prosenttia oli täysin samaa mieltä (Kuva 8).



Kuva 8. Opiskelijoiden (N=191) kokemukset opintojen aiheuttamasta työmäärästä.

Yhteenvedona opiskelijoiden ajankäytöstä voidaan todeta, että suurin osa käytti viikossa opiskeluun 31 – 40 tuntia ja viidennes käytti opiskeluun alle 20 tuntia viikossa.

Miehet käyttivät opiskeluun enemmän aikaa kuin naiset, sukupuolten välinen ero ei kuitenkaan ollut merkittävä. Verratessamme koulutusohjelmia keskenään huomasimme, että eniten aikaa opiskeluun käyttivät muotoilun koulutusohjelman opiskelijat. Kolmannes kaikista opiskelijoista kävi säännöllisesti ansiotyössä, tilastollisesti ikä ja työssäkäynti erosivat toisistaan merkitsevästi. Alle 21-vuotiaista suurin osa eivät käyneet lainkaan töissä, kun taas yli 40-vuotiaista suurin osa kävi töissä säännöllisesti. Säännöllisesti ansiotyössä käyvät opiskelijat käyttivät opiskeluun vähemmän aikaa kun ne opiskelijat, jotka eivät käyneet töissä lainkaan. Yli 40 prosenttia opiskelijoista käytti vapaa-ajan harrastuksiin vain 2 – 5 tuntia viikossa.

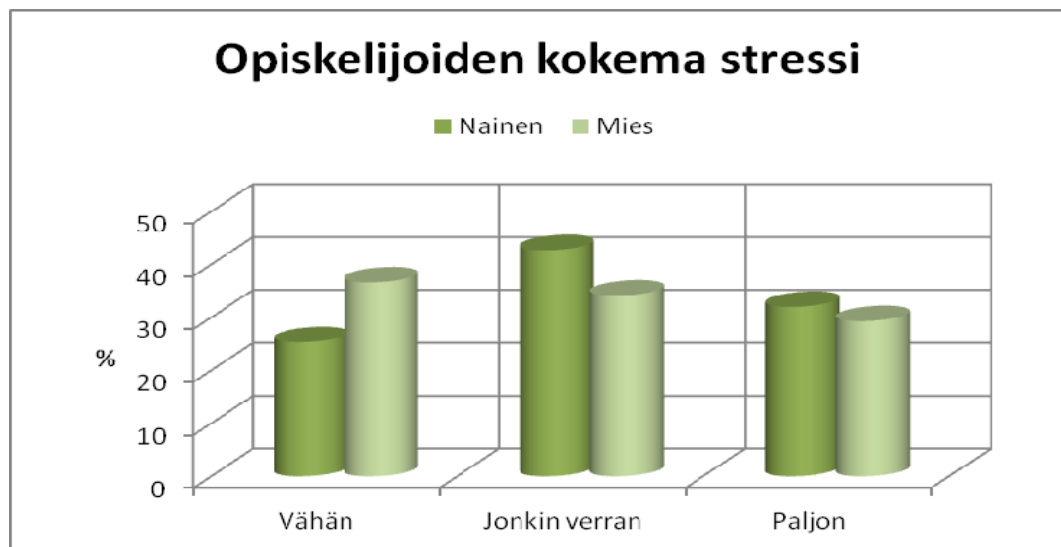
Ensimmäinen tutkimuskysymyksemme oli: millaiseksi opiskelijat arvioivat ajankäytönsä? Melko huomattava osa opiskelijoista tunsivat hukkuvansa opintoihin liittyvään työmäärään. Tähän kysymykseen saimme tietoa myös kyselylomakkeessa myöhemmin esitetystä avoimesta kysymyksestä, joka koski opiskelijoiden kuormittumista. Osa vastaajista (18,7 %) oli sitä mieltä, että stressiä aiheutti opiskelun yhdistäminen muuhun elämän osa-alueisiin. Monet opiskelijat kokivat, että opiskelun yhdistäminen työ- ja perhe-elämän sekä harrastusten kanssa oli lähes mahdoton yhtälö. Monet kokivat huonoa omatuntoa, etteivät ehdi tekemään koulun ohella mitään muuta tai kaikki vapaa-aika meni tehtävien parissa eikä aikaa ole perheelle ollenkaan. Monet opiskelijat

olivat tinkineet omasta vapaa-ajasta ja jättäneet esimerkiksi harrastuksia vähemmälle tai kokonaan. Työskentely koulun ohella vei paljon energiaa, eikä opiskeluun ehtinyt panostaa tarpeeksi.

8.3 Opiskelijoiden kuormittuminen

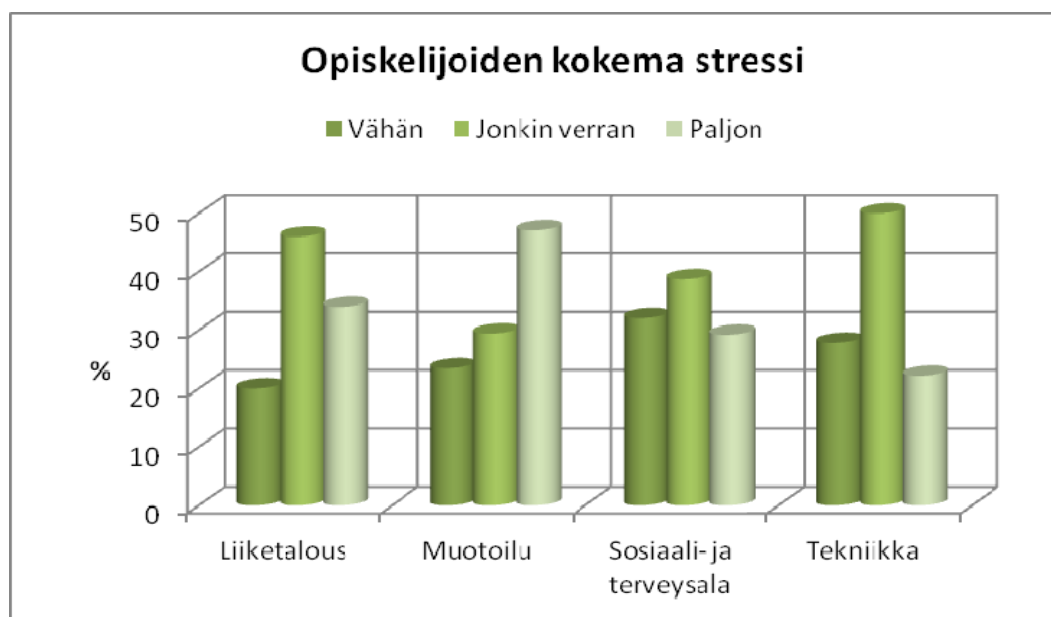
Kyselylomakkeen toinen osio koski opiskelun kuormittavuutta ja voimavaroja. Toinen tutkimusongelmamme oli: millaisia tekijöitä opiskelijat arvioivat opiskelua kuormittaviksi tekijöiksi?

Kuten kuvasta 9 voidaan nähdä, naisopiskelijat kokivat enemmän stressiä kuin miesopiskelijat. Naisista suurin osa (42.7 %) koki jonkin verran stressiä, miehistä suurimmalla osalla (36.6 %) oli vain vähän stressiä. Suuria eroja ei kuitenkaan sukupuolten välillä ollut.



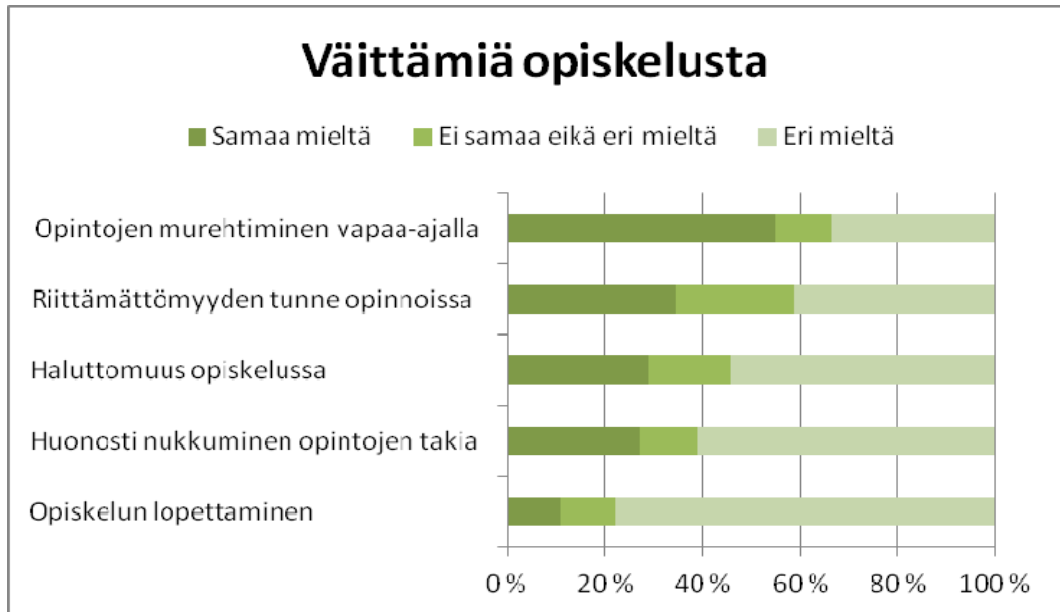
Kuva 9. Opiskelijoiden (N=191) kokema stressi

Ristiintaulukoimme opiskelijoiden kokeman stressin ja eri koulutusohjelmat (Kuvio 10). Tulosten perusteella eniten stressiä kokivat muotoilun koulutusohjelmassa opiskelevat, heistä jopa 47.1 prosenttia vastanneista koki paljon stressiä. Myös liiketalouden opiskelijoista iso osa (34 %) koki paljon stressiä. Tekniikan opiskelijoista suurin osa (50 %) koki jonkin verran stressiä. Sosiaali- ja terveystieteiden opiskelijoilla stressin kokeminen jakautuu tasaisesti.



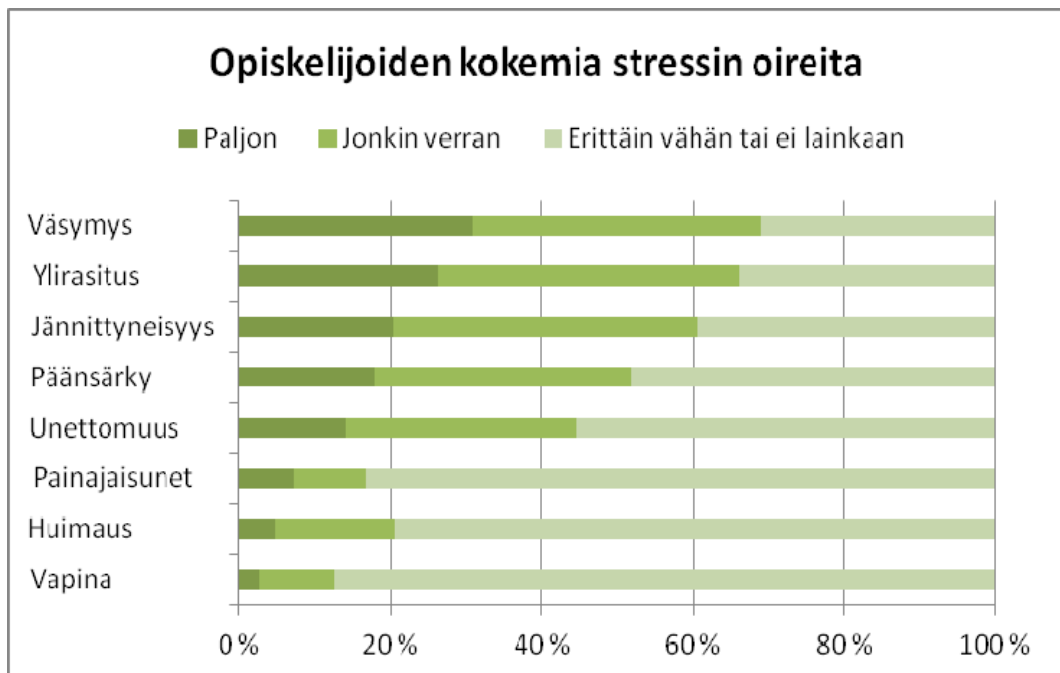
Kuva 10. Opiskelijoiden (N=191) kokema stressi koulutusohjelmittain.

Esitimme kyselylomakkeessa opiskelijoille erilaisia väittämiä opiskelusta. Yhdessä väittämässä kysyimme, murehtivatko opiskelijat opintoja vapaa-ajalla. Vastanneista yli puolet (54,9 %) oli väittämän kanssa samaa mieltä. Suurin osa opiskelijoista siis murehti kouluasioita myös vapaa-ajalla. Selvitimme myös nukuivatko opiskelijat huonosti erilaisten opiskeluasioiden takia. Suurin osa opiskelijoista (60,9%) nukkuu hyvin, opintojen takia huonosti nukkuu 27,2 %. Tiedustelimme opiskelijoilta, kuinka moni on ajatellut lopettaa opiskelun. Suurin osa (n = 113) oli väittämän kanssa täysin eri mieltä eli vain pieni osa opiskelijoista on ajatellut lopettaa opiskelun. Kuvassa 11 on tuloksia väittämistä.



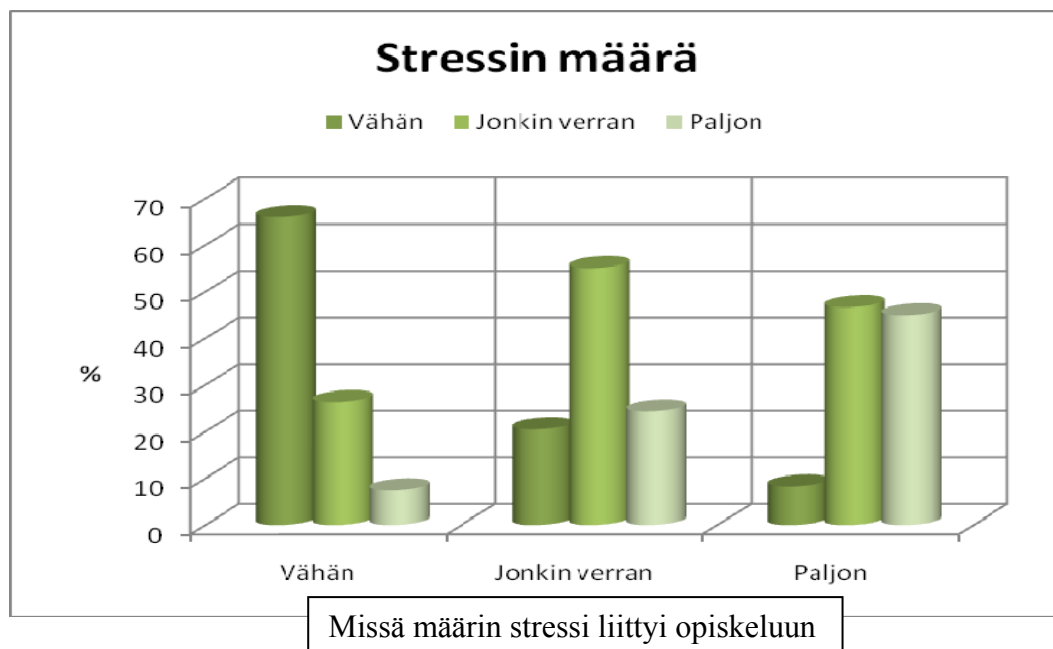
Kuva 11. Opiskelijoiden (N=191) väittämiä opiskelusta.

Kysyimme opiskelijoilta, minkälaisia stressin oireita heillä on ollut opiskelun aikana. Kyselylomakkeeseen oli listattu erilaisia stressin oireita, joista opiskelijat valitsivat heille sopivan vaihtoehdon (Kuvio 12). Paljon väsymystä koki 30,9 prosenttia vastaajista ja jonkin verran väsymystä koki 38,2 prosenttia vastaajista. Suurin osa (39,8 %) koki jonkin verran yllirasitusta, paljon yllirasittumisesta kärsi 26,2 prosenttia.



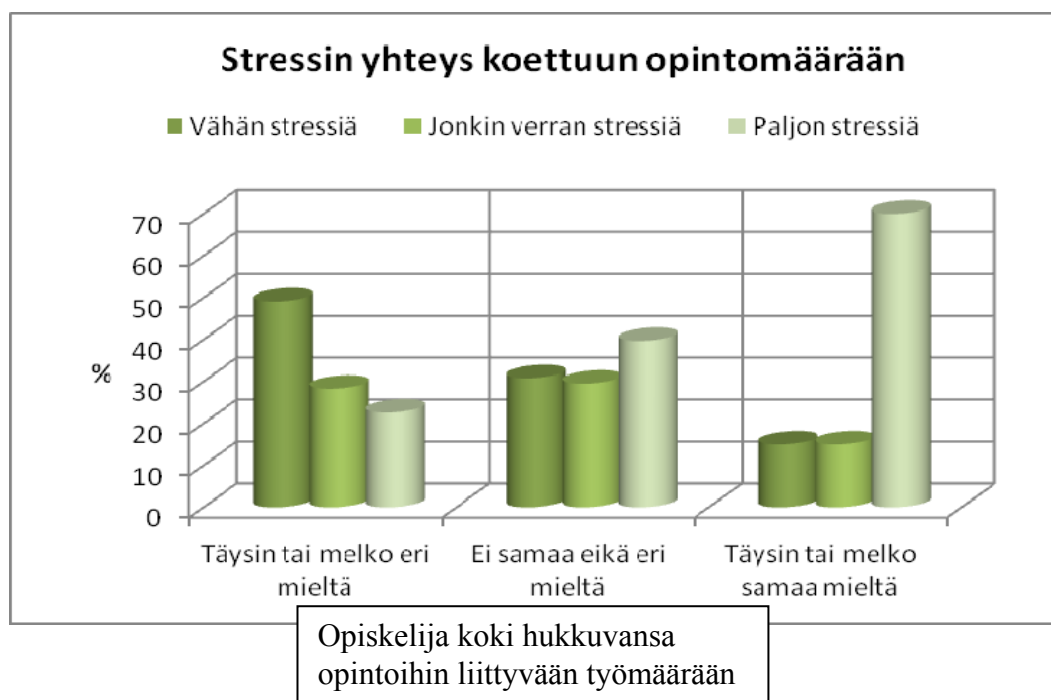
Kuva 12. Opiskelijoiden (N=191) kokemia stressin oireita.

Tuloksista oli havaittavissa selkeä yhteys stressin oireiden liittymisestä opiskeluun ($p < 0.000$). Paljon stressiä kokevilla opiskelijoilla oireet liittyivät selkeästi opiskeluun (45 %), vähän stressiä kokevilla opiskelijoilla oireet liittyivät harvemmin opintoihin (66 %). Tulokset tästä kysymyksestä on nähtävissä kuviossa 13.



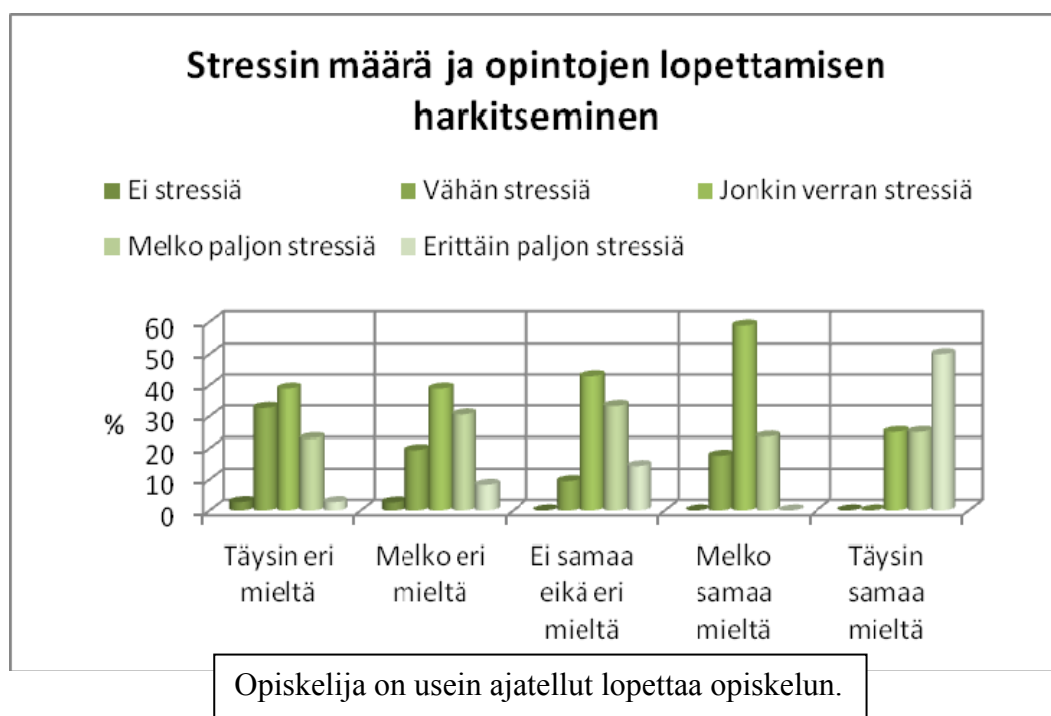
Kuva 13. Opiskelijoiden (N=191) kokeman stressin liittyminen opiskeluun

Selvitimme ristiintaulukoinnilla, onko opintojen aikana koetulla stressillä ja opintoihin liittyvällä työmäärällä yhteyttä (kuva 14). Tulosten mukaan stressillä oli selkeä yhteys koettuun opintojen työn määrään ($p < 0.001$). Paljon stressiä kokeneilla opiskelijoilla oli myös tunne, että he hukkuivat opintojen aiheuttamaan työmäärään. Jopa 70 % vastaajista oli tätä mieltä. 49.1 prosenttia vähän stressiä kärsivistä opiskelijoista koki, ettei opiskeluun liittyvä työmäärä ole liian suurta.



Kuva 14. Opiskelijoiden (N=191) kokeman stressin yhteys opintoihin liittyvään työmäärään.

Katsoimme ristiintaulukoinnin avulla opiskelijoiden koetun stressin määrän ja opintojen lopettamisen harkitsemisen yhteyttä. Näillä tekijöillä oli yhteys ($p < 0.019$), opiskelijat, jotka kokivat paljon stressiä, olivat ajatelleet useammin lopettaa opinnot kuin ne opiskelijat, jotka eivät kokeneet stressiä. Opiskelijoista, jotka kokivat erittäin paljon stressiä, 50 prosenttia oli täysin samaa mieltä opintojen lopettamisen harkitsemiseen liittyvän väitteen kanssa. Jonkin verran stressiä kokevista opiskelijoista 58.8 prosenttia olivat melko samaa mieltä lopettamiseen liittyvän väitteen kanssa. Tulokset ovat vielä havainnollistettu kuvassa 15.



Kuva 15. Stressin määrän ja opintojen lopettamisen harkitseminen yhteys (N=191)

Toiseen tutkimuskysymykseen haimme vastauksia vielä avoimella kysymyksellä: mitkä tekijät aiheuttavat eniten stressiä opiskelussa? Kysymykseen vastasi 144 opiskelijaa eli 75.4 prosenttia kyselyyn vastanneista. Suurimmaksi osaksi opiskelijat mainitsivat 1-3 eniten stressiä aiheuttavaa tekijää.

Selkeästi eniten stressiä aiheutti opiskelijoiden mielestä opiskelun aiheuttama työn paljous (77 %). Työmäärällä opiskelijat tarkoittivat mm. yksilötehtävien, ryhmätehtävien ja itsenäisen opiskelun määriä. Opiskelijat kokivat, että työmäärä oli valtava ja varsinkin kurssien loppuvaiheeseen tehtävät kasaantuivat. Kun tehtäviä oli paljon, ei kaikkiin tehtäviin pystynyt kunnolla keskittymään. Ryhmätehtävät aiheuttivat stressiä, koska aikataulut piti sopia monien eri opiskelijoiden kanssa eikä aikatauluihin pystynyt itse kovinkaan paljoa aina vaikuttamaan:

”Liian suuri työmäärä yhdellä kertaa”

”Koulutehtävien ja tenttien kasaantuminen”

”Suuret ryhmätyöt, jolloin aikataulujen yhteen sovittaminen on erittäin haastavaa”

Tenttejä voi olla paljon lähekkäin, jolloin niihin lukeminen ja valmistautumien oli hankalaa. Lisäksi tenttiin luettava kirjallisuus koettiin suureksi. Jos tenteistä ei päässyt läpi, tuli uusintatenttejä, jotka aiheuttivat lisää stressiä. Myös tenttien aikataulutukset aiheuttivat stressiä, varsinkin jos tentit osuivat esimerkiksi harjoittelun kanssa samaan aikaan. Tentit aiheuttivat stressiä neljännekselle (25 %) vastaajista:

”Tentit, joihin materiaali tulee pari päivää aikaisemmin”

”Tenttiin lukeminen aiheuttavat stressiä”

Osa vastaajista (18.7 %) oli sitä mieltä, että stressiä aiheutti myös opiskelun yhdistäminen muuhun elämän osa-alueisiin. Monet opiskelijat kokivat, että opiskelun yhdistäminen työ- ja perhe-elämän sekä harrastusten kanssa oli lähes mahdoton yhtälö. Monet kokivat huonoa omatuntoa, etteivät ehdi tekemään koulun ohella mitään muuta tai kaikki vapaa-aika meni tehtävien parissa eikä aikaa ole perheelle ollenkaan. Monet opiskelijat olivat tinkineet omasta vapaa-ajasta ja jättäneet esimerkiksi harrastuksia vähemmälle tai kokonaan. Työskentely koulun ohella vei paljon energiaa, eikä opiskeluun ehtinyt panostaa tarpeeksi:

”Ei ole tarpeeksi aikaa perheen tarpeille. On niin paljon tehtäviä, että pitää tinkiä liikunnasta ja yöunista”

”Lastenhoidon, kotitöiden, parisuhteen ym. pitäminen opintojen ohella balanssissa aiheuttaa joskus paineita”

”Työn ja koulun yhdistäminen ja ajan riittäminen molemmille”

Vastaajista 18.7 prosenttia koki, että ajankäytön ongelmat aiheuttivat stressiä. Näillä ajankäytön ongelmilla opiskelijat tarkoittivat kiirettä, ajanpuutetta ja riittämättömyyden tunnetta. Koulun puolelta tulevia stressitekijöitä koki 13.9 prosenttia vastaajista. Vastaajat mainitsivat mm. epäorganisoinnin opettajien puolelta, opiskelijat eivät aina tienneet, mitä vaaditaan, ja tehtävien ohjeet olivat epäselviä ja vaihtelevat paljon eri opettajien välillä. Opettajat toivat paineita opiskeluun ja osa opiskelijoista koki olevansa eriarvoisessa asemassa. Myös lähiopetus loi stressiä opiskelijoille. Lähiopetusta

koettiin olevan ajoittain liian vähän ja opetusta sanottiin huonotasoiseksi ja liian nopeasti eteneväksi. Tällöin vastuu opiskelusta jäi pelkästään opiskelijoille:

”Opiskelukriteerien väljyys. Miltä opiskelijoilta halutaan?”

”Eniten stressiä aiheuttavat epämääräiset työn annot. Kun ei tiedä mikä on tarpeeksi ja mikä ei. Luo itselleen helposti liian suuret vaatimukset vaikka kurssia varten ei niitä tarvitakaan. Myös puutteellinen, kehittävä kritiikki saa ahdistumaan kun ei ole varma onko työ menossa oikeaan suuntaan.”

Muita opiskelijoille stressiä aiheuttavia tekijöitä olivat taloudellinen puoli (6 %) ja omasta itsestä johtuvat syyt (15.9 %). Opintotuki koettiin vähäiseksi ja opiskelijan budjetti ajoi opiskelijoita töihin. Omasta itsestä johtuvia syitä olivat mm. omat suorittamispainee/halu menestyä, esiintymistilanteet ja oma laiskuus:

”Laiskuus lukemiseen ja sen aiheuttama tavoitteiden saavuttamattomuus”

”Eniten huolia tuottaa raha. Se ei riitä mitenkään ja on pakko ottaa lainaa”

Opiskelijoiden vastauksissa näkyi monien eri asioiden linkittyminen yhteen. Esimerkiksi taloudelliset tilanteet lisäävät opiskelijoiden työntekoa opiskelun ohella, jolloin vapaa-aikaa on entistä vähemmän ja kiire lisääntyy. Tällöin opiskeluun on entistä vaikeampi panostaa ajanpuutteen vuoksi ja tämä voi vaikuttaa tehtävien, tenttien ja opiskelun viivästymiseen. Taulukossa 3 on esitetty yhteenvetona opiskelijoiden mielestä opiskelussa eniten stressiä aiheuttamat tekijät.

Taulukko 3. Opiskelussa eniten stressiä aiheuttavat tekijät

	Mainintojen määrä
Paljon työtä	112
Tehtävät aiheuttavat paljon työtä	52
Yleensä suuri työmäärä	23
Samanaikaiset deadlinet	14
Paljon ryhmitöitä	9
Opinnäytetyön tekeminen muun ohessa	8
Työharjoittelujen kuormittavuus	6
Tentit	36
Muiden elämän osa-alueiden yhdistäminen opiskelun kanssa	27
Työn, opiskelun ja perhe-elämän yhdistäminen	13
Työn ja opiskelun yhdistäminen	11
Opiskelun ja harrastusten yhdistäminen	3
Ajankäytön ongelmat	27
Kiire	13
Ajanpuute	12
Koulun puolelta tulevat tekijät	20
Opettajat	15
Tyytymättömyys lähiopetukseen	5
Taloudelliset tekijät	9
Taloudellinen kuormittavuus	7
Opintotuen vähyyys	2
Itsestä johtuvat tekijät	23
Omat suorituspainet ja halu menestyä	12
Esiintymistilanteet	7
Laiskuus	4
Riittämättömyyden tunne	2
Yhteensä mainintoja	252
Kysymykseen vastanneiden lukumäärä	144
Lomakekyselyyn vastanneiden lukumäärä	191

Yhteenvedon voidaan todeta, että selkeästi eniten opiskelijoita kuormitti opiskelun aiheuttama työn paljous. Työmäärällä opiskelijat tarkoittivat mm. yksilötehtävien, ryhmätehtävien ja itsenäisen opiskelun paljoutta. Opiskelijat kokivat, että työmäärä oli valtava ja varsinkin kurssien loppuvaiheeseen tehtävät kasaantuivat. Myös tentit koettiin kuormittavana tekijänä, tenttejä oli paljon lähekkäin, jolloin niihin lukeminen ja valmistautumien oli hankalaa. Lisäksi tenttiin luettava kirjallisuus koettiin suureksi.

Alle viidennes opiskelijoista koki kuormittavana tekijänä opiskelun yhdistämisen muihin elämän osa-alueisiin, kuten perhe-elämään, harrastuksiin ja työssäkäyntiin. Monet kokivat huonoa omatuntoa siitä, että kaikki vapaa-aika meni tehtävien parissa eikä perheelle jäänyt tarpeeksi aikaa. Monet opiskelijat ovat tinkineet omasta vapaa-ajasta ja jättäneet esimerkiksi harrastuksia vähemmälle.

Osalle opiskelijoista ajankäytön ongelmat olivat kuormittavia tekijöitä. Näillä ajankäytön ongelmillä opiskelijat tarkoittivat kiirettä, ajanpuutetta ja riittämättömyyden tunnetta. Oppimisympäristöstä opiskelijoita kuormitti opettajien epäorganisointi, opiskelijat eivät aina tienneet, mitä vaaditaan, ja tehtävien ohjeet ovat epäselviä ja vaihtelivat paljon eri opettajien välillä. Myös lähiopetukseen oltiin tyytymättömiä. Taloudelliset ongelmat ja omasta itsestään johtuvat tekijät koettiin myös kuormittaviksi tekijöiksi.

8.4 Opiskelijoiden voimavarat

Kolmantena tutkimusongelmana oli: millaisia tekijöitä opiskelijat arvioivat opiskelun voimavaroiksi? Tätä kysyimme opiskelijoilta avoimella kysymyksellä. Vastausprosentti kysymykseen oli 75.4 prosenttia.

Suurin osa opiskelijoista (75 %) oli maininnut suurimmaksi opiskeluun liittyväksi voimavaraksi ihmissuhteet. Ihmissuhteilla opiskelijat tarkoittivat kavereita, opiskelukavereita, perhettä tai parisuhdetta. Opiskelukavereiden kanssa voi jakaa opiskelusta johtuvia ongelmatilanteita, ja hyvä luokkahenki auttoi jaksamaan paremmin. Opiskelukavereilta saatiin myös tukea ja neuvoja. Mukavien opiskelukavereiden vuoksi kouluun oli mukava tulla.

Opiskeluun liittyvät tekijät olivat voimavara suurimmalle osalle (72.9 %) opiskelijoista. Opiskeluun liittyviä tekijöitä olivat mm. päämäärät ja omat tavoitteet, onnistumisen kokemukset, kannustavat opettajat ja mielenkiintoiset kurssit. Lisäksi opiskelijoilla oli tunne, että he ovat valmistumassa merkitykselliseen työhön, ja tämä antoi voimaa. Yksi voimavara oli myös into opiskeluun ja kiinnostus alaan.

Osa vastaajista (27.1 %) koki vapaa-ajan voimavaraksi. Vapaa-ajalla tarkoitettiin harrastuksia, luonnossa liikkumista ja lemmikkien kanssa lenkkeilyä. Lisäksi oma aika ja lepo oli myös mainittu voimavaraksi:

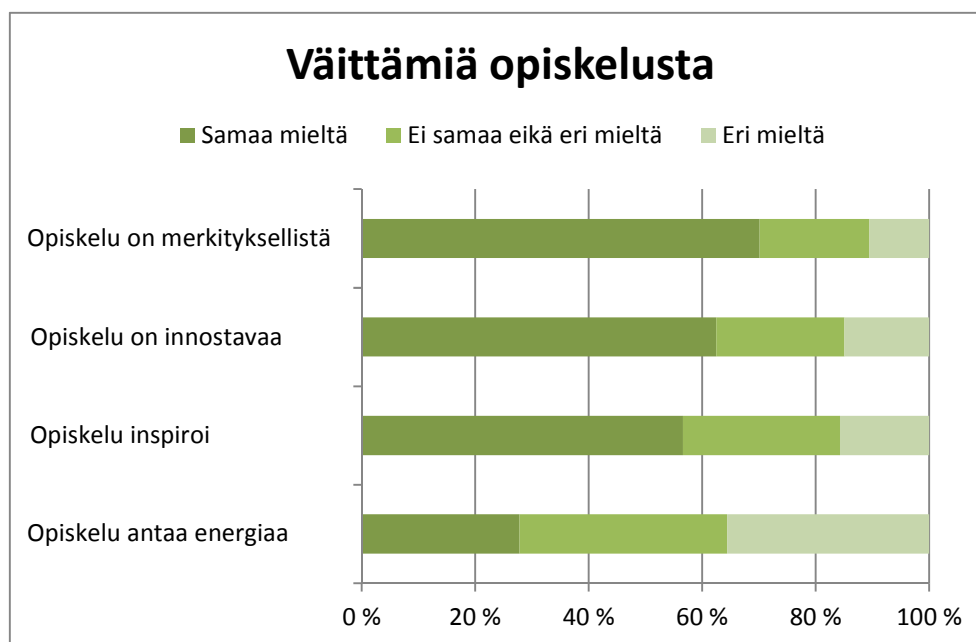
”Omat harrastukset. Saa ajatukset pois koulusta hetkeksi”

Taulukossa 4 on esitetty yhteenvetona tulokset opiskelijoiden vastauksista.

Taulukko 4. Opiskelun voimavarat	
	Mainintojen määrä
Ihmissuhteet	108
Kaverit	33
Opiskelukaverit	33
Perhe	24
Parisuhde	18
Opiskeluun liittyvät tekijät	105
Onnistumisen kokemukset	28
Tieto tärkeään ammattiin valmistumisesta	24
Omat tavoitteet ja päämäärät	18
Kannustavat opettajat	9
Innostus opiskella	7
Kiinnostus alaan	7
Inspiroivat lähiopetustunnit ja kurssit	6
Uusien taitojen oppiminen	6
Vapaa-aika	39
Harrastukset	28
Oma aika	4
Lemmikit	3
Luonto	2
Lepo	2
Työssä käynti	4
Yhteensä mainintoja	256
Kysymykseen vastanneiden lukumäärä	144
Lomakekyselyyn vastanneiden määrä	191

Opiskelijoilta kysyttiin erilaisia väittämiä mm. opiskelun merkityksestä, opiskeluin-
nosta ja opiskelun inspiraatiosta. Vastaajista 70.1 % oli samaa mieltä, että opiskelu on
merkityksellistä, ja 10.5 % oli väittämän kanssa eri mieltä. Yli puolet vastaajista (56,6
%) oli samaa mieltä että opiskelu inspiroi heitä. Yksi väittäjä oli ”opiskellessani olen
täynnä energiaa”. Tämän väittämän vastaukset jakautuivat melko tasaisesti. Vastaajis-

ta 36,6 % oli vastannut ”ei samaa eikä eri mieltä”, eri mieltä oli 35,6 prosenttia vastaajista. Kuvassa 16 on esitetty tarkemmat vastaukset väittämistä.



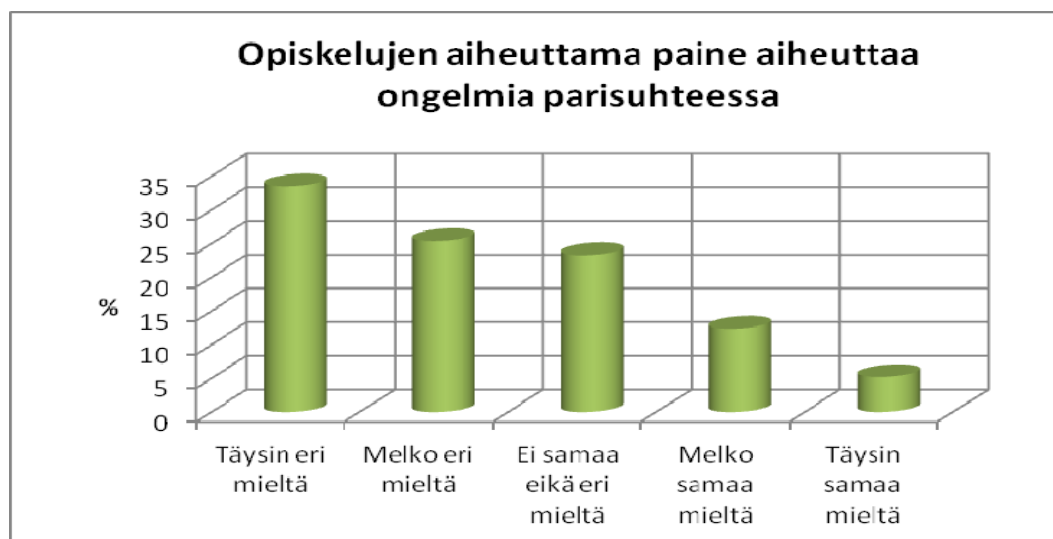
Kuva 16. Opiskelijoiden (N=191) väittämiä opiskelusta

Yhteenvedona opiskelijoiden voimavaroista voimme todeta, että suurin osa opiskelijoista koki suurimmaksi opiskeluun liittyväksi voimavaraksi ihmissuhteet. Ihmissuhteilla opiskelijat tarkoittivat kavereita, opiskelukavereita, perhettä tai parisuhdetta. Myös opiskeluun liittyvät tekijät olivat voimavara suurelle osalle opiskelijoista. Opiskeluun liittyviä tekijöitä ovat mm. päämäärät ja omat tavoitteet, onnistumisen kokemukset, kannustavat opettajat ja mielenkiintoiset kurssit. Lisäksi opiskelijoilla oli tunne, että he ovat valmistumassa merkitykselliseen työhön ja tämä antoi voimaa. Voimavarana koettiin myös into opiskeluun ja kiinnostus alaan. Opiskelijat kokivat oman vapaa-aikansa voimavarana. Vapaa-ajalla tarkoitettiin harrastuksia, luonnossa liikkumista ja lemmikkien kanssa lenkkeilyä. Lisäksi oma aika ja lepo oli myös mainittu voimavaraksi.

8.5 Parisuhteen vaikutus opiskeluun

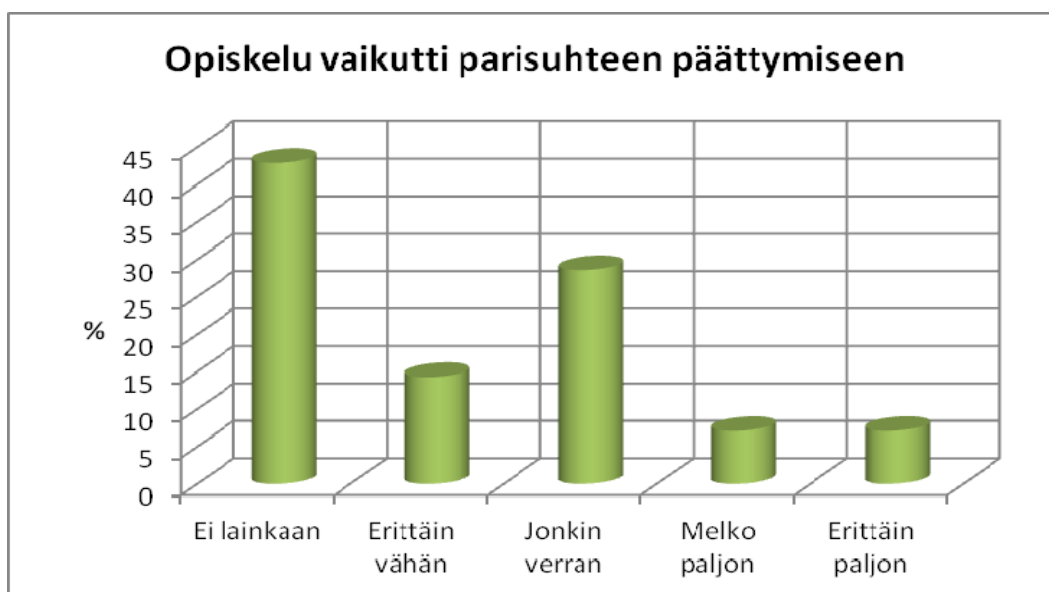
Kyselylomakkeen viimeinen osio koski opiskelua ja parisuhdetta. Vastaajista yli puolet (66,5 %) ilmoitti seurustelewansa aloittaessaan opiskelun. Suurin osa (38,4 %) opiskelijoista, jotka seurustelivat opiskelun alkaessa, olivat seurustelleet 5 vuotta tai

kauemmin, toiseksi suurin ryhmä (24.8 %) oli seurustellut 1 – 2 vuotta. Kyselylomakkeessa esitettiin väittämä, että opiskelujen aiheuttama paine aiheuttaisi ongelmia parisuhteessa. Tulokset tästä väittämästä on havainnollistettu kuviossa 17. Suurin osa opiskelijoista koki, ettei opiskelujen aiheuttama paine aiheuttanut ongelmia parisuhteessa. Vähän yli kuudennes (17.7 %) oli väittämän kanssa melko tai täysin samaa mieltä.



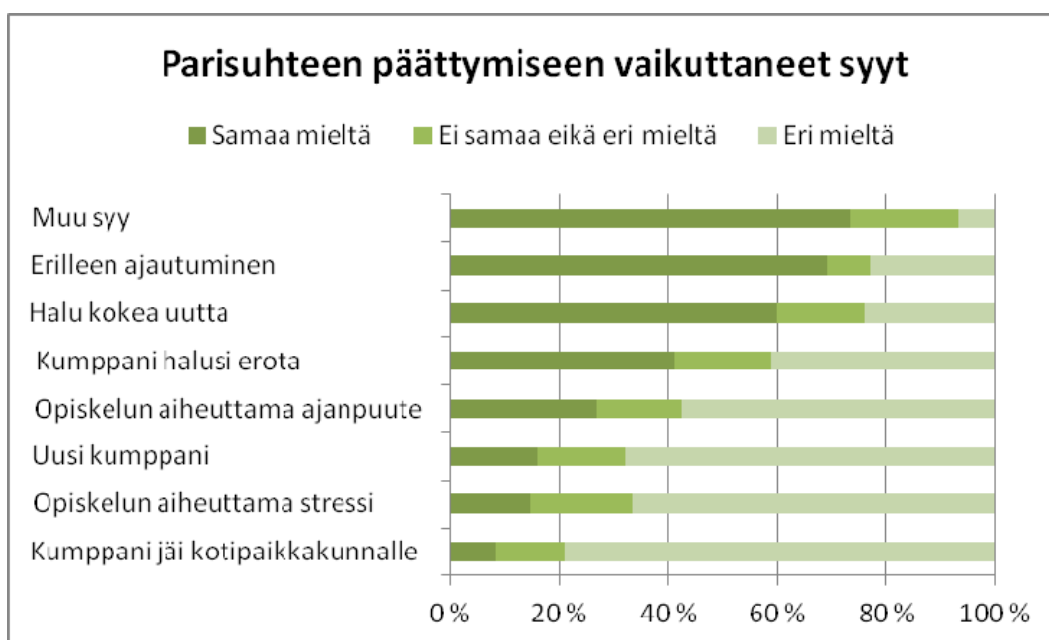
Kuva 17. Opiskelun aiheuttaman paineen vaikutus parisuhteessa

Neljäntenä tutkimusongelmana tutkimuksessa oli: millaiset tekijät ovat vaikuttaneet parisuhteen päättymiseen opiskelun aikana? Osalla opiskelijoista (n=28) parisuhde oli päättynyt opiskeluaikana. Suurin osa (42.9 %) eronneista koki, ettei opiskelu vaikuttanut lainkaan parisuhteen päättymiseen. Vastaaajista 14.3 prosenttia koki, että opiskelu vaikutti eroon erittäin vähän, ja 28.6 prosenttia koki, että opiskelu vaikutti jonkin verran eroon. Opiskelun aikana eronneista 14.2 prosenttia koki, että opiskelu vaikutti parisuhteen päättymiseen melko tai erittäin paljon. Opiskelun vaikutus parisuhteen päättymiseen on ohessa havainnollistettuna kuvassa 18.



Kuva 18. Opiskelun vaikutus parisuhteen päättymiseen.

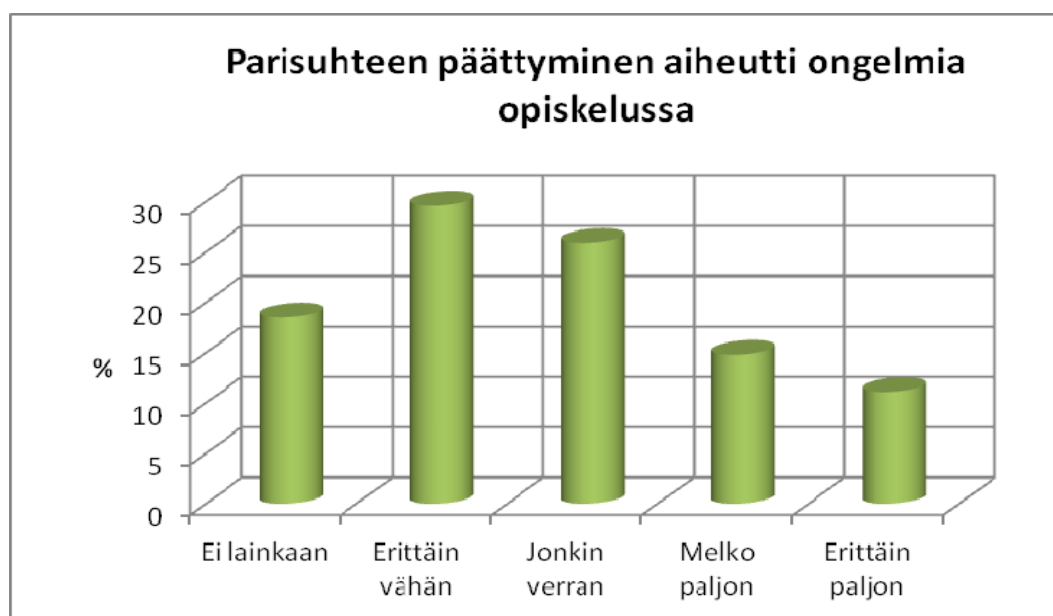
Opiskelun aikana eronneista puolella (50 %) seurustelukumppani asui opiskelupaikkakunnalla ja puolella (50 %) kumppani asui eri paikkakunnalla. Eronneista 79.2 prosenttia oli sitä mieltä, ettei kumppanin toisella paikkakunnalla asumisella ollut vaikutusta parisuhteen päättymiselle. Kysyimme muitakin syitä parisuhteen päättymiselle ja vaihtoehtoisiksi esitettiin opiskelun aiheuttama stressi tai ajanpuute, erilleen ajautuminen, halu kokea jotain uutta, kumppanin halu erota, uuden kumppanin löytyminen ja muu syy. Tulokset parisuhteen päättymisen syistä on havainnollistettu kuvassa 19.



Kuva 19. Parisuhteen päättymiseen vaikuttaneet syyt opiskelun aikana

Opiskelun aikana eronneista 69.2 prosenttia oli täysin tai melko eri mieltä siitä, että opiskelun aiheuttama stressi olisi ollut syynä parisuhteen päättymiselle. Esitimme väitteen, että opiskelun aiheuttama ajanpuute olisi ollut syynä eroon, 26.9 prosenttia oli melko samaa mieltä väitteen kanssa. Yli puolet vastaajista (57.7 %) oli melko tai täysin eri mieltä väittämän kanssa. Monella eronneista syynä oli erilleen ajautuminen, 38.5 prosenttia oli väittämän kanssa täysin samaa mieltä ja 30.8 prosenttia melko samaa mieltä. Halu kokea uutta oli myös yhtenä suurimmista syistä parisuhteen päättymiselle, 60 prosenttia vastanneista oli melko samaa tai täysin samaa mieltä väittämän kanssa. Muun syyn tärkeimmäksi tekijäksi parisuhteen päättymiselle ilmoitti 53.3 prosenttia.

Opiskelun aikana eronneista 18.5 prosenttia koki, ettei parisuhteen päättymisen tuonut lainkaan ongelmia opiskelussa, 29.6 prosenttia vastasi, että ero toi erittäin vähän ongelmia opiskeluun ja 25.9 prosenttia vastasi, että erolla oli jonkin verran vaikutusta opiskeluun. Tulokset ovat havainnollistettu kuvassa 20.



Kuva 20. Aiheuttiko parisuhteen päättymisen ongelmia opiskelussa

Viides tutkimusongelmamme oli: millaisten parisuhteen tekijöiden opiskelijat arvioivat tukevan opiskelua? Kysyimme opiskelijoilta avoimella kysymyksellä, millaiset tekijät parisuhteessa koettiin tukevan opiskelua. Kysymykseen vastasi 77 opiskelijaa.

Tärkein tekijä parisuhteessa oli suurimmassa osassa vastauksista (81.2 %) kumppani. Kumppani tuki, kannusti, ymmärsi ja suhtautui myönteisesti opiskeluun. Lisäksi kumppanille pystyi jakamaan ajatuksia ja tunteita. Varsinkin vaikeissa koulutilanteissa kumppanin tuki ja kannustus oli erityisen tärkeää:

”Mieheni usko minua silloinkin kun en itse jaksa. Hän tukee minun jaksamistani ja auttaa tarvittaessa kykynsä mukaan. Ei häiritse, kun minun on keskityttävä kouluhommiin. Osaa tunnistaa ja katkaista stressikierteeni ennen kuin luisun lähelle burnoutia”

Toiseksi tärkein tekijä oli apu kotitöissä, lastenhoidossa, opiskelussa tai taloudellisesti. Tämän koki tärkeäksi 36.3 prosenttia vastaajista. Opiskelijat kokivat, että heille jäi enemmän aikaa panostaa opiskeluun, kun puoliso auttoi eivätkä he ole yksin vastuussa kodista ja lapsista:

”Mieheni on ottanut suuren osan niistä kotitöistä harteilleen, jotka kuuluisivat minulle, mutta joihin kuluvaan ajan olen käyttänyt opiskeluun”

Opiskelijat kokivat, että sama elämäntilanne tai työskentely samalla alalla tuki opiskelua. Jos molemmat olivat opiskelijoita, kumppani ymmärsi opiskelun tuomat velvoitteet ja ajankäytön. Tällöin näistä asioista ei tullut riitaa parisuhteessa. Vastauksista 11.8 prosenttia käsitteli näitä asioita. Neljäntenä tekijänä oli mainittu yhteinen aika puolison/perheen kanssa (9 %). Tällöin sai muuta ajateltavaa ja vastapainoa opiskelulle:

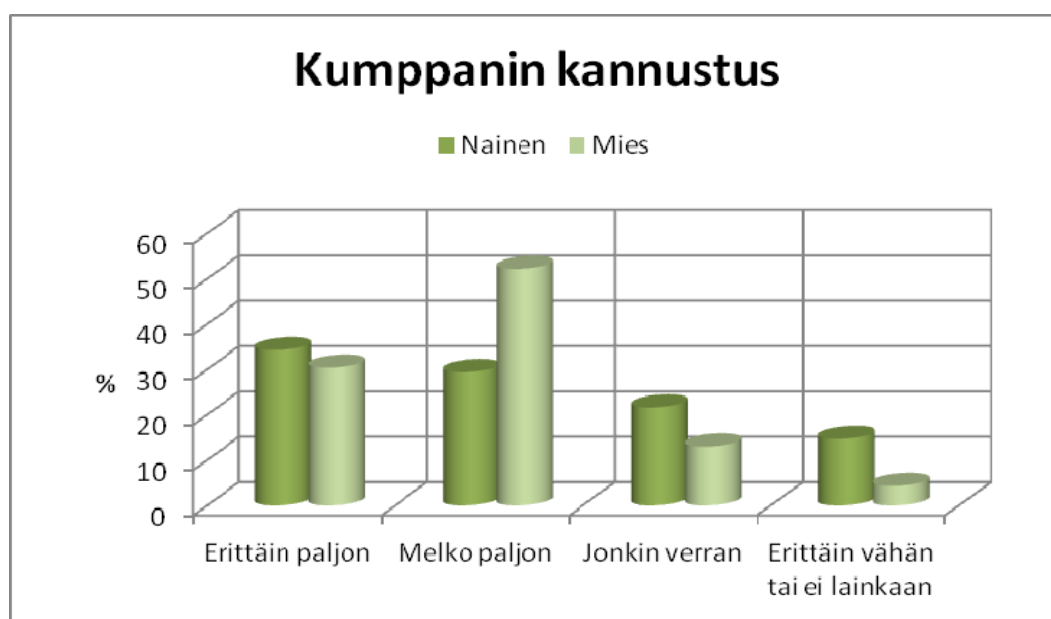
”Molemmat ovat opiskelijoita -> molempien tarvitsee käyttää aikaa vapaa-aikaa opiskeluun -> ei tule riitaa ajankäytöstä”

”Yhdessäolo poikaystävän kanssa saa unohtamaan koulutyöt”

Tulokset parisuhteen tekijöistä, jotka tukevat opiskelua on koottu yhteenvedoksi taulukkoon 5.

Taulukko 5. Parisuhteen tekijöitä, jotka tukevat opiskelua	
	Mainintojen määrä
Kumppani	63
Tukeminen	22
Kannustaminen	22
Myönteinen suhtautuminen	7
Ymmärrys	6
Ajatusten jakaminen	6
Avun saaminen	28
Kotitöissä	8
Lastenhoidossa	8
Opiskelussa	7
Taloudellisesti	5
Sama elämäntilanne puolison kanssa	17
Työskentely samalla alalla	9
Puoliso opiskelee myös	8
Yhteinen aika perheen tai puolison kanssa	7
Mainintoja yhteensä	115
Kysymykseen vastanneita	77
Lomakekyselyyn vastanneita	191

Kysyimme opiskelijoilta, kannustaako kumppani opiskelussa. Tässä vastaukset vaihtelivat hieman sukupuolen mukaan (kuva 21). Yli puolet miehistä (52.2 %) vastasi saavansa melko paljon kannustusta, naisista vain 29.4 prosenttia sai melko paljon kannustusta. Naisista 14.7 prosenttia vastasi, ettei saa kannustusta ollenkaan tai hyvin vähän, sama luku miesten osalta oli 4.3 prosenttia.



Kuva 21. Kumppanin kannustus opiskelun aikana (N=191)

Osalla opiskelijoista parisuhde oli päättynyt opiskelun aikana. Suurin osa eronneista koki, ettei opiskelu vaikuttanut lainkaan parisuhteen päättymiseen. Monella opiskelijalla syynä eroon oli erilleen ajautuminen, myös halu kokea uutta oli myös yhtenä suurimmista syistä parisuhteen päättymiselle. Opiskelun aikana eronneista viidennes koki, että parisuhteen päättymisellä oli jonkin verran vaikutusta opiskeluun.

Suuri osa opiskelijoista koki, että tärkein opiskelua tukeva tekijä parisuhteessa oli kumppani. Kumppani tuki, kannusti, ymmärsi ja suhtautui myönteisesti opiskeluun. Lisäksi kumppanille pystyi jakamaan ajatuksia ja tunteita. Varsinkin vaikeissa koulutilanteissa kumppanin tuki ja kannustus oli erityisen tärkeää. Tärkeä tukeva tekijä parisuhteessa oli myös apu kotitöissä, lastenhoidossa, opiskelussa tai taloudellisesti. Opiskelijat kokivat, että heille jäi enemmän aikaa panostaa opiskeluun, kun puoliso auttoi eivätkä he ole yksin vastuussa kodista ja lapsista.

9 POHDINTA

Tavoitteenamme oli selvittää ammattikorkeakouluopiskelijoiden ajankäyttöä, opintojen kuormittuvuutta ja stressin kokemista. Kysyimme opiskelijoilta myös asioista, jotka antavat voimaa opiskeluun. Viimeisessä osiossa selvitimme opiskelun vaikutusta parisuhteeseen. Tulokset vastasivat mielestämme hyvin tutkimusongelmiimme. Tulosten avulla saatiin arvokasta tietoa opiskelijoiden ajatuksista ja kokemuksista.

9.1 Tutkimustulosten tarkastelua

Ensimmäinen tutkimuskysymyksemme oli: millaiseksi opiskelijat arvioivat ajankäyttönsä? Kyselyyn vastanneista opiskelijoista viidennes käytti opiskeluun alle 20 tuntia viikossa ja suurin osa (80 %) opiskelijoista käytti opiskeluun aikaa yli 20 tuntia. Nämä tulokset ovat samansuuntaisia verrattuna Saarenmaan ym. (2010) opiskelijatutkimukseen, jossa 15 % opiskelijoista käytti opiskeluun alle 20 tuntia ja 85 % opiskelijoista käytti opiskeluun yli 20 tuntia viikossa. Opiskelijatutkimuksen 2010 mukaan naiset käyttivät enemmän aikaa opiskeluun kuin miehet. Tässä tutkimuksessa kuitenkin todettiin, että miehet käyttivät opiskeluun enemmän aikaa kuin naiset. Liiketalouden koulutusohjelman opiskelijoista suurin osa käytti opiskeluun alle 20 tuntia viikossa ja

vain pieni osa käytti opiskeluun yli 40 tuntia. Sen sijaan muotoilun koulutusohjelman opiskelijoista suurin osa (35.3 %) käytti opiskeluun 31 – 40 tuntia tai jopa yli 40 tuntia

Ansiotyössä kävi säännöllisesti kolmannes vastanneista opiskelijoista. Ansiotyössä säännöllisesti käyvät opiskelijat käyttivät opiskeluun vähiten aikaa. Tämä tulos oli odotettavissakin ja antaa samansuuntaista tietoa kuin Saarenmaan ym. (2010) opiskelijatutkimuksen tulokset. Useimmilla opiskelijoilla taloudellinen tilanne ajaa työskentelemään opintojen ohessa. Työssäkäynti vie aikaa opiskelulta ja opintojen laatu voi kärsiä.

Työterveyslaitoksen tekemän opiskelijoiden hyvinvointia kartoittavan tutkimuksen mukaan suurin osa ammattikorkeakouluopiskelijoista käytti harrastuksiinsa (vähintään ½ tuntia kerrallaan) 1- 3 päivää viikossa. Neljännes harrasti liikuntaa päivittäin tai lähes päivittäin ja 28 prosenttia harvoin tai ei koskaan. (Sulander & Romppanen 2007: 52.) Meidän tutkimuksessa tulokset olivat samansuuntaisia. Meidän tulosten mukaan suurin osa vastanneista käytti harrastuksiinsa 2 – 5 tuntia viikossa. Neljännes opiskelijoista käytti harrastuksiinsa 6 – 8 tuntia viikossa. Vastanneista 14.2 prosenttia käytti vapaa-ajan harrastuksiin alle 2 tuntia viikossa.

Toinen tutkimuskysymys oli: millaisia tekijöitä opiskelijat arvioivat opiskelua kuormittaviksi tekijöiksi? Tutkimuksen tulokset kertovat, että suuri osa opiskelijoista koki hukkuvansa opintoihin liittyvään työmäärään. Vastaaajista lähes puolet oli väittämän kanssa melko tai täysin samaa mieltä. Erolan (2004) ammattikorkeakouluopiskelijoiden hyvinvointitutkimuksen mukaan noin puolet koki, että opiskeluihin liittyvä työmäärä on sopiva ja reilut 40 prosenttia piti työmäärää liian suurena.

Naisopiskelijat kokivat hieman enemmän stressiä kuin miesopiskelijat, samanlaisia tuloksia osoitti myös Salmela-Aron (2009) tutkimus. Meidän tulokset kertoivat, että opiskelijat kokivat stressin oireina mm. jännittyneisyyttä ja yllirasittuneisuutta. Koetulla stressillä oli selkeä yhteys koettuun opintojen työmäärään. Paljon stressiä kokevilla opiskelijoilla oli tunne, että he hukkuvat opintojen työmäärään, jopa 70 % vastaajista oli tätä mieltä.

Selkeästi eniten stressiä opiskelijoille aiheutti opiskelun aiheuttama työn paljous. Työmäärällä opiskelijat tarkoittivat mm. yksilö- ja ryhmätehtävien sekä itsenäisen

opiskelun määrää. Opiskelijat kokivat, että työmäärä oli valtava ja varsinkin kurssien loppuvaiheeseen tehtävät kasaantuivat. Toiseksi eniten stressiä aiheuttivat tentit. Tenttejä voi olla paljon lähekkäin, jolloin niihin lukeminen ja valmistautumien oli hankalaa. Lisäksi tenttiin luettava kirjallisuus koettiin suureksi. Myös Erolan (2004) ammatikorkeakouluopiskelijoiden hyvinvointitutkimuksen mukaan tentteihin lukeminen, tehtävien tekeminen ja opintojen suunnitteleminen aiheuttivat opiskelijoille eniten hankaluuksia.

Stressiä aiheutti myös opiskelun yhdistäminen muuhun elämään. Monet opiskelijat kokivat, että opiskelun yhdistäminen työ- ja perhe-elämän sekä harrastusten kanssa on lähes mahdotonta. Monet kokivat huonoa omatuntoa siitä, etteivät ehdi tekemään koulun ohella mitään muuta tai kaikki vapaa-aika menee tehtävien parissa eikä aikaa ole perheelle ollenkaan. Monet opiskelijat olivat tinkineet omasta vapaa-ajasta ja jättäneet esimerkiksi harrastuksia vähemmälle tai kokonaan. Myös ajankäytön ongelmat aiheuttivat stressiä.

Koulun puolelta tulevia stressitekijöistä mainittiin mm. opettajien epäorganisointi, opiskelijat eivät aina tienneet mitä vaaditaan ja tehtävien ohjeet olivat epäselviä ja vaihtelivat paljon eri opettajien välillä. Myös lähiopetus loi stressiä opiskelijoille. Lähiopetusta koettiin olevan ajoittain liian vähän ja opetus koettiin huonotasoiseksi ja liian nopeasti eteneväksi. Myös työterveyslaitoksen tekemän opiskelijoiden hyvinvointia kartoittavan tutkimuksen mukaan ammattikorkeakouluopiskelijat arvioivat opetuksen yleisesti hieman huonommaksi kuin yliopisto- tai ammatillisten oppilaitosten opiskelijat. Arvioinnin kohteena tutkimuksessa olivat mm. opettajien oikeudenmukaisuus, lähiopetuksen määrä ja opettajien taito opettaa. (Sulander & Romppanen 2007: 74 – 75.)

Kolmas tutkimuskysymyksemme oli: millaisia tekijöitä opiskelijat arvioivat opiskelun voimavaroiksi? Suurin osa opiskelijoista oli listannut suurimmaksi voimavaraksi ihmissuhteet. Ihmissuhteilla opiskelijat tarkoittivat opiskelutovereita, ystäviä, perhettä tai parisuhdetta. Toiseksi suurimmaksi voimavaraksi koettiin opiskeluun liittyvät tekijät kuten päämäärät ja omat tavoitteet. Opiskelijat kokivat, että he ovat valmistumassa merkitykselliseen työhön. Lisäksi onnistumiset ja myönteiset tulokset toivat voimaa opiskeluun, myös myönteinen palaute koettiin tärkeäksi. Muita opiskeluun liittyviä tekijöitä olivat kannustavat opettajat, mukavat lähiopetuspäivät ja inspiroivat kurssit.

Neljäs tutkimuskysymys oli: millaiset tekijät ovat vaikuttaneet parisuhteen päättymiseen opiskelun aikana? Vastaajista yli puolet ilmoitti seurustelevansa aloittaessaan opiskelun. Tulosten mukaan opiskelujen aiheuttama paine ei liiemmin aiheuta ongelmia parisuhteessa. Hieman yli kuudennes koki, että opiskelujen aiheuttama paine aiheuttaa ongelmia parisuhteessa.

Osalla opiskelijoista (n=28) parisuhde oli päättynyt opiskeluaikana. Suurin osa eronneista koki, ettei opiskelu ole vaikuttanut parisuhteen päättymiseen. Noin kolmannes koki, että opiskelu vaikutti jonkin verran eroon ja pieni osa vastaajista koki, että opiskelu vaikutti parisuhteen päättymiseen melko tai erittäin paljon. Lähes 70 prosenttia opiskelun aikana eronneista koki, ettei opiskelun aiheuttama stressi vaikuttanut parisuhteen päättymiseen. Kuudennes vastaajista koki, että opiskelun aiheuttama stressi olisi ollut syynä eroon. Syinä eroon ilmoitettiin opiskelun aiheuttama ajanpuute, erilleen ajautuminen tai halu kokea uutta.

Viimeinen tutkimuskysymyksemme oli: millaisten parisuhteen tekijöiden opiskelijat arvioivat tukevan opiskelua? Suurin osa vastaajista koki kumppanin ymmärtämisen, kannustuksen ja tuen olevan tärkein opiskelua tukeva asia parisuhteessa. Opiskelijat kokivat, että kumppanille pystyi jakamaan ajatuksia ja tunteita. Varsinkin vaikeissa koulutilanteissa kumppanin tuki ja kannustus oli erityisen tärkeää. Kumppanin tarjoamalla avulla tarkoitettiin apua kotitöissä, lastenhoidossa, opiskelussa tai taloudellisesti. Kumppanin apu mahdollisti keskittymään opintoihin paremmin.

Muita opiskelua tukevia tekijöitä parisuhteessa olivat sama elämäntilanne ja yhteinen vapaa-aika kumppanin tai perheen kanssa. Vapaa-aika antoi muuta ajateltavaa ja vei ajatuksia pois opiskelusta. Jos molemmat olivat opiskelijoita, kumppani ymmärsi opiskelun tuomat velvoitteet ja ajankäytön. Tulosten mukaan miehet kokivat saavansa enemmän kannustusta puolisoltaan kuin naiset.

9.2 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksessa pyritään välttämään virheiden syntymistä, mutta silti tulosten luotettavuus ja pätevyys vaihtelevat. Kaikissa tutkimuksissa pyritään arvioimaan tutkimuksen luotettavuutta. Arvioinnissa voidaan käyttää monia erilaisia mittaus- ja tutkimustapo-

ja. (Hirsjärvi ym. 2009: 231.) Määrällisessä tutkimuksessa luotettavuus on suoraan verrannollinen mittarin luotettavuuteen. Luotettavuutta on perinteisesti kuvattu kahdella termillä: reliabiliteetilla ja validiteetilla. Molemmat viittaavat luotettavuuteen, mutta reliabiliteetin sisältö viittaa tutkimuksen toistettavuuteen ja validiteetin keskeinen sisältö on se, mitataanko sitä, mitä on tarkoitus mitata. (Metsämuuronen 2000: 50.)

Opinnäytetyössämme meidän tarvitsee pohtia luotettavuuden kannalta asioita, jotka voivat vääristää tutkimustulosta. Koska tutkimme kuormittavuutta, niin tiedonkeruutenttitilaisuuden yhteydessä voi vaikuttaa jonkin verran tuloksiin. Opiskelijat olivat lukeneet tenttiin ja kokeneet tentistä aiheutuvaa stressiä. Samoin se, että kevätlukukausi oli loppuillaan, voi vaikuttaa vastauksiin: vastaukset olisivat voineet olla erilaisia jos aineiston keruu olisi tapahtunut syksyllä, jolloin opiskelijoilla olisi ollut takana kesäloma. Lisäksi suurin osa opiskelijoista oli aloittanut opiskelun vuonna 2010, jolloin he olivat opiskelleet vasta vuoden verran. Vastaukset olisivat saattaneet olla erilaisia, jos opiskelut olisivat olleet pidemmällä.

Tutkimuksen reliabelius tarkoittaa mittaustulosten toistettavuutta. Tutkimuksen reliabelius tarkoittaa siis sen kykyä antaa ei-sattumanvaraisia tuloksia. Reliabelius voidaan todeta esimerkiksi jos kaksi arvioijaa päätyy samanlaiseen tulokseen, voidaan tulosta pitää reliabelina. Tai jos samaa henkilöä tutkitaan eri tutkimuskerroilla ja saadaan sama tulos, voidaan tulosta pitää reliabelina. Kvantitatiivisissa tutkimuksissa on kehitelty erilaisia tilastollisia menettelytapoja, joiden avulla voidaan arvioida mittareiden luotettavuutta. (Hirsjärvi ym. 2009: 231.)

Tutkimuksen reliabiliteetissa tarkastellaan mittaukseen liittyviä asioita ja tarkkuutta tutkimuksen toteutuksessa. Voidaan arvioida esimerkiksi miten onnistuneesti otos edustaa perusjoukkoa, mikä oli vastausprosentti ja miten huolellisesti muuttujia koskevat tiedot on syötetty sekä liittyikö tutkimukseen mittausvirheitä. (Vilkkä 2007: 149 – 150.)

Toinen tutkimuksen arviointiin liittyvä käsite on validius. Validius tarkoittaa mittarin kykyä mitata juuri sitä, mitä on tarkoituskin mitata. Mittarit ja menetelmät eivät aina vastaa sitä todellisuutta, jota tutkija kuvittelee tutkivansa. Kyselylomakkeiden kysymyksiin saadaan vastaukset, mutta vastaajat ovat saattaneet käsittää monet kysymyk-

set aivan toisin kuin tutkija on ajatellut. (Hirsjärvi ym. 2009: 231 - 232.) Tutkimuksen validiteetissa voidaan arvioida miten mittarin kysymysten ja vastausvaihtoehtojen sisältö ja muotoilu on onnistunut, miten onnistunut on valitun asteikon toimivuus sekä millaisia epätarkkuuksia mittariin sisältyy. (Vilkka 2007: 150.)

Vastaajat olivat vastanneet hyvin ja huolellisesti kyselylomakkeeseen, yhden lomakkeen jouduimme hylkäämään, koska vastaukset olivat liian puutteellisia. Koska lomakkeet olivat hyvin täytettyjä, voimme pitää kyselylomaketta onnistuneena. Tutkimustilanne oli myös onnistunut, vastaajilla oli mahdollisuus täyttää kyselylomake kaikessa rauhassa ja tilanne oli kaiken kaikkiaan rauhallinen.

9.3 Tutkimuksen eettisyys

Etiikan peruskysymyksiä ovat kysymykset hyvästä ja pahasta, oikeasta ja väärästä. Tutkimuksen tekoon liittyy monia eettisiä kysymyksiä, jotka tutkijan on otettava huomioon. Tiedon hankintaan ja julkistamiseen liittyvät tutkimuseettiset periaatteet ovat yleisesti hyväksytyjä. Periaatteiden tunteminen ja niiden mukaan toimiminen on jokaisen yksittäisen tutkijan vastuulla. Eettisesti hyvä tutkimus edellyttää, että tutkimusenteossa noudatetaan hyvää tieteellistä käytäntöä. (Hirsjärvi ym. 2009: 23.)

Tutkija voi ennalta määritellä tutkimusaiheensa arkaluonteisuuden, mutta toisinaan tämä määrittely on hyvä jättää tutkittaville itselleen. Yhdelle joistakin asioista puhuminen saattaa olla helppoa, jollekin toiselle samat asiat voivat olla niin arkaluonteisia, että edes niitä koskevaa strukturoitua lomaketta ei haluta täyttää. Tutkijalle vähäpätöisiltä tuntuvat seikat voivat olla tutkittaville hyvin merkittäviä. Arkaluonteiset aiheet ovat usein aiheita, jotka koetaan yksityisiksi, toisinaan ahdistaviksi tai syystä tai toisesta salassa pidettäviksi. Sellaisia ovat myös asiat, jotka saattavat leimata kielteisesti tutkittavien ryhmää. Usein tutkimuksen itselleen liian arkaluonteiseksi kokevat eivät alun alkaenkaan osallistu tutkimukseen. (Kuula 2006: 136.)

Tutkimme opiskelijoiden ajankäyttöä ja kuormittumista, jotka eivät ole kovin arkaluonteisia aiheita. Osa kysymyksistä koski parisuhdetta ja mahdollista eroa. Parisuhde on mielletty ihmisen yksityiseksi tiedoksi eikä siihen liittyvistä asioista ole kohteliasta udella. Nämä asiat ovat kuitenkin inhimillisen uteliaisuuden kohteena, varmaan juuri salatun luonteensa takia. Mediassa käsitellään nykyään paljon julkisuuden henkilöiden

parisuhteita, tämä vaikuttaa tavallisten ihmisten, varsinkin nuorten, näkemyksiin parisuhteista ja seksuaalisuudesta. Tutkimuksen tarkoituksena on saada luotettavaa tietoa ja hyvinvointia mahdollisimman monille ihmisille aiheuttamatta kenellekään ylimääräistä harmia.

Tutkimusetiikan katsotaan koskevan aineiston hankintaan ja tutkittavien suojaan liittyviä kysymyksiä, tieteellisen tiedon soveltamista, käyttöä ja vaikutuksia koskevia kysymyksiä sekä tieteen sisäisiä asioita. (Kuula 2006: 24 -25.) Lähtökohtana tutkimukselle tulee olla ihmisarvon kunnioittaminen. Ihmisten itsemääräämisoikeutta kunnioitetaan antamalla ihmisille mahdollisuus päättää, haluavatko he osallistua tutkimukseen. (Hirsjärvi ym. 2009: 25, Kuula 2006: 61.)

Jotta itsemääräämisoikeus toteutuisi, täytyy vastaajille antaa riittävästi tietoa tutkimuksesta, muutoin vapaaehtoisuuteen perustuvaa päätöstä tutkimukseen osallistumisesta ei voi tehdä. Tutkittaville täytyy kertoa perustiedot tutkimuksesta ja sen toteuttajista sekä tutkittavilta kerättävien tietojen käyttötarkoitus. Lisäksi on hyvä kertoa, mitä osallistuminen käytännössä tarkoittaa. Selvitetään onko tutkimus kertaluonteinen ja kuinka paljon aikaa tutkimukseen vastaaminen vie. (Kuula 2006: 61 – 62.)

Tässä tutkimuksessa selvitimme kyselyyn vastaaville opiskelijoille tutkimuksen tavoitteet ja menettelytavat kyselylomakkeen ensimmäisellä sivulla sekä kyselyn keräystilanteessa. Ennen kyselyyn osallistumista opiskelijoille kerrottiin, että osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja heillä on oikeus keskeyttää kyselyyn vastaaminen missä vaiheessa tahansa.

Tutkimuksessa yksityisyyden kunnioittaminen tarkoittaa, että vastaajilla tulee olla oikeus määrittää se, mitä tietojaan he tutkimuskäyttöön antavat. Toiseksi se tarkoittaa sitä, että tutkimuksen tuloksia ei saa kirjoittaa niin, että yksittäiset tutkittavat olisivat niistä tunnistettavissa. Luottamus tutkimusaineiston yhteydessä tarkoittaa ensisijaisesti tutkittavan luottamusta siihen, että aineistoa käytetään, käsitellään ja säilytetään, kuten on sovittu. Tietosuojalla tarkoitetaan ihmisten yksityisyyden kunnioittamista ja suojelemista oikeudellisia säännöksiä noudattavin periaattein ja toimintakäytännöin. Jokaisella tutkijalla on velvollisuus noudattaa tietosuojalainsäädäntöä. Lain huolellisuusvelvoite edellyttää, ettei tutkittavien yksityisyyden suojaa loukata. Suojaamisvelvoite edellyt-

tää, että henkilötiedot suojataan niin, etteivät asiattomat pääse niihin käsiksi. (Kuula 2006: 64.)

Käsittelimme vastaajien antamat vastaukset nimettöminä ja luottamuksellisesti. Kyselytilanteessa vastaajat laittoivat kyselylomakkeen laatikkoon muiden vastausten joukkoon, jotta yksityisyys säilyisi. Säilytimme kyselylomakkeet asianmukaisesti ja fyysiset kyselylomakkeet tuhottiin datan tallennuksen ja varmuuskopioinnin jälkeen. Tutkimustulokset raportoitiin tilastollisina kokonaisuuksina eikä tuloksista voi tunnistaa yksittäistä vastaajaa. Data oli vain opinnäytetöiden tekijöiden ja hankkeeseen kuuluvien tutkijoiden ja opettajien käytössä. Edellä mainitut asiat kerrottiin opiskelijoille aineistonkeruun yhteydessä.

9.4 Tutkimusprosessin arviointi

Opinnäytetyöprosessi on ollut haastava ja opettavainen. Teimme ensin opinnäytetyötä toisesta aiheesta, joka kaatui siihen, ettemme saaneet tutkimuslupaa. Tämä ensimmäinen prosessi oli opettavainen, mutta myös voimia vievä. Tämän opinnäytetyön aihe rajautui helmikuussa 2011, tiedonkeruun suoritimme jo toukokuussa, joten aikataulu tutkimussuunnitelman ja kyselylomakkeen tekemiseen oli tiukka. Aikaisemman opinnäytetyön kanssa laadimme myös kyselylomakkeen, tämä kokemus auttoi tähän tutkimukseen laadittavan kyselylomakkeen tekemisessä.

Mietimme pitkään sopivaa ajankohtaa tiedonkeruulle. Meillä olisi ollut enemmän aikaa muokata kyselylomaketta, jos olisimme tehneet tiedonkeruun syksyllä. Halusimme kuitenkin kerätä tiedot keväällä, koska kesäloma olisi voinut vaikuttaa tutkimuksen tulokseen.

Saimme tutkimusluvan huhtikuun lopussa. Osa opiskelijoista oli tällöin harjoittelussa tai jo aloittamassa kesälomaa, joten meidän täytyi miettiä, miten saisimme kerättyä aineistoa mahdollisimman tehokkaasti. Sähköpostikyselyn avulla olisimme todennäköisesti tavoittaneet suuren joukon opiskelijoita, mutta vastausprosentti olisi voinut jäädä pieneksi. Tämän takia päätimme, että keräämme aineistoa yleisissä tenttitilaisuuksissa, jotta saisimme samalla kerralla mahdollisimman paljon vastauksia. Alun perin tarkoitus oli saada noin 200–300 opiskelijan otos, mutta tenttitilaisuuksissa olevista opiske-

lijoista osa ei halunnut osallistua tutkimukseen, ja loppujen lopuksi vastaajien määrä oli 192.

10 JOHTOPÄÄTÖKSET

Opiskelu, stressi, parisuhde –voiko se toimia? Kyllä se voi. Opiskelijat kärsivät jonkin verran stressistä ja kokivat hukkuvansa opintojen aiheuttamaan työmäärään, heillä oli myös riittämättömyyden tunteita. Mutta voimavarojakin löytyi: ihmissuhteet, vapaa-aika ja innostavat opinnot. Opiskelijat elävät kuormittavien tekijöiden ja voimavarojen välimaastossa, joskus tehtävät ja tentit kasaantuvat, mutta opiskelutoveri tai oma kumppani kannustaa eteenpäin ja saa opiskelunnon taas syttymään.

Lähiopetuksen määrä on vähentynyt, mikä lisää opiskelijoiden omaa vastuuta opintojen edistymisestä (Rouhiainen 2010: 24). Tämän opinnäytetyön tulosten mukaan lähiopetus loi stressiä opiskelijoille. Lähiopetusta koettiin olevan ajoittain liian vähän ja opetus koettiin huonotasoiseksi sekä liian nopeasti eteneväksi. Lähiopetuksen laatuun tulisi jatkossa kiinnittää huomiota, koska opiskelijat kokivat lähiopetuksen kuormittavana tekijänä. Toisaalta opiskelijat kokivat innostavat ja hyvät lähitunnit voimavarana, joten niiden laadulla on suuri merkitys opiskelijoille. Lähiopetuksen laatua voisi parantaa huolehtimalla myös opettajien jaksamisesta ja koulutuksesta, jotta he jaksaisivat olla kannustavia ja suunnitella hyviä lähitunteja.

Tämän tutkimuksen mukaan opiskelijat kokivat opiskelun yhdistämisen muihin elämän osa-alueisiin (mm. työ, harrastukset, perhe) kuormittavaksi. Perheettömän kokopäiväopiskelijan edellytykset opiskeluun on huomattavasti paremmat kuin perheellisellä opiskelijalla ja jos opiskelu tapahtuu työn ohella. (Kokkinen ym. 2008: 32). Tästä syystä olisikin tärkeää, että opiskelu olisi joustavaa ja huomioitaisiin myös opiskelijoiden elämäntilanteet mahdollisimman hyvin.

Yksi ongelma ammattikorkeakouluissa on opintojen keskeytyminen tai viivästyminen. Opintojen keskeytyminen on kallista niin yhteiskunnalle kuin ammattikorkeakoulullekin, keskeyttäminen voi vaikuttaa kielteisesti myös opiskelijaan. Nykyään monilla aloilla on työvoimapulaa ja olisi tärkeää saada nuoret mahdollisimman nopeasti työ-

elämään. Tämän vuoksi olisi tärkeää, että ammattikorkeakoulussa panostettaisiin opiskelijoiden hyvinvointiin ja opiskelua tuettaisiin mahdollisimman hyvin. Opintojen keskeytymisen ennaltaehkäisyssä voi käyttää hyväksi tämän tutkimuksen tuloksia. Opiskelijoiden kokemia voimavaroja tulisi korostaa ja kuormittavia tekijöitä ehkäistä.

Opiskelijoiden kokemat voimavarat, joihin oppilaitoksella olisi mahdollisuus vaikuttaa, on jo edellä mainitut innostavat lähitunnit ja niihin panostaminen. Myös kannustavat opettajat koettiin hyväksi ja motivoivaksi tekijäksi. Voimavaraksi koettiin myös tunne oikeasta alasta ja innostus siihen sekä tieto, että valmistuu tärkeään ammattiin. Opinnoissa tulisi aika ajoin muistuttaa tulevasta ja valmistumisesta, jotta se motivoisi opiskelemaan. Lähitunneille voisi joskus pyytää työelämän edustajia luennoimaan, koska heillä on viime käden tietoa käytännön asioista ja tämä tietotaito motivoi opiskelijoita jatkamaan opinnoissaan. Toisaalta opettajat voisivat käydä välillä tekemässä käytännön työtä, jotta heillä olisi opiskelijoille ajankohtaista oppia suoraan kentältä.

Opiskelijoiden mukaan suurin kuormittava tekijä opiskelussa oli opiskelun aiheuttama työn paljous. Opiskelijat kokivat, että työmäärä oli valtava ja varsinkin kurssien loppuvaiheeseen tehtävät kasaantuivat. Myös tentit koettiin kuormittavana tekijänä, tenttejä oli paljon lähekkäin, jolloin niihin lukeminen ja valmistautumien oli hankalaa. Tehtävien ja tenttien jakaminen tasaisemmin kurssin ajalle voisi olla oppilaitoksen puolesta järjestettävissä. Opettajien keskinäinen yhteistyö ja kommunikointi voisi parantaa työn määrän kasautumista samoille ajanjaksoille.

Jos opiskelija kärsii opiskelun aiheuttamasta uupumuksesta ja stressistä, olisi tärkeää, että hän tietäisi, mitä tehdä kyseisessä tilanteessa ja keneen voisi ottaa yhteyttä. Opiskeluterveydenhuollon palvelut ja yhteystiedot tulee olla selkeästi opiskelijoiden tiedossa, jotta he voivat helposti hakea apua ongelmiinsa. Tietoisuutta tulisi lisätä tiedottamalla palveluista kaikille opiskelijoille, etteivät opiskeluterveydenhuollon palvelut jää tietämättömyyden vuoksi käyttämättä jos tarvetta niille olisi. Yhteydenotto terveydenhoitajalle tulisi olla helppoa ja avun hakemiseen matala kynnys.

Ammattikorkeakouluopiskelijat ovat tulevia työntekijöitä ja veronmaksajia, joten opiskelijoiden hyvinvointiin tulisi jatkossa kiinnittää enemmän huomiota. Esimerkiksi liikunnalla voidaan vaikuttaa opiskelijoiden fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Jo tällä hetkellä ammattikorkeakoulut kannustavat opiskelijoita liikku-

maan tarjoamalla heille iltaisin maksuttomia jumppa- ja palloiluvuoroja sekä järjestämällä erilaisia palloilusarjoja lukuvuoden aikana. Tärkeää olisi, että nämä palvelut tavoittaisivat mahdollisimman suuren joukon opiskelijoita jatkossakin. Opiskelijoiden hyvinvointia voisi yhteiskunnan puolesta edistää mm. opintotukea ja tuloeroja nostamalla. Tämän tutkimuksen tuloksia voidaan hyödyntää Kymenlaakson ammattikorkeakoulussa ja niiden avulla voidaan kehittää opiskelijoiden hyvinvointia.

Osalla opiskelijoista parisuhde oli päättynyt opiskeluaikana. Suurin osa opiskelun aikana eronneista koki, ettei opiskelun aiheuttama stressi vaikuttanut parisuhteen päättymiseen. Synä eron ilmoitettiin opiskelun aiheuttama ajanpuute, erilleen ajautuminen tai halu kokea uutta. Monilla opiskelemaan lähtö on askel kohti uutta elämänvaihetta ja tässä vaiheessa tapahtuu suuria muutoksia. Yksi näistä muutoksista voi olla parisuhteen päättymisen, opiskelija haluaa kokea uusia asioita ja tehdä asioita muista riippumatta. Jos parisuhde taas on vahvalla pohjalla, niin kumppani kannustaa ja tukee opiskelussa, ja näin parisuhde toimii voimavarana.

11 JATKOTUTKIMUSAIHEET

Opiskelun keskeyttämistä ja siihen vaikuttavia syitä on tutkittu melko paljon. Tässä opinnäytetyössä kysyimme opiskelijoilta, mitkä ovat opiskeluun liittyviä voimavaroja. Osa opiskelijoista mainitsi voimavaroiksi koulun puolelta tulevia tekijöitä kuten mielenkiintoiset lähiopetustunnit, kannustavat opettajat. Jatkossa tätä aluetta voisi tutkia vielä enemmän, esimerkiksi miten koulun puolelta opiskelua voitaisiin tukea entistä paremmin.

Jatkotutkimusaiheeksi voisi ajatella myös opiskelijoiden terveyden edistämistä opiskelun aikana. Millaisilla menetelmillä opiskelijoiden hyvinvointia voisi parantaa opiskelun aikana ja minkälaisia opiskeluterveydenhuoltopalveluita opiskelijat kokevat tärkeänä?

Opiskelijoiden ajankäyttöä, kuormittumista ja hyvinvointia on tutkittu Suomessa melko paljon ja kattavasti. Jatkotutkimusaiheena nousi mieleen kattava tutkimus opiskelusta ja parisuhteesta. Opiskelun, työn ja parisuhteen yhteensovittaminen voi olla han-

kalaa, tätä aihetta voisi tutkia laajemmin ja ottaa suuremman kohderyhmän tai tutkia aihetta laadullisin tutkimusmenetelmin.

LÄHTEET

- Alanen, P. 2002. Ammattikorkeakouluista osaavaa työvoimaa kuntosektorin ja alueen elinkeinoelämän tarpeisiin. Teoksessa J-P Liljander (toim.) Omalla tiellä, ammattikorkeakoulut kymmenen vuotta. 171-181. Arene ry. Edita Prima Oy.
- Dunderfelt, T. 2009. Parisuhteen kemia. Helsinki: Hakapaino.
- Ernsjöo Rappe, T. & Sjögren, J. 2005. Liian tunnollinen. Suomentanut Manninen, S. Keuruu: Otava Kirjapaikka Oy.
- Erola, H. 2004. Ammattikorkeakouluopiskelijoiden hyvinvointi 2004. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2004: 16. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Hatakka, M. 2011. Nainen, mies, rakkaus, seksi. - Heterosuhteen kulku, kulttuurinen malli ja sitä selittävät diskurssit kahden omaelämäkerta-aineiston valossa. Helsinki.
- Heikkinen-Peltonen, R., Innamaa, M. & Virta, M. 2008. Mieli ja terveys. Helsinki: Edita Prima.
- Hiley, A. & Tomkinson, B. 2011. Methodological summer school. 6. – 9.6.2011. Mikkelä.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15.painos. Hämeenlinna: Tammi.
- Holopainen, M., Tenhunen, L. & Vuorinen, P. 2004. Tutkimusaineiston analysointi ja SPSS. Järvenpää: Yrityssanoma.
- Hämäläinen, P. 2001. Jaksamisesta innostumiseen työssä ja elämässä. Helsinki: Tammi Oy.
- Ilmarinen, J. 2006. Pitkää työuraa! Ikääntyminen ja työelämän laatu Euroopan unionissa. Sosiaali- ja terveysministeriö. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

Isokorpi, T. 2006. Napit vastakkain. Ristiriidat, rajat ja ratkaisut. Juva: WS Bookwell Oy.

Kangasniemi, E. 2002. Ammattikorkeakoulut opetushenkilöstön näkökulmasta. . Teoksessa J-P Liljander (toim.) Omalla tiellä, ammattikorkeakoulut kymmenen vuotta. Arene ry. Edita Prima Oy. S. 155–162.

Katajainen, A., Lipponen, K. & Litovaara, A. 2003. Voimavarat käyttöön. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Keltikangas-Järvinen, L. 2008. Temperamentti, stressi ja elämänhallinta. Helsinki: WSOY.

Kiiianmaa, K. 2005. Rakentava valinta –Toimivan parisuhteen puolesta. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy.

Kinnunen, S. 2007. Kahden kauppa. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

Kokkinen, A., Rantanen-Väntsi, L. & Tuomola A. 2008. Aikuisen oppijan kirja. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Kontula, O. 2009. Parisuhdeonnan avaimet ja esteet. Väestöntutkimuslaitos. Katsauksia E38/2009. Helsinki.

Kunttu, K. & Huttunen, T. 2001. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2000. Kansaneläkelaitos, Sosiaali- ja terveysturvan katsauksia 45. Helsinki.

Kunttu, K. & Huttunen, T. 2005. Yliopisto-opiskelijoiden terveystutkimus 2004. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 40. Helsinki: Hakapaino Oy.

Kunttu, K. & Huttunen, T. 2009. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2008. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 45. Helsinki: Punamusta Oy.

Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. 2010. Opiskeluterveys. Porvoo: Bookwell Oy.

Kuula, A. 2006. Tutkimusetiikka. Aineiston hankinta, käyttö ja säilytys. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Lampinen, O. 2002. Ammattikorkeakoulureformi kansainvälisessä perspektiivissä. Teoksessa J-P Liljander (toim.) Omalla tiellä, ammattikorkeakoulut kymmenen vuotta. Arene ry. Edita Prima Oy. S. 60 – 79.

Lindblom-Ylänne, S., Lonka K. & Slotte V. 2001. Aiotko opiskelijaksi? Helsinki: Oy Edita Ab.

Martin, M., Nummelin, B. & Lusenius, M. 2009. Parisuhdeopas opiskelijoille. Helsinki: Kirjapaino Punamusta Oy. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö.

Metsämuuronen, J. 2000. Laadullisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: International Methelp.

Nummenmaa, L. 2004. Käyttäytymistieteiden tilastolliset menetelmät. Helsinki: Tammi.

STM 2006: Opiskeluterveydenhuollon opas. 2006. Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö. Helsinki: Yliopistopaino.

Pietikäinen, A. 2009. Joustava mieli - vapaudu stressin, uupumuksen ja masennuksen yliotteesta. Duodecim.

Raamattu 1. kirje korinttilaisille 13: 4 – 7.

Rask, M. 2002. Ammattikorkeakoulunlaitoksen vakiintuminen ja uudet haasteet. Helsinki. Teoksessa J-P Liljander (toim.) Omalla tiellä, ammattikorkeakoulut kymmenen vuotta..Arene ry. Edita Prima Oy. S. 31 - 41

Saarenmaa, K., Saari, K. & Virtanen, V. 2010. Opiskelijatutkimus 2010. Korkeakouluopiskelijoiden toimeentulo ja opiskelu. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja. 2010: 18.

Saarikallio, M., Hellsten K. & Juutilainen V-P. 2008. Korkeakoulusta työelämään? Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia. Vammalan kirjapaino Oy.

Sihvo, T. 2002. Työ ja parisuhde: tuleeko stressaantuneesta työntekijästä myös pahan- tuulinen puoliso? Jyväskylän yliopiston perhetutkimusyksikön julkaisuja. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino.

Siimes, K. 2008. Stressi aiheuttaa 80 % sairauksista. Kuopio: Kopijyvä.

Sulander, J & Romppanen, V. 2007. Hyvinvointi koulutyössä ja opiskelussa. Opiskeli- joiden hyvinvointia kartoittavan työkalun kehittäminen. Työterveyslaitos. Työympä- ristötutkimuksen raporttisarja 26. Helsinki: Yliopistopaino.

Talvitie, J. 2010. Ammattikorkeakouluopiskelijoiden uupumus, imu ja kuormituksesta palautuminen. Pro gradu -tutkielma, Jyväskylän yliopisto.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Vaaranen, H. 2006. Kevyt suhde nuorten aikuisten parisuhteen muotona. Nuorisotut- kimus 4/2006.

Vilkka, H. 2007. Tutki ja mittaa : määrällisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: Tam- mi.

Vehkalahti, K. 2008. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Helsinki: Tammi.

Internet:

AMKOTA-tietopalvelun internetsivut. Päivitetty 27.6.2011. Saatavissa:

http://amkota2.csc.fi:8080/portal/page?_pageid=116,41059&_dad=portal&_schema=PORTAL [viitattu 28.6.2011]

AMK-tutkinnot. 2011. Kymenlaakson ammattikorkeakoulun internet-sivut. Päivitetty 7.2.2011. Saatavissa: <http://www.kyamk.fi/Koulutus/AMK-tutkinnot> [viitattu 14.6.2011].

Ammattikorkeakoulukoulutus. Opetusministeriön internet-sivut. Saatavissa: <http://www.minedu.fi/OPM/Koulutus/ammattikorkeakoulutus/?lang=fi> [viitattu 14.6.2011].

Esittelymateriaali, PowerPoint –esitys. 2011. Kymenlaakson ammattikorkeakoulun internetsivut. Saatavissa: <https://elack.kyamk.fi/TWeb/tfile?id=45831> [viitattu 23.6.2011].

Hintsanen, V. 2002. Lukijalle. Teoksessa: Honkanen, R. Ammattikorkeakouluopintojen keskeyttäminen ja sen vähentäminen. KeVät-projektin arviointi. Saatavissa: <http://www3.hamk.fi/esr-kevat/verkkojulkaisut/Arviointiraportti.pdf> [viitattu 18.6.2011]

KyAMK:n kampukset 2010. Kymenlaakson ammattikorkeakoulun internet-sivut. Päivitetty 12.10.2010 Saatavissa: <http://www.kyamk.fi/Opiskelu/Kampukset> [viitattu 14.6.2011].

Markkula, J. 2006. Ammattikorkeakoulu opiskelijan silmin - opinnot, opintojen ohjaus ja vaikuttamismahdollisuudet. Opiskelijajärjestöjen tutkimussäätiö Otus rs. 28/2006. Saatavissa: http://samok.fi/uploads/2011/03/amk_opiskelijan_silmin.pdf [viitattu 16.6.2011].

Penttilä, J. 2008. ”KÄVIN KOKEILEEN KEPILLÄ JÄÄTÄ” Tutkimus opintojen keskeyttämisestä Tampereen ammattikorkeakoulussa. Tamko, Julkaisusarja no. 1. Saatavissa: <http://www.tamko.fi/sites/default/files/media/tutkimus/raportti.pdf> [viitattu 18.6.2011].

Rouhiainen, K. 2010. Viisasten kiveä etsimässä: miksi tradenomiopiskelija jättää opintonsa kesken? Kymenlaakson ammattikorkeakoulu. Nro: 56

ISSN: 1239-9094 Tutkimuksia ja raportteja B-sarja. Päivitetty 8.3.2011. Saatavissa: http://www.kyamk.fi/folders/Files/Kirjasto/Kirjasto/Julkaisutoiminta/Kyamk_B56_web.pdf [viitattu 2.6.2011].

Salmela-Aro, K. 2009. Opiskelu-uupumismittari SBI-9 yliopisto- ja ammattikorkeakouluopiskelijoille. Helsinki. Kehitys Oy. Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätiön internetsivut. Saatavissa: http://www.yths.fi/filebank/591-46_Uupumustutkimus_Salmela-Aro.pdf [viitattu 9.4.2011].

Suomen virallinen tilasto (SVT): Ammattikorkeakoulukoulutus [verkkajulkaisu]. ISSN=1799-0033. 2010. Helsinki: Tilastokeskus. Päivitetty 7.4.2011. Saatavilla: http://www.stat.fi/til/akop/2010/akop_2010_2011-04-07_tie_001_fi.html. [viitattu 17.6.2011].

Tietoa KyAMK:sta. 2009. Kymenlaakson ammattikorkeakoulun internet-sivut. Päivitetty 22.6.2009. Saatavissa: <http://www.kyamk.fi/KyAMK/Tietoa%20KyAMK%3Asta> [viitattu 14.6.2011].

Toimialat ja osaamisalat. 2010. Kymenlaakson ammattikorkeakoulun internet-sivut. Päivitetty 20.10.2010. Saatavissa: <http://www.kyamk.fi/KyAMK/Toimialat%20ja%20osaamisalat> [viitattu 14.6.2011].

Hyvä vastaaja!

Tässä kyselyssä tarkastellaan opiskelun aikaista ajankäyttöä ja kartoitetaan opiskelun mahdollisesti aiheuttamaa stressiä. Kyselyssä on myös kysymyksiä liittyen opiskelun vaikutuksesta parisuhteisiin. Kysely on osa Kymenlaakson ammattikorkeakoulun toteuttamaa ja Tekesin rahoittamaa Voi hyvin nuori – tutkimushanketta. Tutkimuksen onnistumiseksi on tärkeää, että täytät kyselyn huolella. Kaikki antamasi tiedot ovat nimettömiä ja luottamuksellisia. Kerättyjä tietoja käsittelevät vain tutkijat. Tutkimustulokset raportoidaan tilastollisina kokonaisuuksina. Yksittäistä vastaajaa ei niistä voi tunnistaa.

Vastausohjeet: Valitse Sinulle parhaiten sopiva vaihtoehto.

Taustakysymykset

1. Minkä ikäinen olet? _____ vuotta.

2. Mikä on kotipaikkakuntasi? _____

3. Oletko

- 1 Nainen
- 2 Mies

4. Mikä on siviilisäätysi?

- 1 Naimaton
- 2 Avoliitossa
- 3 Avioliitossa
- 4 Rekisteröidyssä parisuhteessa
- 5 Asumuserossa
- 6 Eronnut
- 7 Leski

5. Onko sinulla lapsia?

- 1 Ei ole lapsia
- 2 Yksi lapsi
- 3 Kaksi lasta
- 4 Kolme lasta
- 5 _____ lasta

6. Millaiset ovat perhesuhteesi opiskelun aikana?

- 1 Asun yksin omassa taloudessani (tai soluasunnossa)
- 2 Asun yhteistaloudessa tai ”kimppakämpässä” (yhteinen vuokrasopimus)
- 3 Asun puolison kanssa (avo- tai avioliitossa /rekisteröidyssä parisuhteessa)
- 4 Asun yksin lapsen / lasten kanssa
- 5 Asun puolison ja lapsen / lasten kanssa
- 6 Asun vanhempieni tai sukulaisten luona

7. Mikä on asumismuotosi?

- 1 Vuokralla opiskelija-asunnossa
- 2 Vuokralla muuten kuin opiskelija-asuntolassa (vapaiden markkinoiden, kaupungin tms. vuokra-asunto; yksin tai muiden kanssa)
- 3 Itse omistamassani (tai yhdessä puolison kanssa omistamassamme) asunnossa
- 4 Vanhempien, sukulaisten tai puolison omistamassa asunnossa
- 5 Asumisoikeus- tai osaomistusasunnossa

8. Minkälaiset ovat tulosi tällä hetkellä?

- 1 Alle 700 e/kk
- 2 700 - 1000 e/kk
- 3 1000 - 1500 e/kk
- 4 1500 - 2000 e/kk
- 5 2000 - 2500 e/kk
- 6 yli 2500 e/kk

9. Mikä on tämän hetkisen opiskelusi aloitusvuosi? _____**10. Mikä on koulutusohjelmasi? _____****Opiskelu ja ajankäyttö****11. Minkä verran aikaa käytät keskimäärin opiskeluun viikossa? (sisältää sekä lähiopetuksen, ryhmätyöskentelyn että itsenäisen opiskelun)**

- 1 alle 20 tuntia
- 2 20-30 tuntia
- 3 31-40 tuntia
- 4 41-50 tuntia
- 5 51-60 tuntia
- 6 yli 60 tuntia

12. Käytkö ansiotyössä opiskelun ohessa?

- 1 Kyllä, työskentelen säännöllisesti
- 2 Kyllä, työskentelen epäsäännöllisesti
- 3 En työskentele opiskelun ohessa

Jos vastasit en, siirry kysymykseen nro 14

13. Minkä verran aikaa käytät keskimäärin viikossa ansiotyöhön?

- 1 alle 10 tuntia
- 2 10-20 tuntia
- 3 21-30 tuntia
- 4 31-40 tuntia
- 5 yli 40 tuntia

14. Minkä verran aikaa viikossa käytät keskimäärin omiin tai perheesi harrastuksiin?

- 1 alle 2 tuntia
- 2 2 - 5 tuntia
- 3 6 – 8 tuntia
- 4 9 – 11 tuntia
- 5 12 – 14 tuntia
- 6 yli 14 tuntia

15. Oletko mukana opiskelijajärjestöissä?

- 1 Kyllä
- 2 En

Jos vastasit en, siirry kysymykseen nro 17

16. Minkä verran aikaa viikossa opiskelijajärjestötoiminta keskimäärin vie?

- 1 alle 2 tuntia
- 2 2 – 5 tuntia
- 3 6 – 8 tuntia
- 4 9 – 11 tuntia
- 5 yli 11 tuntia

17. Valitse se vaihtoehto, joka kuvaa parhaiten nykyisiä opiskeluolosuhteitasi.

	Täysin samaa mieltä	Melko samaa mieltä	En samaa enkä eri mieltä	Melko eri mieltä	Täysin eri mieltä
a) Tunnen hukkuvani opintoihini liittyvään työmäärään.	1	2	3	4	5
b) Tunnen itseni haluttomaksi opinnoissani	1	2	3	4	5
c) Olen ajatellut usein lopettaa opiskelun.	1	2	3	4	5
d) Minulla on usein riittämättömyyden tunteita opinnoissani.	1	2	3	4	5
e) Nukun usein huonosti erilaisten opiskeluasioiden takia.	1	2	3	4	5
f) Murehdin opiskeluasioita paljon myös vapaa-aikana.	1	2	3	4	5
g) Opiskelujen paine aiheuttaa ongelmia parisuhteessani	1	2	3	4	5
h) Opiskellessani olen täynnä energiaa.	1	2	3	4	5
i) Opiskelu on minulle hyvin merkityksellistä.	1	2	3	4	5
j) Olen innoissani opiskelusta.	1	2	3	4	5
k) Opiskelu inspiroi minua.	1	2	3	4	5
l) Parisuhde antaa voimia opiskeluun	1	2	3	4	5

- 18. Stressillä tarkoitetaan tilannetta, jossa ihminen tuntee itsensä jännittyneeksi, levottomaksi, hermostuneeksi tai ahdistuneeksi tai hänen on vaikea nukkua asioiden vaivatessa mieltä. Tunnetko sinä nykyisin tällaista stressiä?**

- 1 En lainkaan
- 2 Erittäin vähän
- 3 Jonkin verran
- 4 Melko paljon
- 5 Erittäin paljon

- 19. Onko sinulla ollut opiskeluaikana seuraavia oireita?**

	Ei lainkaan	Erittäin vähän	Jonkin verran	Melko paljon	Erittäin paljon
a) Unettomuutta	1	2	3	4	5
b) Päänsärkyä	1	2	3	4	5
c) Jännittyneisyyttä ja ahdistuneisuutta	1	2	3	4	5
d) Ylirasittuneisuutta	1	2	3	4	5
e) Yleistä väsymyksen tai heikkouden tunnetta	1	2	3	4	5
f) Huimausta	1	2	3	4	5
g) Painajaisunia	1	2	3	4	5
h) Käsien vapinaa	1	2	3	4	5

- 20. Missä määrin tuntemukset liittyvät mielestäsi opiskeluun liittyviin asioihin?**

- 1 Ei lainkaan
- 2 Erittäin vähän
- 3 Jonkin verran
- 4 Melko paljon
- 5 Erittäin paljon

- 21. Mitkä tekijät aiheuttavat eniten stressiä opiskelussa? Voit jatkaa tarvittaessa kääntöpuolelle**

22. Mitkä tekijät antavat eniten voimaa opiskelussa? Voit jatkaa tarvittaessa kääntöpuolelle

Parisuhde**23. Seurustelitko aloittaessasi tämän hetkisen opiskelun?**

- 1 Kyllä
- 2 En

Jos vastasit en, siirry kysymykseen nro 31

24. Kuinka kauan olit ollut parisuhteessa ennen opiskelua?

- 1 Alle 3kk
- 2 4-6kk
- 3 7-12kk
- 4 1-2 vuotta
- 5 3-4 vuotta
- 6 5 vuotta tai enemmän

25. Päätyikö parisuhteesi opiskeluaikasi?

- 1 Kyllä
- 2 Ei

Jos vastasit ei, siirry kysymykseen nro 31

26. Asuiko seurustelukumppanisi opiskelupaikkakunnallasi?

- 1 Kyllä
- 2 Ei

27. Minkä verran opiskelusi vaikutti mielestäsi parisuhteesi päättymiseen?

- 1 Ei lainkaan
 - 2 Erittäin vähän
 - 3 Jonkin verran
 - 4 Melko paljon
 - 5 Erittäin paljon
-

28. Mitkä olivat mielestäsi suurimmat syyt parisuhteesi päättymiselle?

	Täysin samaa mieltä	Melko samaa mieltä	En samaa enkä eri mieltä	Melko eri mieltä	Täysin eri mieltä
a) Kumppani jäi kotipaikkakunnalle	1	2	3	4	5
b) Opiskeluni aiheuttama stressi	1	2	3	4	5
c) Opiskeluni aiheuttama ajanpuute	1	2	3	4	5
d) Erilleen ajautuminen	1	2	3	4	5
e) Halusin kokea jotain uutta	1	2	3	4	5
f) Kumppani halusi erota	1	2	3	4	5
g) Löysin uuden kumppanin	1	2	3	4	5
h) Muu syy	1	2	3	4	5

29. Aiheuttiko parisuhteesi päättyminen sinulle ongelmia opiskelussa?

- 1 Ei lainkaan
- 2 Erittäin vähän
- 3 Jonkin verran
- 4 Melko paljon
- 5 Erittäin paljon

30. Millaisena pidit parisuhdettasi ennen opiskelun alkamista?

- 1 Hyvin onnettoman
- 2 Melko onnettoman
- 3 Ei onnellisena eikä onnettoman
- 4 Melko onnellisena
- 5 Hyvin onnellisen

31. Seurusteletko tällä hetkellä?

- 1 Kyllä
- 2 En

Jos vastasit en, siirry kysymykseen nro 37

32. Antaako parisuhteesi mielestäsi voimia opiskelussa jaksamiseen?

- 1 Ei lainkaan
- 2 Erittäin vähän
- 3 Jonkin verran
- 4 Melko paljon
- 5 Erittäin paljon

33. Kannustaako kumppanisi sinua opiskelussa?

- 1 Ei lainkaan
- 2 Erittäin vähän
- 3 Jonkin verran
- 4 Melko paljon
- 5 Erittäin paljon

34. Miten opiskelusi on vaikuttanut parisuhteesi laatuun?

- 1 Heikentänyt erittäin paljon
- 2 Heikentänyt melko paljon
- 3 Ei ole vaikuttanut mitenkään
- 4 Parantanut melko paljon
- 5 Parantanut erittäin paljon

35. Koetko perheen tai parisuhteen vaikuttavan opintoihisi hidastavasti vai nopeuttavasti?

- 1 Perhe/parisuhde nopeuttaa opintojani / valmistumistani
- 2 Perhe/parisuhde hidastaa opintojani / valmistumistani
- 3 Ei ole vaikutusta opintojeni etenemiseen

36. Mitkä tekijät omassa parisuhteessasi koet opiskelua tukeviksi? (Voit jatkaa tarvittaessa kääntöpuolelle)

37. Mitä seuraavista elämäntyyleistä pidät itsellesi parhaimpana elämäsi tässä vaiheessa?

- 1 En halua vakituisia kumppaneita, mutta tilapäisiä kylläkin, kun siltä tuntuu
- 2 Haluan yhden vakituisen kumppanin, mutta en halua asua hänen kanssaan
- 3 Haluan asua kumppanini kanssa (ilman avioliittoa)
- 4 Haluan olla naimisissa
- 5 Haluan vakituisen kumppanin ja tehdä hänen kanssaan lapsia
- 6 En osaa sanoa mikä olisi paras

Kiitos vastauksestasi!