

Vuorotyö ja lapsiperheen arki

Iina Tarttanen

Opinnäytetyö

Marraskuu 2016

Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala

Sosionomi (AMK), sosiaalialan koulutusohjelma

Tekijä(t) Tarttananen, lina	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä Marraskuu 2015
	Sivumäärä 29	Julkaisun kieli Suomi
		Verkojulkaisulupa myönnetty: x
Työn nimi Vuorotyö ja lapsiperheen arki		
Tutkinto-ohjelma Sosiaalialan koulutusohjelma		
Työn ohjaaja(t) Timo Hintikka		
Toimeksiantaja(t) Perheet 24/7- hanke		
<p>Tiivistelmä</p> <p>Opinnäytetyössä tarkasteltiin vanhempien kokemuksia vuorotyön ja perhe-elämän yhteensovittamisesta. Tarkoituksena oli selvittää kokevatko vanhemmat, että vuorotyön tekeminen heijastuu perhe-elämään sekä arkeen ja miten se ilmenee. Idea opinnäytetyöhön saatiin Perheet 24/7- hankkeesta, jonka tarkoituksena oli selvittää vuorotyön yhteyksiä perhe-elämään ja lasten hyvinvointiin. Opinnäytetyössä keskityttiin vain vuorotyön tekemisen heijastumiseen perhe-elämän osalta.</p> <p>Tutkimusote tässä opinnäytetyössä oli kvalitatiivinen. Tutkimusaineistona toimi kymmenen valmiiksi litteroitua haastattelua. Näissä haastatteluissa oli haastateltu vuorotyötä tekevää tai vuorotyötätekevän puolison kanssa elävää vanhempaa, joilla kaikilla oli alle kouluikäinen lapsia. Haastatteluista saatu tieto teemoitettiin. Teemoiksi muodostuivat työelämä, lapsiperheen arki, vanhemmuus sekä parisuhde. Tämän jälkeen aineisto järjesteltiin ja analysoitiin.</p> <p>Tutkimustuloksista näkyi, että vuorotyön tekemisellä koettiin olevan sekä fyysiseen terveyteen vaikuttavia tekijöitä, että henkiseen hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä. Vuorotyö koettiin sekä antoisana työn muotona, että haastavana ja rasittavana. Stressi, aikapula ja riittämättömyyden tunne nousivat vahvasti esille. Tutkimustuloksista havaittiin, että parisuhteen kannalta vuorotyö on rasittava tekijä. Toisen puolison ollessa vuorotyössä, jää toiselle enemmän vastuuta kotitöistä ja lastenkasvatuksesta.</p> <p>Joustavat työajat sekä työaikapankin käyttö helpottaisivat ja parantaisivat vuorotyötä tekevien elämää siten, että arjen ja vapaa-ajan suunnittelu helpottuisi.</p>		
Avainsanat (asiasanat) Vuorotyö, lapsiperheen arki, vanhemmuus, parisuhde		
Muut tiedot		

Author(s) Tarttananen, lina	Type of publication Bachelor's thesis	Date November 2016 Language of publication: Finnish
	Number of pages 29	Permission for web publication: x
Title of publication Shiftwork and everyday life with children		
Degree programme The Degree Programme in Social Services		
Supervisor(s) Hintikka, Timo		
Assigned by Families 24/7- project		
Abstract <p>The thesis dealt with the experiences of shift-working parents related to combining shift work and family life. The aim of the study was to determine whether the parents felt that shift work influenced their family life and how it was visible in their lives. The idea for the thesis came from the Families 24/7- project whose purpose was to examine the connections between shift work and family life and children's wellbeing. The thesis focused only on the influences on family life.</p> <p>The research approach was qualitative. The data for the thesis came from ten interviews that had already been transcribed. These interviews had been conducted with shift-working parents or those who lived with a shift-working partner, and they all had children under school age. The data collected from these interviews was categorized into different themes. These themes were working life, everyday life with children, parenting and the spousal relationship. After this, the data was organized and analyzed.</p> <p>According to the results, shift work had factors that affected both physical health and mental wellbeing. Shift work was considered rewarding but as the same time challenging and stressful. Stress, lack of time and the feelings of inadequacy were highlighted in the answers. It could be seen in the results show that shift work put a great deal of pressure on the spousal relationship. When the one parent does shift work the other one is left with more responsibility for the household chores and parenting the children.</p> <p>Flexible working hours and the possibility to use work time banks would make it easier for the shift-working parents to plan their everyday life and free-time.</p>		
Keywords/tags (subjects) Shiftwork, family life, weekday, parenthood, spousal relationship		
Miscellaneous		

Sisältö

1	Johdanto	2
2	Työelämä.....	3
	2.1 Vuorotyö.....	4
	2.2 Sukupuolen merkitys työelämässä	5
	2.3 Perheiden tukeminen työpaikoilla.....	7
3	Lapsiperheen arki	7
4	Vanhemmuus	9
	4.1 Perheen saama tuki	10
	4.2 Perheen sisäiset roolit.....	11
5	Parisuhde	13
6	Tutkimuksen toteuttaminen	15
	6.1 Lähtökohdat ja tutkimuskysymykset	15
	6.2 Tutkimusmenetelmät ja analyysi.....	16
	6.3 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	17
7	Tulokset.....	18
	7.1 Taustatiedot.....	18
	7.2 Työelämä	18
	7.3 Lapsiperheen arki.....	20
	7.4 Vanhemmuus.....	21
	7.5 Parisuhde.....	23
8	Johtopäätökset ja pohdinta	24
	Lähteet.....	27

1 Johdanto

Työ vaikuttaa päivittäiseen elämään monin eri tavoin: se rytmittää arkea, antaa toimeentulon, antaa mahdollisuuden kehittää ja ylläpitää ammattitaitoa sekä mahdollistaa kanssakäymisen muiden aikuisten ihmisten kanssa. (Kyrönlampi-Kylmänen 2010, 53.) Työn ja perheen yhteensovittaminen on kuitenkin taitolaji, huima ”kalenterishow”, joka edellyttää koordinoitua ja joskus monimutkaisiakin järjestelyjä. Tämä vaatii vanhemmilta neuvottelutaitoa, taidokasta ajanhallintaa sekä mielikuvitusta, sillä luovuutta täytyy arjessa käyttää runsain mitoin (Piensoho 2006, 43.)

Tässä opinnäytetyössä perehdytään siihen, kuinka vuorotyön tekeminen näkyy ja vaikuttaa perhe-elämässä. Muuhun Eurooppaan verrattuna Suomessa tehdään melko yleisesti töitä niin sanotusti epätavallisena työaikana eli iltaisin, öisin, aamuvarhaisella ja jopa viikonloppuisin. (Tammelin & Rönkä 2012). Käyttämäni haastattelumateriaali on peräisin Perheet 24/7- tutkimushankkeesta, jonka tarkoituksena on tiedon saaminen siitä, miten epätyypillisenä työaikana tehtävä työ vaikuttaa perheen hyvinvointiin ja arkeen. Tutkimus toteutettiin aikavälillä 2011-2014. Suomen lisäksi tutkimushankkeessa ovat mukana Alankomaat ja Iso-Britannia. Hanketta ovat toteuttamassa JAMK:in Hyvinvointiyksikkö, Jyväskylän yliopiston Kasvatustieteiden laitos sekä Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos THL. (Lasten sosio-emotionaalinen hyvinvointi ja perheen arki 24/7-taloudessa. n.d.)

Perhe käsitteenä tässä opinnäyte työssä tarkoittaa kahden sukupolven muodostamaa yhtälöä, josta toisen sukupolven muodostavat vanhemmat ja toisen lapset. Tämä on niin sanottu ydinperhe, jota nykysuomalainen pitää ideaalina perhemallina. Isovanhempien ei katsota enää kuuluvan tähän malliin. (Keurulainen 2014, 42-43.) Haastattelumateriaalin perheet ovat pääosin avo- tai avioliitossa asuvia perheitä, mutta joukossa oli muutama yksinhuoltaja.

Tämän opinnäytetyön tarkoitus on valmiin, etukäteen hankitun haastattelumateriaalin pohjalta kerätä tietoa siitä, miten perheet kokevat vuorotyön ja kuinka vuorotyön vaikutukset näkyvät heidän arjessaan.

2 Työelämä

Elämme yhteiskunnassa, joka ei pysähdy koskaan. Se on avoinna ja toiminnassa 24 tuntia vuorokaudesta, vuoden jokaisena päivänä. Tästä johtuen yhä useampi vanhempi joutuu työskentelemään muuna aikana, kuin perinteisenä ”kahdeksasta neljään”- mallissa. (Tammelin & Rönkä 2012.) Esimerkkeinä tällaisista työpaikoista voisi mainita ambulanssissa toimivat ihmiset, kaupan kassoilla työskentelevät sekä hoitoalan ammattilaiset. Työtä tehdään yhä kiihtyvämpää tahtia ja työn sekä perheen yhteensovittaminen on vaikeutunut. Lisäksi epävarmat työsuhteet ovat vaikuttaneet siihen, että lasten hankinta viivästyy ja venyy monessa parisuhteessa. (Moisio & Huh-
tanen 2007, 40.)

2000- luvun vanhempien ja aikaisempien sukupolvien työnteossa on havaittavissa eroja. Osa-aikais- ja pätkätyöt ovat lisääntyneet ja Suomi onkin yksi määräaikaisen työn johtavista maista. (Moisio & Huh-
tanen 2007, 9.) Osa-aikatyöllä tarkoitetaan työtä, jota tehdään vähemmän, kuin ”täyttä” työaika, joka on n. 38 tuntia 15mi-
nuuttia kuukaudessa. Keskimäärin osa-aikainen työntekijä tekee töitä alle 30 tuntia viikossa. Määräaikainen työsopimus on voimassa vain tietyn ajan verran. Työsopi-
muksessa lukee tällöin tarkka aloitus- ja lopettamisaika. (Työntekemisen muodot 2016.)

Huomattavan tukalassa tilanteessa ovat yksihuoltajaperheet, koska he ovat erityisen haavoittuvaisia taloudellisille riskeille. Yksihuoltajaperheissä työttömyyden lisäksi köyhyydelle heitä altistavat muun muassa työn ja perhe-elämän yhdistämisen vaikeus, koska arjen tukena ei ole toista vanhempaa, epävakaa markkina-asema sekä riittämätön sosiaalinen turva. (Törrönen 2012, 24.) Yhä useammin vanhemmalla ei

ole tukenaan isovanhempia ja työn perässä muuttaminen vaikeuttaa sosiaalisten suhteiden muodostamista.

2.1 Vuorotyö

Vuorotyö on jaksotyötä, jota tehdään kolmen viikon jaksoissa enintään 120 tuntia tai kahden viikon jaksoissa enintään 80 tuntia. Säännöllinen työaika voi olla muutettuna jaksotyöksi työaikalaisissa säädetyillä aloilla, kuten esimerkiksi poliiseilla, sairaaloissa, terveyskeskuksissa ja majoitus- ja ravitsemisliikkeissä. (L 9.8.1996/605.) Tilastokeskuksen (2015) mukaan vuorotyö on työtä, jossa vuorot vaihtuvat säännöllisesti ennakolta sovituin ajanjaksoin. Vuorotyötä voidaan tehdä joko kahdessa vuorossa tai 3-vuorotyönä.

Vuorotyötä on tutkittu paljon ja tutkimusten pohjalta voidaankin todeta, että pitkään jatkuva vuorotyön on joissain määrin terveysriski (Partinen 2012). Vuorotyössä uni-valvetrytmi joutuu koetukselle, mikä saattaa heijastua muun muassa sosiaaliseen elämään. Vuorotyö myös kuormittaa elimistöä enemmän verrattuna päivätyön tekemiseen. Väsymys on osa vuorotyöläisen arkea, varsinkin yötyötä paljon tekeväille, koska päivärytmin kääntäminen on usein haasteellista. Varsinkin perheessä, jossa on pieniä lapsia. Väsymyksen lisäksi vuorotyöläisellä saattaa olla stressiä sekä ruuansulatuselimistön oireita esimerkiksi närästystä. Mikäli työ painottuu ilta- ja viikonloppuvuoroihin, sen vaikutus näkyy suuresti perheen ja muun sosiaalisen toiminnan suunnittelun ja toteuttamisen kanssa, koska vuorotyöläinen elää eri tahdissa muun perheen kanssa. (Vuorotyö ja terveys.)

Työ voidaan jakaa erilaisiin ulottuvuuksiin. Näitä ulottuvuuksia ovat työajan pituus, työn ajoitus ja rytmi eli tempo, ennakoitavuus sekä autonomia, jolla tarkoitetaan työntekijän mahdollisuutta vaikuttaa työaikoihin. Työajan pituus määrittelee ajan, joka käytetään työhön sekä sen, mihin työaika sijoittuu viikoittain sekä kalenterivuositain. (Tammelin & Rönkä 2013, 307.) Vuorotyössä tämä saattaa vaihdella runsaasti, sillä esimerkiksi yövuoroa tehdessä työtunteja saattaa kerääntyä enemmän vuorokaudessa, kuin tavallisella aamuvuoroviikolla. Työn teon tahti, kuten kiire, vaikuttaa

siihen, miten työ koetaan sekä siihen, millaisia vaikutuksia sillä on työntekijälle (Mts. 307).

Kuten jo edellä mainittiin, vuorotyö voi vaikuttaa negatiivisesti työntekijän terveyteen. Vuorotyön kannalta ehkä tärkein ulottuvuus on ennakoitavuus, koska tämä saattaa olla haasteellista. Työvuorot saattavat muuttua ja venyä, eikä niitä voi ennakoita. Tämä vaikeuttaa muun muassa työn ja muun elämän yhteensovittamista. Autonomia on ulottuvuus, jolla viitataan työntekijän mahdollisuuksiin vaikuttaa työaikaan. Usein tämä tarkoittaa joustavuutta työn aloittamisen ja lopettamisen suhteen. (Mts. 307.) Vuorotyössä tämä vaihtelee sen mukaan, onko henkilö työntekijä vai esimerkiksi yrittäjä. On tutkittu, että naisilla on usein huonommat mahdollisuudet vaikuttaa työaikaansa, toisin kuin miehillä. Naiset kykenevät harvoin poistumaan töistä kesken työpäivän tarvittaessa. Miesten työpaikoilla on naisia useammin käytössä liukuvatyöaika tai työaikapankki, joka sallii joustamisen työajoissa. (Naisten ja miesten erilainen asema 2014, 12.)

Nykyteknologian myötä töiden tuominen kotiin on ujuttanut itsensä arkeen ja moni vanhempi tekeekin töihin liittyviä asioita lähes huomaamattaan. Tämä heijastuu arkeen muun muassa siten, että kotona ollaan työpuhelimen ääressä, työsähköpostia tarkkaillaan säännöllisesti ja siihen vastaillaan tilaisuuden tullen. Tästä syystä joutuksen on kodin ja palkkatyön raja alkanut hämärtyä ja aikuisen eli vanhemman läsnäolo kotona arjessa on vaarassa heikentyä. (Kyrölampi-Kylmänen 2010, 17.)

2.2 Sukupuolen merkitys työelämässä

Työn tekemisen määrä vaihtelee lapsiperheissä usein sukupuolen mukaan. Pienten lasten äidit työskentelevät miehiä vähemmän, kun taas miehet päin vastoin lisäävät työn määrää. (Törrönen 2012, 54.) Alle 3-vuotiaiden lasten äidit ovat työllisyysasteeltaan muita alhaisemmalla tasolla, koska suurin osa äideistä jää kotiin hoitamaan lastaan (Naiset ja miehet työelämässä 2013, 4). Äidin jääminen kotiin ei kuitenkaan ole itsestään selvä asia jokaiselle ja se saattaa aiheuttaa ristiriitaisia tunteita hänen it-

sensä kanssa. Kotona oleminen on toisaalta arvokasta, mutta huoli tulevasta työurasta ja omasta kehityksestä uralla saattavat pyöriä mielessä. Työelämän ja äitiyden yhteensovittaminen koetaankin vaikeana asiana. (Törrönen 2012, 54-57.) Yhteiskunnassamme arvostetaan kotiäitiyttä ja työssäkäyvät äidit joutuvat usein perustelemaan työssä käymistään ja heitä saatetaan jopa syyllistää työn teosta, vaikka ansio-työn tekeminen on yleisesti hyväksyttävää. (Kyrölampi-Kylmänen 2010, 39.)

Äidin jääminen kotiin lasten kanssa ei aina ole välttämättä se ”ykkösvalinta”, mutta taloudelliselta kannalta katsottuna äidin on usein parempi jäädä kotiin nyky-yhteiskunnassa, jossa miehet tienaaavat paremmin kuin naiset. (Törrönen 2012, 54-57.) Tutkimukset ovat osoittaneet, että vaikuttavia tekijöitä miesten ja naisten tuloeroihin ovat muun muassa se, että miehet työskentelevät naisia useammin yksityisellä sektorilla. Julkisella- ja kunnallisella sektorilla reilusti yli puolet työntekijöistä on naisia. Mikäli nainen työskentelee yrityksessä, usein hänen työtehtävänsä on kuitenkin sellainen, että esimerkiksi etenemismahdollisuudet uralla ovat heikot. (Naiset ja miehet työelämässä 2013, 7-8.)

Vanhempien valinnanvapautta, koskien kotiin jäämistä lasten kanssa, rajoittavat työpaikkojen toimintakulttuurit, edellä mainitut yhteiskunnan käsitykset hyväksyttävistä ratkaisuista, miesten ja naisten väliset tuloerot sekä perheen sisäiset roolit työnjaoissa (Kyrölampi-Kylmänen 2010, 50). Kotihoidon päättymisen jälkeen useimpien äitien on kuitenkin palattava työelämään, koska taloudellinen tilanne ei mahdollista kotiin jäämistä (Törrönen 2012, 52).

Kotona lapsen kanssa olevaa äitiä tukee rahallisesti Kela. Äitiyspäivärahaa maksetaan 105 arkipäivälle ja se määräytyy äitiyslomaa edeltäneen saadun palkan mukaan. Tämän jälkeen on mahdollista saada kotihoidontukea, kunnes lapsi täyttää 3-vuota. (Lapsiperheet. n.d.) Vanhemman ollessa pitkään poissa työelämästä vaikuttaa työllistymiseen. Se heikentää työmarkkina-asemaa ja vaikuttaa uudelleentyöllistymiseen sekä palkkaan ja eläkkeeseen. (Naiset ja miehet työelämässä 2013, 21.)

2.3 Perheiden tukeminen työpaikoilla

Moision ja Huuhtasen (2007, 13) teoksessa kirjoittanut Kauppinen (2007) on esipuheessa todennut, että työorganisaatio vaikuttaa niin vanhempainvapaiden käyttämiseen kuin esimerkiksi sairaan lapsen kanssa kotiin jäämiseen. Tästä syystä työn ja perheen yhteensovittamista tulisi tukea tulevaisuudessa aktiivisemmin. Tätä yhteensovittamista tukevat ratkaisut ovatkin tulevaisuudessa tärkeässä asemassa niin yritysten imagon kohottamisessa kuin kilpailuvalttina.

Havaittavissa on jo nyt panostusta työelämän ja perhe-elämän yhteensovittamisessa, sillä etä- ja joustotyöt ovat lisääntyneet (Moision & Huuhtanen 2007, 80-81). Kotona tehtävä työ nähdäänkin uutena mahdollisuutena helpottaa arjen kiireitä sekä vaikuttaa taloudelliseen tilanteeseen, koska tiiviimpi yhteys perheenjäseniin säilyy kotona työskennellessä (Törrönen 2012, 112). Lisääntyneet pätkätyöt sekä alati vaihtuvat työvuorot vaikeuttavat arjen ennakoimista, mikä taas johtaa perhe-elämän arjen ongelmiin (Kyrölämpi-Kylmänen 2010, 48). Mikäli työpaikalla on toimiva sijaisjärjestely, helpottaa se suuresti perheellisten arkea.

Työpaikoilla on kuitenkin monia mahdollisuuksia helpottaa perheellisen työntekijän arkea ns. perheystävällisillä toimenpiteillä. Vanhemmille voidaan tarjota joustavaa työaikaa, lastenhoitoapua, mahdollisuus tehdä lyhennettyä työpäivää sekä työaikapankkia. Työaikapankki mahdollistaa lomien ja ylityöiden säästämisen myöhempää, pidempää vapaata varten. Tärkeässä roolissa ovat myös esimiestyö sekä työpaikan ilmapiiri. Nämä toimenpiteet voivat olla lakisäätteisiä, työpaikkojen tietoisesti kehittelemiä tai ajan saatossa itsestään kehittyneitä käytäntöjä. (Piensoho 2006, 20-21.)

3 Lapsiperheen arki

Arkea voidaan tarkkailla ja ymmärtää hetki hetkeltä, tilanne tilanteelta syntyvänä toimintana. Se on prosessi, joka tuottaa uusia tilanteita ja etenee hetkittäin uusiin asioihin, kuten esimerkiksi ruuanlaitosta iltapesuille siirtymiseen. (Törrönen 2012, 10.)

Arki ei ole mitään valmiiksi annettua, vaan sitä tuotetaan ja rakennetaan jatkuvasti. Siihen vaikuttavat ja heijastuvat yhteiskunnan sekä kulttuurin edustamat perinteet sekä erilaiset tavat ja tottumukset. (Rönkä, Malinen & Lämsä 2009, 13.)

Arkeen kuuluvat tietyt päivittäin toistuvat rutiinit, kuten ruoka-ajat ja nukkumaan meno. Mikäli arjesta kuitenkin puuttuvat rutiinit ja säännöllinen rakenne, se aiheuttaa lapsille turvattomuuden tunnetta. Jotta lapsi voi kasvaa ja kehittyä tasapainoisesti, täytyy arjesta löytyä rutiineja, sillä ajelehtiva ja ailahteleva arjen rytmi on lapsen kasvulle riski. (Kyrönlampi-Kylmänen 2010, 19-20.) Onkin todettu, että vanhemman vuorotyöntekeminen varsinkin ilta- ja yöaikaan saattaa olla haitaksi lapsen kiintymyssuhteen muodostamiselle sekä vaikeuttaa säännöllisten rutiinien ylläpitämistä (Tammelin & Rönkä 2013, 308).

Arkea ei haluta tunkea täyteen tekemistä, vaan tekemistä rajoitetaan, jotta arjessa olisi liikkumavaraa. (Törrönen 2012, 47.) Vanhemmat arvostavat sitä, että arjessa on olemassa rutiineja sekä hetkiä, jolloin voi hengähtää ja olla tekemättä mitään. Näitä rauhallisia hetkiä arjessa arvostavat niin lapset kuin vanhemmatkin. (Mts. 50.) Lapsiperheen arki saattaa kuitenkin olla ajoittain rankkaa, jolloin se tuntuu vain selviytymisestä päivästä toiseen. Arkea leimaavat aikapula, rahoituspula, univelat sekä luottamuspula, jotka alkavat helposti hallita elämää. (Saikkala 2011, 200.)

Monilla aikuisilla on halu paeta arkea ja sen kiireitä, yksitoikkoisuutta, stressiä sekä työelämän paineita. Nykypäivän arjessa taistellaan eri elämänalueiden, kuten työn ja perheen yhteensovittamisesta. Huolena on myös pelko siitä, että aika ei riitä niille asioille, joita pidetään tärkeinä. (Kyrönlampi-Kylmänen 2010, 15-16.) Vanhempien näkökulmasta arkea leimaa vahvasti aikapula. Tämän vuoksi vanhempi kokee, ettei hänellä ole tarpeeksi aikaa olla lastensa kanssa. Tästä johtuen monet vanhemmat kokevat syyllisyyttä ja pahaa oloa. Töiden jälkeen pitäisi voimia riittää vielä kotitöihin sekä lasten kanssa touhuamiseen. Lisäksi esimerkiksi oman kunnon ylläpitämiseen ja omiin harrastuksiin pitäisi löytää aikaa. (Mts. 18.)

Vuorotyössä on omat hyvät ja huonot puolensa. Tyytyväisyyttä tuovat vanhempien arkeen lapsen terveys, turvallisuuden tunne sekä se, että lapsen kasvamista ja kehittymistä pääsee seuraamaan lähietäisyydeltä. Huolta kuitenkin aiheuttavat muun muassa vanhemmuuden jakautuminen ja tunne siitä, että vastuu jää yksin kannettavaksi toiselle vanhemmista. Lisäksi monen vanhemman mielessä painaa huoli omasta jaksamisesta sekä siitä, että perheelle tuntuu jäävän liian vähän yhteistä aikaa. (Perheet 24/7- tutkimuksen tuloksia n.d.)

4 Vanhemmuus

Nykyaikana vanhemmuudesta on olemassa monenlaista tietoa, monessa eri lähteessä ja monessa eri muodossa. Kasvatusasioista keskustellaan paljon ja vanhemmat ovat hyvin tietoisia siitä, mitä heiltä odotetaan vanhempina. Tästä huolimatta vanhemmuus ei ole ruusuilla tanssimista ja työelämän paineet näkyvät vanhemmuudessa. Vanhempi ei aina jaksakaan olla kaikissa tilanteissa johdonmukainen ja ymmärtävä, eikä välttämättä edes läsnä, oli puhe sitten fyysisestä- tai henkisestä läsnäolosta. (Kivijärvi, Rönkä & Hyväluoma 2009, 54-55.)

Verrattuna aikaisempiin sukupolviin, 2000- luvun kasvatusta ja vanhemmuus ovat aiempaa tietoisempaa ja demokraattisempaa: lasta kuunnellaan ja hänen kanssaan neuvotellaan. Pääpainona on tietenkin lapsen hyvinvoinnin huomioiminen. (Rönkä, Malinen, Se'von, Kinnunen, Poikonen & Lämsä 2009, 275.)

Vuorotyön tekeminen heijastuu myös vanhemmuuteen. Se mahdollistaa sen, että vanhempi pystyy olemaan kotona keskellä viikkoa arkivapauden turvin ja niiden turvin saadaan myös aikaa itselle. Vanhemman ollessa kotona lapsen hoidon tarve pienenee ja vanhempi saa itse olla läsnä lapsen arjessa. Vuorotyö voi sallia myös niin sanotun vuorotahtisen vanhemmuuden, jolloin vastuu kodin kunnossapidosta ja lastenkasvatuksesta voidaan jakaa tasaisemmin vanhempien kesken. Käytännössä tämä

tarkoittaa sitä, että toisen vanhemman ollessa töissä, toinen on kotona ja vaihto voi tapahtua kesken päivän. (Tammelin & Rönkä 2013, 311-312.)

Vuorotyön salliessa vanhemmalle vapautta arkivapauden muodossa, aiheuttaa se myös stressiä omalta osaltaan. Niin kutsuttuja uhkia vanhemmuudelle ja perheen arjelle on olemassa. Vuorojen vaihtelu ja jatkuva epä tietous työvuoroista voi aiheuttaa stressiä ja väsymystä. Lastenhoidon järjestämisessä voi olla haasteita, koska työvuoroissa saattaa tapahtua äkillisiä muutoksia. Kiireen tuntu seuraa kotiin ja monet vanhemmat kokevat, että aika ei riitä lapsille, saati sitten omalle vapaa-ajalle. Kodinhoitaminen saattaa jäädä vähemmälle rasittaen täten helposti parisuhdetta. (Tammelin & Rönkä 2013, 312.)

4.1 Perheen saama tuki

Perheiden kynnys käyttää erilaisia palveluja on laskenut ja niiden käyttämisen tarve on kasvanut. Valitettavasti kuntapalvelut ovat heikentyneet muun muassa terveysneuvonnassa ja lastensuojelussa. (Törrönen 2012, 29.) Ongelmia lapsiperheille aiheuttaa lähiverkoston puute. Siksi on tärkeää, että kunnissa panostetaan esimerkiksi perhekahviloihin, joissa vanhemmilla on mahdollisuus kohdata muita aikuisia, saada vertaistukea sekä luoda uusia sosiaalisia suhteita. (Kyrönlampi-Kylmänen 2010, 44.)

Perheitä tuetaan myös rahallisesti. Äidillä ja isällä on mahdollisuus vanhempainvapaasiin. Äitiysvapaalla voi olla yhteensä 105 päivää ja tältä ajalta maksetaan äitiysrahaa. Vastaavasti isän on mahdollista olla isyysvapaalla 54 arkipäivää, jotka kuitenkin saavat lomittua äitiysvapaan kanssa vain 18 arkipäivää. Kelalta voi myös esimerkiksi hakea kotihoidontukea, jota on mahdollista saada, jos alle 3-vuotiasta hoidetaan kotona. Tukeen kuuluu hoitoraha, hoitolisä ja mahdollisesti kuntalisä, riippuen kotikunnasta. (Lapsiperheet. n.d.)

Jyväskylässä lapsiperheille on tarjolla niin ilmaisia kuin maksullisia palveluja. Mannerheimin lastensuojeluliitto järjestää muun muassa pientä maksua vastaan avointa päiväkotia sekä maksullista kerhotoimintaa. (Perhekeskus Tourutupa. n.d.) Kaupungin puolesta perheille on tarjolla perhepuistoja, kerhoja sekä kirjaston kautta erilaisia tapahtumia. Lisää kyseisiä palveluista ja muista tarjolla olevista voit lukea Jyväskylän kaupungin kotisivuilta palvelukoosteesta. (Lapset ja lapsiperheet n.d.)

Suomessa perheellisten naisten työllisyysaste on korkea. Tämän ovat mahdollistaneet muun muassa laadukas ja sopivasti hinnoiteltu päivähoitojärjestelmä. Lisäksi työllisyyteen ovat vaikuttaneet Suomessa käytössä olevat vanhempainvapaat, joiden käyttö on joustavaa. Kouluruokailut ja koululaisille tarjolla olevat iltapäivätoiminnot ovat myös omiaan tukemaan vanhemmuutta. (Naiset ja miehet työelämässä 2013, 21.)

Suuri apu vanhemmuuteen ovat isovanhemmat. Lapsiperheen elämäntilanne ja –vaihe yhdistävät kolme sukupolvea (Törrönen 2012, 140). Lapset lujittavat sukulaisien sosiaalisia suhteita, koska lapsiperheillä on tapana vieraillla sukulaisilla mahdollisuuksien mukaan. On havaittu, että mikäli perheellä on huonot välit varsinkin omiin vanhempiinsa, kokevat he arjen rasittavammaksi, koska heidän voimavaransa pitäisi riittää moneen eri asiaan ilman taustatukea. Mikäli isovanhempien kanssa on mahdollista viettää vähän vain aikaa tai heidän kanssaan ei olla yhteyksissä tai tekemisissä, saattaa se johtaa siihen, että kasvatuksessa ilmenee tietokatkoksia, jotka näkyvät tietämättömytenä sekä kokemattomuutena hoitaa lapsia ja kotia. (Mts. 172-176.)

4.2 Perheen sisäiset roolit

Kotitöiden jakautuminen kotona liittyy parisuhteessa koettuun oikeudenmukaisuuteen sekä käsitykseen sukupuolten välisestä työnjaosta (Törrönen 2012, 52). Naisen vastuulla on usein kodin ylläpitäminen eli siivoaminen, tiskaaminen sekä pyykinpesu. Lisäksi arjen askareista kaupassa käynti sekä ruuan valmistaminen ovat usein naisen

vastuualueita. Miehet sen sijaan huolehtivat kodin korjaustöistä sekä autojen ja koneiden huollosta. Miehen katsotaan usein myös kantavan taloudellisen vastuun tuomalla leivän pöytään. (Mts. 51.)

Lasten hoito, kasvatusta ja heidän kanssa puuhailu on suhteellisesti tasaisesti jakautunut molempien vastuulle (Törrönen 2012, 51). Naisilla on kuitenkin lastenhoidossa ja -kasvatuksessa suurempi vastuu. On havaittu, että vaikka nainen työskentelisi aivan samalla lailla kuin mies, hoitaa nainen lasten kasvatuksesta ja -hoidosta jopa kaksi kolmasosaa (Moisia & Huuhtanen 2015, 49). Miehet osallistuvat lastenhoitoon paremmin, kuin muihin kotitöihin, mutta perushoidollisiin tehtäviin kuten pesutoimista huolehtiminen ja nukkumaan laittaminen ovat vielä enemmän naisen vastuulla. Miehet eivät myöskään osallistu yhtä aktiivisesti kuin naiset, lasten lääkärikäynteihin tai vanhempainiltoihin. Miehen vastuulla on enemmänkin lasten kanssa puuhailu ja lasten kuljettaminen esimerkiksi harrastuksiin. (Miettinen 2008, 95.)

Vuorotyöntekeminen on kuitenkin vaikuttanut siihen, että miehet ovat ottaneet entistä enemmän vastuuta myös lastenkasvatuksesta ja -hoidossa. Lisäksi se on lisännyt miesten osallistumista kodinhoitoon, koska vuorotyössä voi olla mahdollista vuorotahdittaa vanhemmuutta eli toinen vanhempi on aina kotona. Tämä on myös helpottanut perheitä siinä mielessä, että ulkopuolisen avun tarve esimerkiksi lastenhoidossa on vähentynyt. (Tammelin & Rönkä 2013, 309.)

Mitä vapaa-aikaan tulee, on laskettu, että miehillä on läpi elämän lähes 7 tuntia viikossa enemmän vapaa-aikaa kuin naisilla, riippumatta työmarkkina-asemasta (Törrönen 2012, 55). Naiset eivät välttämättä tuo omia toiveitaan esille, vaan he keskittyvät enemmän yhteiseen hyvään, jossa monesti muiden tarpeet menevät omien tarpeiden edelle (Mts. 119).

5 Parisuhde

Pariskuntien yhteiset hetket, varsinkin pikkulapsiperheissä, ovat arkisia: kuulumisia vaihdetaan ruokapöydässä ja illalla katsellaan yhdessä televisiota (Törrönen 2012, 48). Aikaa parisuhteen hoitamiselle ja siihen panostamiselle on vaikeaa löytää lasten ollessa pieniä ja romanttinen rakkaus siirtyy helposti taustalle. Lapsen tarpeet saattavat ohittavat puolison tarpeet. Tämä voi kuitenkin toimia, mikäli molemmat ovat samaa mieltä siitä, että lapsi menee edelle, mutta saattaa aiheuttaa riitaa ja kitkaa parisuhteessa, jossa kumppani kokee jäävänsä huomiota ja hellyyttä vaille. (Malinen & Se'von 2009, 153-154.)

Parisuhteen kannalta on tärkeää, että kotitöistä ja niihin osallistumisesta sovitaan yhdessä. Yhteinen ymmärrys työnjaon oikeudenmukaisuudesta parantaa parisuhdetta. (Tammelin & Rönkä 2013, 69). Naiset ottavat liian herkästi pomon roolin kotitöiden ja lastenhoidosta. Tämä heikentää miesten motiivia osallistua kodin ylläpitämiseen, joka taas aiheuttaa kitkaa parisuhteeseen. (Moisio & Huuhtanen 2015, 49.)

Parisuhteen ylläpitäminen vaatii hoivaamista ja panostamista, sillä arjen edetessä puolison kanssa eläminen voi rutinoitua ja muuttua itsestään selväksi ja yllätyksettömäksi. Kuten jo edellä mainittiin, rutinoituminen ja arkistuminen lisäävät parisuhteen intohimon ja rakkaudentunteen katoamista. Riskinä onkin, että parisuhde muuttuu läheisyys- ja sitoutumispainotteiseksi "arkiseksi" yhteiseloksi. (Keurulainen 2014, 137.)

Varsinkin perheissä, joissa toinen vanhemmista tekee vuorotyötä, on havaittu, että arjen kiire ja aikapula vaikuttavat siihen, miten vapaa-aikaa käytetään. Silloin kun on mahdollista viettää perheen omaa, yhteistä aikaa, eivät vanhemmat halua erottaa sitä parisuhdeajaksi. Koko perheen yhteistä aikaa arvostetaan, eikä siitä haluta luopua edes parisuhteen vuoksi. Perhe menee monesti parisuhteen edelle. (Tammelin & Rönkä 2013, 315.)

Koska miesten keskimääräinen työnteon tahti kasvaa, alkavat miehen pitkät työpäivät ja kotitöihin vähäinen osallistuminen helposti rasittaa parisuhdetta. Erimielisyyksiä parisuhteessa aiheuttavat useimmiten kotitöiden jakautuminen, talouteen liittyvät erinäiset asiat, vapaa-ajasta sopiminen sekä työajat (Törrönen 2012, 51). Vuorotyön on havaittu olevan yhteydessä perheen toimivuuteen ja ajankäyttöön liittyviin ongelmiin. Vuorotyön tekeminen johtaa helposti parisuhde ongelmiin ja saattaa jopa lisätä riskiä avioeroon. (Tammelin & Rönkä 2013, 308.)

Parisuhteessa on päivittäin hetkiä, jolloin suhdetta voi vahvistaa tai päinvastoin hajottaa. Ongelmatilanteet tulisi kohdata avoimuudella ja ristiriitatilanteet tulisi kohdata ja selvittää välttelyn sijaan. Parisuhde ei ole pelkkä ruusuilla tanssimista, sen on kestettävä myös kielteistä ja negatiivista vuorovaikutusta. Naiset ilmaisevat kielteisiä tunteitaan määrällisesti enemmän, mikä saattaa olla yhteydessä siihen, että naiset törmäävät arjessa enemmän koti- ja perhe-elämässä turhautumiseen sekä muihin negatiivisiin tunnetiloihin. (Malinen & Se'von 2009, 165-168.)

Parisuhteen hoitamiseen on kuitenkin löydettävissä keinoja. Vanhemmat kertovat, että parisuhdetyytyväisyyden kannalta tärkeitä tekoja ovat muun muassa rakkauden, hellyyden ja sitoutumisen ilmaukset. Esimerkiksi halaukset, toisen puolesta tiskaaminen sekä kumppanin kainalossa tv:n katselu ovat oivia keinoja ylläpitää parisuhdetyytyväisyyttä. Parisuhdetta vahvistavat myös arjen kiireen keskellä osoitetut kiinnostuksen, välittämisen sekä ymmärryksen tunteet ja osoitukset, huumoria unohtamatta.

Naiset hoitavat aktiivisemmin parisuhdettaan kuin miehet. Saattaa olla, että miehet ovat hieman haluttomampia ja /tai kyvyttömämpiä huomaamaan puolisonsa tarpeita ja tyytymättömyyttä. Erot parisuhteen hoivaamisessa näkyvät erityisesti yhteisesti sovittujen työtehtävien hoitamisessa, avoimuudessa sekä tuen ja avun tarjoamisessa

puolisolle. Parisuhteen hoivaamisessa ja ylläpidossa on pääosin kyse kumppanin hyvinvoinnin huolehtimisesta. Sopimalla riitoja, luomalla myönteistä ilmapiiriä ja hoitamalla yhteisiä kotitöitä saadaan aikaiseksi positiivinen ympäristö, jossa kumpikin parisuhteen osapuoli saa läheisyyden, hellyyden ja huomion tarpeensa tyydytettyä. (Malinen & Se'von 2009, 165-175.)

6 Tutkimuksen toteuttaminen

Idea opinnäytetyöhön tuli Perheet 24/7- hankkeesta. Hanke on Suomen Akatemian rahoittama konsortiotutkimus, jonka totutus paikkana toimi niin sanottu Uusi Perhetutkimuskeskus, jonka muodostavat Jyväskylän yliopisto ja Ammattikorkeakoulu sekä Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos yhdessä. Jyväskylän AMK hallinnoi tätä tutkimushanketta ja sen lisäksi mukana olivat kansainvälisinä yhteistyökumppaneina toimivat Utrechtin yliopisto sekä Manchesterissa, Iso-Britanniassa toimiva Morgan Centre for the Study of Relationships and Personal Life. (Lasten sosio-emotionaalinen hyvinvointi ja perheen arki 24/7-taloudessa n.d.)

Hankkeessa tarkasteltiin vuorotyön yhteyksiä perhe-elämään ja lasten hyvinvointiin. Opinnäytetyö rajautui keskittymään vain perhe-elämään. Hankkeen yksi monista tavoitteista oli sama, kuin opinnäytetyöllä eli saada tietoa siitä, miten epätyypillinen työaika heijastuu perheisiin ja miten siihen suhtaudutaan. (Lasten sosio-emotionaalinen hyvinvointi ja perheen arki 24/7-taloudessa. n.d.)

6.1 Lähtökohdat ja tutkimuskysymykset

Tulokset ja havainnot on saatu vanhempien näkökulmasta tuotetusta materiaalista, joista toinen tai molemmat työskentelevät vuorotyön parissa. Materiaalina toimii kymmenen valmiiksi litteroitua haastattelua, jotka on toteuttanut erillinen ryhmä opiskelijoita.

Jotta tutkimus pääsi etenemään, oli muodostettava tutkimuskysymykset, sillä ne auttavat määrittämään tiedonhakua sekä auttavat tutkimusmenetelmän valinnassa

(Liukko 2015). Tutkimuskysymykset selkiytyivät heti opinnäytetyön alussa haastatteluja läpikäydessä. Niiden pohjalta lähdin etsimään ja tutkimaan, mitä aineistoa on jo olemassa suomalaisten perheiden arjesta, työn ja vapaa-ajan tasapainottelusta sekä hyvinvoinnista.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli saada vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

- Miten vuorotyön koetaan heijastuvan lapsiperheen arkeen, vanhemmuuteen ja parisuhteeseen vanhempien omasta mielestä?

6.2 Tutkimusmenetelmät ja analyysi

Tämä opinnäytetyö on tutkimusotteeltaan kvalitatiivinen eli laadullinen. Kvalitatiivisuus näkyy muun muassa siinä, että aineistona toimineet haastattelut on suunnattu valituille yksilöille eli tässä tapauksessa vuorotyötä tekeville vanhemmille. Haastattelun kysymykset ovat myös olleet avoimia ja teeman sisällä olevia, jotka ovat tyypillisiä kvalitatiiviselle haastattelulle. Teoria on pohjana aineiston lukemiselle, tulkinnalle ja ajattelulle. (Kurkela n.d.)

Haastattelujen pohjalta kerätty aineisto analysoitiin sisältöanalyttisin keinoin, koska tämä menetelmä soveltuu hyvin laadulliseen tutkimukseen. Sisällönanalyysi on tekstianalyysiä, jossa aineistosta etsitään yhtäläisyyksiä ja eroja, jotka sitten tiivistetään. Analyysin avulla pyritään saamaan tutkittavasta asiasta tiivistetty kuvaus, joka heijastelee aiheesta tehtyjä muita tutkimuksia. (Saarinen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että haastatteluiden vastauksia kerättiin eri teemojen alle, kuten arki ja parisuhde, ja tarkasteltiin niiden samankaltaisuuksia sekä eroja.

Ennen analyysin aloittamista tuli aineistoi kuitenkin järjestää ja sitä helpotti selkeät teemat. Järjestämisen voi tehdä kolmessa vaiheessa, joista ensimmäinen on tietojen tarkistaminen. Tämä tarkoittaa sitä, että tarkistin tekemäni muistiinpanot ja selvitin onko löytämäni tieto tarpeellista ja onko sitä tarpeeksi. Toisessa vaiheessa on mahdollista täydentää aineistoa, jota tein uudelleen läpi käymällä haastatteluja.

Kolmantena vaiheena järjestin saamani materiaalin, jotta analyysi helpottuisi. (Hirsjärvi, Remes & Peltonen 2000, 216-217.)

Aineiston järjestämistä helpotti se, että haastattelut oli toteutettu samaa haastattelupohjaa käyttäen. Keskeisiksi teemoiksi nousivat työelämä, arki, vanhemmuus ja parisuhde. Tulokset saatiin tulkitsemalla haastateltavien vastauksia ja vertaamalla niitä keskenään sekä jo olemassa olevaan tutkimusmateriaaliin.

6.3 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tutkimusprosessin alussa on olemassa jonkinlainen esiyymmärrys aiheesta. Se voi pohjautua omakohtaiseen tietoon ja kokemukseen tai jonkun toisen kautta saatuihin tietoihin. Tämä ohjaa ajatuksia sekä tiedon hankintaa. (Puusa & Juuti 2011, 49.) Laadullista tutkimusta tehdessä on hyväksyttävä, että omat valinnat, persoonallisuus ja tunteet vaikuttavat tutkimuksen eri vaiheissa. Kerätty aineisto kuvaa tutkittavien tulkintoja tutkittavasta ilmiöstä eli tulokset ovat ihmisten omia tulkintoja. (Puusa & Kuittinen 2011, 169.) Koska tulkinta on vahvasti läsnä aineiston analyysissä ja jokainen tutkija on erilainen niin persoonaltaan kuin tietotaustaltaan on lähes mahdotonta, että kaksi tutkijaa päätyisi samoihin lopputuloksiin ja päätelmiin, vaikka heillä olisi käytettävänä sama laadullinen aineisto (Hirsjärvi, Remes & Peltonen 2000, 124).

Päätely ja teoreettiset yleistykset ovat laadullisessa tutkimuksessa keskeisessä roolissa. Tutkimuksen tuloksia saadaan vain rajatusta ryhmästä, joka on valittu tutkimuskohteeksi. Siksi tämän pohjalta ei voida tehdä johtopäätöksiä, jotka voitaisiin yleistää pätemään kaikkiin ryhmiin tai samankaltaisiin yksiköihin. Erityisesti tilastollinen yleistäminen on kvalitatiivisessa tutkimuksessa helppo kyseenalaistaa. (Räsänen 2005, 87.)

Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuutta on vaikeaa tai lähes mahdotonta arvioida, eivätkä käsitteinä validiteetti ja reliabiliteetti sovellu kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinniksi (Aaltio & Puusa 2011, 155). Tutkimuksen ja laatuun vaikuttavat aineiston keruumenetelmät sekä niiden valintojen perustelut, käyttö ja niiden

monipuolisuus (mts. 171). Laadullisessa tutkimuksessa on mahdotonta puhua tulosten läpinäkyvyydestä tai niiden yleistettävyydestä, koska ne pohjaavat tutkijan omiin tulkintoihin (Ruusu vuori, Nikander & Hyvärinen 2010, 27).

Tutkimuksen aikana ei tietooni tullut missään vaiheessa haastateltujen henkilöllisyys. Litteroiduissa haastatteluissa oli anonymiteetti säilytetty siten, ettei henkilöiden nimiä paljastettu missään vaiheessa. Haastatteluja ei ole näytetty muille ulkopuolisille ja ne on hävitetty käytön jälkeen.

Tutkimustoiminnalla saatua informaatiota tulee tuoda julki kunnioittaen avoimuutta ja kontrolloitavuutta. Lisäksi on noudatettava rehellisyyden periaatetta, joka kieltää muun muassa keksityt ja sepitetyt tulokset, luvattomat lainaukset sekä toisen tekstin esittämisen omana. (Heiskala 2005, 16.) Tässä työssä käytetyt lainaukset ovat suoraa aineistona toimineista haastatteluista, eikä niitä ole muokattu.

7 Tulokset

7.1 Taustatiedot

Aineistona oli kymmenen litteroitua haastattelua. 8/10 haastatteluun vastanneista oli miehiä, loput kaksi naisia. Vastanneista 9/10 oli itse vuorotyössä, yhdessä tapauksessa puoliso toimi vuorotyöntekijänä. Kaikilla vastanneilla oli alle kouluikäisiä lapsia ja lasten lukumäärä vaihteli 1-3 välillä. Ammatit ja koulutustasot vaihtelivat ylioppilaasta lääkäriksi. Iältään vastanneet olivat 21-45 vuotiaita.

7.2 Työelämä

Aiemmin on jo todettu, että vuorotyö voi vaikuttaa terveyteen (katso sivu 5). Eräs vastaaja totesikin, että työ vaikuttaa jopa hänen fyysiseen terveyteensä:

Meikäläisellä on tämmösiä tulehduspohjaisia sairauksia on, niinku astmaa on ja nivelreumaa ja mitähän niitä vielä sit, psori - - sitten kun taas mennään vähäks aikaa ympyröistä pois, niin sitten se tilanne muuttuu ihan terveydenkin kannalta ihan niinku viikon sisällä huomaa hyvin. (V8)

Toinen vastaaja totesi haastattelun aikana vuorotyöstä seuraavaa:

Tällä stressimäärällä tulee varmasti joku veritulppa tai vastaava, tuo univaje lisääntyy hirmu paljon. (V5)

Yhdistäväksi tekijäksi vuorotyön tekemisen seurauksena nousikin stressi, joka mainittiin jokaisessa haastattelussa. Sitä aiheuttavat muun muassa työaikojen vaihtelu, ajan riittämättömyys ja väsymys. Eräs haastatteluun vastannut toivoikin, että voisi joskus vaihtaa pysyvästi päivätyöhön ja eräs oli jo hakenut uutta työpaikkaa, mutta hoitoalalle ei ole tarjolla kuin kolmivuorotyötä.

Raskaimmaksi vuorotyön muodoksi nousi kolmivuorotyö. Haastavaksi korostettiin myös iltavuorojen tekeminen, koska silloin perheen kanssa vietetty aika jää vähäiseksi. Matkustelu sisältyi muutaman vastaajan työhön ja se koettiin raskaaksi, varsinkin kun perheessä on pieniä lapsia. Vuorotyö koetaan siis fyysisesti ja henkisesti raskaaksi ja kuormittavaksi, mutta sillä on vastaajien mukaan muutama hyvä puoli: viikkovapaat, jolloin voi viettää aikaa lasten kanssa ja auttaa enemmän kotona sekä vuorojen suoma vaihtelu.

Suurin osa vastaajista oli miehiä (8/10) ja oletuksena oli löydetyn tutkimusmateriaaliin pohjaten, että he tekevät töissä pidempiä päiviä kuin naiset. Haastattelujen vastauksista selvisi, että tämä piti ainakin osittain paikkaansa. Vastanneita lähes kaikki, kahta lukuun ottamatta, toimivat vuorotyössä. Vuorotyötä tekevien miesten puolisista osa on päivätöissä ja osa opiskelee. Eräs oli alkanut tekemään lyhennettyä työaikaa, jotta perheen lapsi voi olla päiväkodissa vuorohoidon sijaan. Naiset siis tekevät lyhyempää päivää, kuin miehet, jotka myöntävät välillä haalivansa liikaakin töitä.

Kokemus siitä, voiko työaikoihin vaikuttaa itse, vaihtelee runsaasti. Osa kokee olevansa täysin kykenemätön vaikuttamaan työaikoihin, kun taas toinen ääripää kokee, että työajat ovat täysin heidän oma valintansa. Myös kokemus siitä, miten esimerkiksi lomatoiveiden kohdalla otetaan perheelliset huomioon, vaihtelee. Erään vastaajan mukaan työpaikalla ei katsota hyvällä, jos poissaoloja tulee lapsen sairastumisen johdosta ja taasen vastapainoksi toisen mukaan työpaikalla ollaan erittäin ymmärtä-

väisiä. Näihin vastauksiin vaikuttaa suoraan se, millä alalla kyseiset henkilöt työskentelevät. Hoitoalalla työskentelevät kokevat mahdollisuutensa vaikuttaa työaikoihin huonoina, kun taas yrittäjät kokevat voivansa määrittää ja sovittaa työaikansa tarpeen mukaan.

Muutama vastaaja osasi kertoa, minkälainen olisi työllisesti heidän unelmatilanteensa tai miten he muuttaisivat nykyisiä työaikojaan:

No tietysti ihanneltilanne ois se, että toinen vanhempi pystyis oleen kotona. -- Mutta eihän se nykypäivänä enää oo semminen mahdollista. (V1)

Tota miä tekisin, jos saisin, niin pelkkää yötä. Koska se olis kuitenkin niin ku säännöllisempää ja sit jäis enempi vapaa-aikaa olla niin ku perheenkin kaa. (V2)

Ehdottomasti tekisin, vaikka päivävuoroo pelkästään tai korkeintaan kaksi-vuorotyötä. (V5)

7.3 Lapsiperheen arki

Stressi, väsymys ja ajan riittämättömyys ovat avaintekijöitä haastateltavien vastauksissa. Tavallisen arkirytmien ja rutiinien ylläpitäminen arjessa koettiin haasteelliseksi 4/10 perheessä. Suunnitelmien tekeminen on vaikeaa muuttuvien työaikojen takia ja illat ovat täynnä kotitöiden tekemistä. Eräs isä totesikin, ettei vuorokaudessa riitä tunnit mitenkään, jos elää omakotitalossa ja on pieni lapsi. Vuorotyön koettiin vaikuttavan rutiineihin ja arkeen seuraavan laisesti:

Vuorotyö tekee sen, ettei oo niinku jotain tiettyä normaalia arkea -- Se on sitä jatkuvaa vaihtelua. (V3)

Kuitenkin 6/10 vastaajasta kokee, ettei vuorotyö haittaa arjen rutiineja. Näissä perheissä oli suurimmalla osalla toinen puolisoista kotona tai tämä työskenteli päivätyössä.

Arjen todettiin olevan arkista ja viikkojen toistavan toisiaan, mutta tätä ei välttämättä koeta negatiivisesti, sillä rinnalla kulkee arjen tuoma turvallisuus ja luottamus. Sen sijaan negatiiviseksi koetaan jatkuva kiireen tunne. Aikaa perheen kesken on vä-

hän. Osalla vastanneista lapset kävivät harrastuksissa, mutta osa on joutunut karsimaan lastensa harrastuksia, omista puhumattakaan. Riittämättömyyden tunne ahdistaa iltaisin, koska vanhemmat haluaisivat antaa lapselleen enemmän. Näin totesi eräs isä:

No laiskakshan sitä tuntee aina ittensä - - Tai pitäis tehdä paljon enemmän ku sillon illalla vielä sitten innokkaasti. (V8)

Kiire aiheuttaa myös väsymystä, joka johtaa siihen, että arjessa ei jakseta olla niin sanotusti täysillä mukana. Tarve tehdä yhteisistä hetkistä merkityksellisiä painaa väsyneiden vanhempien hartioilla ja tämä aiheuttaa kenties liiallistakin stressiä. Osa perheistä kuitenkin osasi olla stressaamatta ja kertoikin, että parasta on se, kun ei tarvitse tehdä mitään vaan saa ihan vain olla.

Vastauksista kävi ilmi, että yhteiset ruoka-ajat ovat suuressa arvossa. Varsinkin viikonloppuisin pyritään syömään yhdessä. Iloa vastanneiden elämään tuottavat lapset, kotona oleminen ja arkiset asiat.

Työn ja kodin hämärtynyt raja näkyy myös arjessa. Töissä kesken jääneet asiat seuraavat kotiin ja olo on ristiriitainen:

Aina tuntee olevansa vähän niinku väärässä paikassa, et töissä pitäis olla kotona ja kotona mieltii et pitäis tehdä sekin homma jossain väissä. (V8)

7.4 Vanhemmuus

Vanhemmuus on vaikeeta. Se on jatkuvaa pettymyksen tunnetta ja sen sietämistä, että ei pysty oleen niinku niin hyvä isä ku haluais. Tai niin hyvä aviomies ku haluais. – Mutta se on myöski sitte, että saa nauttia siitä ku saa kattoo ku lapset kasvaa ja kertoo sulle hassuja juttuja ja saat olla niitten kanssa (V7)

Vanhemmuus ja työelämä yhdessä koetaan haastavaksi. Moni vanhempi tuntee syyllisyyttä jatkuvasta kiireestä ja siitä, ettei aina koe olevansa täysin läsnä kotona perheen kanssa. Eräs isä totesi, että joskus on jopa ikävä lasta, jos on paljon töissä. Työt

ovat mielessä 24 tuntia vuorokaudessa ja silloin, kun olisi omaa-aikaa, saa sekin tunteen olon pahalta, koska senkin voisi käyttää kotona lasten kanssa. Viikonloppuisin olisi enemmän aikaa touhuilla lasten kanssa, mutta monesti kotityöt ovat kasaantuneet viikon aikana ja nekin täytyy jossain vaiheessa tehdä.

Sukulaiset ja ystävät ovat vahvasti läsnä ja tukemassa perheitä. Haastatteluun vastanneista suurin osa koki saavansa tarpeen mukaan apua lähipiiriltä ja varsinkin isovanhemmat nousivat suuriksi avun antajiksi. Kahden vastaajan kohdalla kuitenkin isovanhemmat eivät olleen kykeneviä äkilliseen apuun tai tukeen, koska he asuivat kauempana ja/tai vanhemmat kokivat, etteivät voisi rasittaa heitä, koska heidän kuntosensa on heikentynyt. Ystävät ja naapurit toimivat avunantajina lähes kaikille vastanneille. Yleinen kokemus oli, että apua saa, jos sitä tarvitsee.

Mitä alle kouluikäisten lasten hoitoon tulee, vain yhden vastaajan lapsi tarvitsi vuoro-
hoitoa. Hieman yli puolet lapsista olivat päiväkodissa ja yksi perhepäivähoitajalla.
Loppujen vastanneiden (2/10) lapset olivat kotona puolison kanssa.

Kotitöissä näkyy selvä jako: miehet huolehtivat taloudesta ja kiinteistön ylläpidosta ja naiset siivoavat ja hoitavat pyykit. Ruoanlaitto sen sijaan on jakautunut melko tasaisesti ja osa miehistä on jopa ”ominut” ruuanlaiton itselleen. Fyysiset työt, kuten lumien kolaaminen sekä polttopuut, ovat miesten harteilla. Taloudellinen vastuu ei aina ole miehen, mutta aiheuttaa stressiä ja unettomia öitä. Kotitöihin halutaan osallistua tasavertaisesti, mutta muutama haastateltava myönsi välttelevänsä kotitöitä:

Oon ehkä vähän laiska, tai itse sanoisin näin, tekemään joitakin kotitöitä, siivousjuttuja ja tämmösiä, ja puoliso ehkä halunnu kuiteski pitää niistä vähän enemmän huolta ja sitten tekee siksi ehkä enemmän semmonsta. (V3)

Tätä vahvasti erään äidin kommentti:

Mä tykkään tehdä kaikki ite. Jotenkin varmaan vähän syrjin miestä, että se ei osaa tehdä. (V6)

Lastenhoidollinen ja kasvatuksellinen vastuu jakautuu vanhempien kesken hyvin tasapuolisesti. Kurinpidollinen vastuu kallistuu hieman enemmän äidin vastuulle, koska

vastaajista moni oli mies ja itse vuorotyössä, jolloin puoliso viettää enemmän aikaa kotona lasten kanssa.

Vapaa-ajan suhteen vastaajien tilanne oli tasainen: vapaa-aikaa ei ole tai sitä on vähän. Vapaa-aika vaikuttaa olevan se ensimmäinen asia, josta luovutaan perheen hyvinvoinnin vuoksi. Jokainen haastatteluun vastannut koki vapaa-ajan olevan kortilla. Harrastukset on karsittu minimiin, mutta niitä kuitenkin löytyy. Toimiva ratkaisu harrastusten ylläpitämiseen on niiden vuorottelu puolison kanssa. Harrastaminen ei kuitenkaan ole kaikille mahdollista ja oma-aika rajautuu 10 minuutin lehdenlukuun päivittäin. Kuten jo aikaisemmin on todettu, omasta ajasta haaveillaan, mutta myös tunnetaan syyllisyyttä. Eräs isä sanoi käyvänsä moottoripyöräajelulla aina sunnuntaisin, mutta totesi myös seuraavaa:

Mut sitten jos useemmin kävis niin mä epäilen, että tulis see omatunto alkaen paukuttaa sitten jo niin paljon, että sitten kun on aikaa niin mä mieluummin oon kotona siellä lapsen kanssa. (V8)

7.5 Parisuhde

Vapaa-aikaa on vähän ja aikaa ainoastaan kumppanille sitäkin vähemmän. Pikkulapsiperheissä vanhempien yhteinen aika kuluu arjen touhuissa. Mikäli kahdenkeskeistä aikaa kuitenkin jää arjen touhuilta, se vietetään tv:n ääressä rentoutuen. Eräs haastateltava totesi, että kahdenkeskeistä aikaa täytyy tekemällä tehdä ja se vaatii ennalta suunnittelua sekä lastenhoitajan apua. Harvemmin arjen kiireiden keskellä on aikaa lähteä kumppanin kanssa vaikkapa elokuviin.

Haastatteluisissa nousi esille se, että arjen pyörittämisen siirtyminen puolisolalle aiheuttaa syyllisyyden tuntemuksia. Tätä yritetäänkin korjata osallistumalla kotitöihin kotona ollessa. Samalla kotitöihin osallistuminen koetaan parisuhteen hoitamisena, koska silloin saa toisen ”taakkaa” hieman kevennettyä.

Työstressi ja kiire kiristävät välejä kotona. Parisuhteeseen ei jakseta panostaa rankan työpäivän jälkeen, kun olisi vielä kotitöitäkin tehtävä ja oltava läsnä lapsenhoidossa.

Kiistoja syntyy erityisesti kotitöiden hoitamisesta, kun ärsyyntymiskynnys on madaltunut. Yli puolet vastanneista mainitsi kotityöt kiistojen ja riitelyn aiheena. Riitatilanteet hoituvat niin sanotusti omalla painollaan, eikä niitä pohdita sen enempää:

Kotitöistä kiistellään puolin ja toisin, kuka on jättänyt mitäkin tekemättä. Eikä me erikseen taideta ratkoa. Sellaista se on. (V5)

Parisuhteen kantaviksi voimiksi nimettiin muun muassa joustavuus, ymmärtäväisyys ja toisen arvostus. Arjessa toivotaan tasavertaisuutta ja tukea sekä pitkää pinnaa. Kumppanin tukea kaivataan niin kotitöissä kuin työn tekemiseen. Haastatteluista kävi ilmi, että miehet hoitavat parisuhdettaan auttelemalla kotona, kun taas naiset kyselevät vointia, hierovat selkää ja kehuvat kumppania. Eräs haastateltava totesi toimivan parisuhteen perustaksi seuraavaa:

Tärkeätä, että jaksaisi kuunnella ja tukea, kun toinen on väsynyt, pitää olla sellainen rauhallinen luonne ja kuunnella toisen ongelmia, vaikka olisi itsekkin väsynyt. (V4)

Parisuhteeseen haastateltavat olivat tyytyväisiä, vaikka yhteinen aika olikin vähäistä. Yhteistä aikaa toivottiin kuitenkin lisää, vaikka sen järjestämiseen ei niinkään haluta nähdä vaivaa. Niin kauan, kun kumppanit arvostavat toisiaan ja ovat toistensa tukena niin hyvinä, kuin pahoina päivinä, parisuhde voi hyvin ilman mitään sen suurempia treffi-iltoja.

8 Johtopäätökset ja pohdinta

Työn tavoitteena oli selvittää, millä tavoin vuorotyön tekeminen heijastuu perhe-elämään ja arkeen. Haastatteluista selvisi, että vuorotyön tekeminen on ihmiselle kuormittavaa, mutta siitä löytyy myös positiivisia puolia. Kuitenkin työn negatiivinen puoli korostui positiivista enemmän. Kuten verkossa julkaistuista Perheet 24/7- tutkimuksen tuloksia (n.d.) raportissa havaittiin, vuorotyötätekevän on vaikeaa saada sovitetuksi yhteen perhe- ja työelämä. Vuorotyötä tekevän arjessa on jatkuvasti läsnä epätietoisuus ja monesti arjesta puuttuu turvallisuuden tunne, koska työajat vaihtelevat ja muuttuvat odottamattomasti. Loma-aikojenkin ennalta suunnittelu on vaikeampaa vuorotyötä tehdessä. Näitä tuloksia tukivat myös tämän työn havainnot.

Vuorotyön tekeminen antaa, mutta myös ottaa perheeltä. Siinä missä palkka on parempi päivätyötä tekevään verrattuna, jää oma-aika ja perheen yhteinen aika usein vähälle. Vaikka arkivapaat tuovat osalle helpotusta arjen keskellä, suurin osa kokee, että vuorotyön seurauksena oma jaksaminen on vaarassa.

Omaa-aikaa kaivataan kipeästi, mutta toisaalta vapaa-ajasta koetaan syyllisyyttä, sillä perheen kesken ajan viettäminen on arvoasteikoilla korkeammalla. Tästä samasta syystä parisuhteen hoitamiselle jää aina vain vähemmän aikaa. Kuten aiemmin työssä todettiin, on vuorotyön todettu lisäävän avioero riskiä (Tammelin & Rönkä 2013, 308). Tämän työn havainnot ovat samat kuin esille tulleet tulokset Perheet 24/7-tutkimuksen tuloksia (n.d.) esittelevät raportin: vanhempien vastauksissa nousi pinnalle huoli parisuhteesta, sekä vähäisestä perhe-ajasta.

Lasten hoidon suhteen oli yllättävää havaita, että vain harva tukeutuu vuorohoidon apuun. Kuten Perheet 24/7-tutkimuksen tuloksia (n.d.) raportissa sanottiin, perheissä, joissa tehdään vuorotyötä, tukeudutaan usein sukulaisten tai lähipiirin tukeen. Päiväkoti oli riittävä hoidontarpeisiin vastaaja useimmissa perheissä.

Tutkimuskysymyksiin saatiin onnistuneesti vastauksia. Vuorotyön tekeminen näkyy ja vaikuttaa näkyvästi arkeen ja perhe-elämään. Kuten edellä mainittiin, valitettavasti se vaikuttaa yleensä negatiivisesti. Tässä työssä onnistuttiin siis vastauksien saamisen kannalta. Jotta tulokset olisivat luotettavampia, tarvittaisiin otantaa laajemmalti. Kymmenen haastattelun vastauksien analysoiminen ja tulkitseminen ei anna yhtä varmaa tulosta, kuin vaikka 100:n käsittely.

Toisaalta tässä työssä havaittiin useita yhtäläisyyksiä jo olemassa olevien tutkimustulosten kanssa. Tämän työn kannalta olisi myös ollut hyödyllistä olla mukana haastattelutilanteissa. Haastatteluiden analyysiä tehdessä oli välillä turhauttavaa havaita, ettei haastattelupohjan mukaan kysyty aivan kaikkia kysymyksiä eikä siten jokaiselta vastaajalta saatu vastausta kaikkiin kysymyksiin.

Tämän työn tuloksia voisi jatko hyödyntää esimerkiksi vuorotyöntekijöiden työoloja kehittämässä. Työtyytyväisyyttä lisää, mikäli työntekijällä on mahdollisuus vaikuttaa

työaikoihinsa ja joustaa työajoissa. Työnantajat voisivat miettiä, olisiko joustava työaika ja/tai työaikapankki keino, jolla voitaisiin turvata työntekijöiden hyvinvointi. Yhteiskunta on muuttumassa ja miehet osallistumassa aina vain enemmän esimerkiksi lasten hoitoon. Lähitulevaisuudessa samankaltaisesta tutkimukset saatavat tulokset voivat olla täysin erilaiset. Isän roolia tulisikin tukea, niin kotona kuin työpaikoilla.

Lähteet

Aaltio, I. & Puusa, A. 2011. Laadullisen tutkimuksen luotettavuus. Teoksessa Menetelmäviidakon raivaajat. Perusteita laadullisen tutkimuslähestymis-tavan valintaan. Toim. Puusa, A. & Juuti, P. JTO Johtamistieteiden opisto. Hansaprint, 153-166.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Peltonen, T. 2000. Tutki ja kirjoita. 6. uudistettu painos. Tampere: Tammerpaino.

Keurulainen, A. 2014. Muuttuva suomalainen perhe. Akateeminen väitöskirja. Itä-Suomen yliopisto. Yhteiskuntatieteiden ja kauppatieteiden tiedekunta. Kuopio.

Kinnunan, U., Malinen, K. & Laitinen, K. 2009. Työn ja perheen yhteensovittaminen: perheiden kokemuksia ja ratkaisuja. Teoksessa Perhe-elämän paletti. Toim. A. Rönkä., K. Malinen. & T. Lämsä. Juva: PS- kustannus, 125-147.

Kivijärvi, S., Rönkä, A. & Hyväluoma, J. 2009. Vanhemmuus arjessa: neuvottelua, hässäköitä ja hassuttelua. Teoksessa Perhe-elämän paletti. Toim. A. Rönkä., K. Malinen. & T. Lämsä. Juva: PS- kustannus, 47-68.

Kurkela, R. N.d. Laadullisen ja määrällisen tutkimuksen erot. Verkko-opas. Tilastollinen tiedonkeruu- verkko-oppimateriaali. Viitattu 3.10.2016.

<https://www.stat.fi/virsta/tkeruu/01/07/>

Kyrönlampi-Kylmänen, T. 2010. Lapsen hyvä arki. Helsinki: Kirjapaja.

Malinen, K. & Sevón, E. 2009. Parisuhteiden hoitaminen: suhteiden arkea vai irtiottoja arjesta? Teoksessa Perhe-elämän paletti. Toim. A. Rönkä., K. Malinen. & T. Lämsä. Juva: PS- kustannus, 149-176.

Työntekemisen muodot. 2016. Julkisen ja hyvinvointialojen liiton kotisivut. Viitattu 6.7.2016. http://www.jhl.fi/portal/fi/tyoelama/tyoelaman_perusteet/tyon_tekemisen_muodot/

L 9.8.1996/605. Työaikalaki. Säädös säädöstötietopankki Finlexin sivuilla. Viitattu 6.7.2016. <http://www.finlex.fi>, lainsäädäntö, ajantasainen lainsäädäntö.

Lapsiperheet. n.d. Kelan kotisivut. Viitattu 6.7.2016. <http://www.kela.fi/lapsiperheet>

Lapset ja perheet. n.d. Jyväskylän kaupungin kotisivut. Viitattu 7.7.2016. http://www.jyvaskyla.fi/palvelut/koosteet/lapsi_perhe

Lasten sosio-emotionaalinen hyvinvointi ja perheen arki 24/7-taloudessa. n.d. Perheet 24/7- tutkimushankkeen etusivun liite. Hankkeen tiivistelmä. Viitattu 28.9.2014. <http://www.jamk.fi/fi/tutkimus-ja-kehitys/projektit/perheet-24/etusivu/>

- Liukko, S. 2015. Tutkimusasetelma. Opinnäytetyön raportointi. Jyväskylän ammattikoulun oppimateriaali. Viitattu 19.10.2016 <http://oppimateriaalit.jamk.fi/raportointiohje/tag/tutkimuskysymys/>
- Malinen, K. & Rönkä, A. 2009. Mihin aika riittää? Teoksessa Perhe-elämän paletti. Toim. A. Rönkä., K. Malinen. & T. Lämsä. Juva: PS- kustannus, 179-202.
- Miettinen, A. 2008. Kotityöt, sukupuoli ja tasa-arvo. Palkattoman työn jakamiseen liittyvät käytännöt ja asenteet Suomessa. Väestötutkimuksenlaitoksen julkaisusarja: E 32/2008.
- Moisio, E. & Huuhtanen, H. 2007. Arki hallussa? Suomalaisten asiantuntijoiden näkemystä työstä, perheestä ja vapaa-ajasta vuonna 2015. Delfoi- paneelin tuloksia. Työterveyslaitoksen TYÖ/ELÄMÄ- tasapaino- toimintaohjelma 2007. Helsinki: Työterveyslaitos.
- Naisen ja miehen erilainen asema työelämässä. Tasa-arvoisen työelämän sudenkuopat. 2014. SAK:n työolobarometri: SAK 7/2014. Viitattu 2.11.2016. http://d1aq5jbszuf44.cloudfront.net/materials/SAK-tasa-arvoraportti-2014_363c.pdf
- Naiset ja miehet työelämässä. 2013. Elinkeinoelämän keskusliiton julkaisu: maaliskuu 2013. Viitattu 2.11.2016. https://ek.fi/wp-content/uploads/naisetmiehet_maalis-kuu2013.pdf
- Partinen, M. 2012. Epäsäännöllinen työaika ja vuorotyö. Artikkeliterveyskirjaston sivuilla. Viitattu 28.9.2014. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01013
- Perheet 24/7- tutkimuksen tuloksia. n.d. Jyväskylän ammattikorkeakoulun tutkimus ja kehitys sivut. Viitattu 3.11.2016. <http://www.jamk.fi/fi/Tutkimus-ja-kehitys/projektit/Perheet-24/Etusivu/>
- Perhekeskus Tourutupa.n.d. Mannerheimin lastensuojeluliiton Jyväskylän yhdistys. Viitattu 7.7.2016 <http://jyvaskyla.mll.fi/perhekeskus-tourutupa/>
- Piensoho, T. 2006. Perheestä voimaa työhön – työstä voimaa kotiin. Työssäkäyvien kokemuksia työn ja perheen tasapainosta. Oppimisverkostot työn ja perheen tasapainon rakentajina- hankkeen julkaisuja 1/2006. Helsingin yliopisto. Koulutus- ja kehittämiskeskus Palmenia. Vantaa.
- Puusa, A. & Juuti, P. 2011. Mitä on laadullinen tutkimus? Teoksessa Menetelmäviidakon raivaajat. Perusteita laadullisen tutkimuslähestymistavan valintaan. Toim. Puusa, A. & Juuti, P. JTO Johtamistieteiden opisto. Hansaprint, 47-57.

Puusa, A. 2011. Laadullisen aineiston analyysi. Teoksessa Menetelmäviidakon raivaajat. Perusteita laadullisen tutkimuslähestymis-tavan valintaan. Toim. Puusa, A. & Juuti, P. JTO Johtamistieteiden opisto. Hansaprint, 114-125.

Ruusuvuori, J., Nikander, P. & Hyvärinen M. 2010. Haastattelun analyysi. Vastapaino. Tampere.

Rönkä, A., Malinen, K. & Lämsä, T. 2009. Pikkulapsiperheiden arjen paletti. Teoksessa Perhe-elämän paletti. Toim. A. Rönkä., K. Malinen. & T. Lämsä. Juva: PS- kustannus, 11-19.

Rönkä, A., Malinen, K., Sevón, E., Kinnunen, U., Poikonen, P-L. & Lämsä, T. 2009. Arki elämäalueiden leikkauspisteessä: johtopäätökset ja ehdotuksia perheiden arjen tukemiseksi. Teoksessa Perhe-elämän paletti. Toim. Rönkä, A., Malinen, K. & Lämsä, T. Juva: PS- kustannus, 273-295.

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. Sisällönanalyysi. KvaliMOTV- Menetelmäopetuksen tietovaranto. Viitattu 19.10.2016. http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3_2.html

Saikkala, A. 2011. Perheenpelisäännöt. Hyvän perhe-elämän käsikirja. Minerva kustannus. Hämeenlinna.

Tammelin, M. & Rönkä, A. 2012. Työtä kellon ympäri. Talentian Puheenvuorot arkiston artikkeli 2.11.2012. Viitattu 25.9.2014. http://www.talentia-lehti.fi/lehti/puheenvuorot/puheenvuorot_arkisto?2869_m=3214

Tammelin, M. & Rönkä, A. 2013. Lapsiperheen arki ja 24/7- talous. Julkaisussa Suomessa töitä? Kestämistä ja kestävyyttä. Toim. Virkajärvi, M. Työelämän tutkimuspäivien konferenssijulkaisuja: 4/2013, 306-318.

Törrönen, M. 2012. Onni on joka päivä. Lapsiperheen arki ja hyvinvointi. Helsinki: Gaudeamus.

Vuorotyö. n.d. Tilastokeskuksen kotisivut. Viitattu 28.9.2014. <http://www.stat.fi/meta/kas/vuorotyö.html>

Vuorotyö ja terveys n.d. Työterveyslaitoksen kotisivut. Viitattu 28.9.2014. http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/tyoajka/tyoajat_terveys_hyvinvointi/sivut/default.aspx