

Niina Ala-Seppälä & Annie Yli-Leppälä

Vuorotyön vaikutus hoitotyöntekijöiden perhe-elämään

Kyselytutkimus

Opinnäytetyö

Kevät 2019

SeAMK Sosiaali- ja terveysala

Sairaanhoitaja (AMK)

SeAMK 

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveysala

Tutkinto-ohjelma: Sairaanhoidtaja (AMK)

Tekijät: Niina Ala-Seppälä & Annie Yli-Leppälä

Työn nimi: Vuorotyön vaikutus hoitotyöntekijöiden perhe-elämään: Kyselytutkimus

Ohjaajat: Asta Heikkilä TtT, yliopettaja, Raija Palo TtM, lehtori

Vuosi: 2019

Sivumäärä: 49

Liitteiden lukumäärä: 5

Vuorotyötä tekee nykyään yhä useampi palkansaajista. Hoitoalalla tehdään paljon vuorotyötä, sillä työn luonne ja asiakkaiden tarpeet edellyttävät sitä. Vuorotyön on tutkittu aiheuttavan useita eri terveyshaittoja. Fyysisten haittojen lisäksi, sen on todettu rajoittavan myös sosiaalista elämää. Epäsäännölliset työajat vaikuttavat vuorotyöntekijän työn ulkopuoliseen elämään. Tässä opinnäytetyössä sosiaalinen elämä on rajattu perhe-elämää.

Opinnäytetyön tarkoitus oli selvittää vuorotyön vaikutuksia hoitotyöntekijöiden perhe-elämään. Tavoitteena oli tuottaa tietoa, jota voidaan käyttää hoitotyöntekijöiden työn ja perhe-elämän yhteensovittamisessa, sekä työaikojen organisoinnin kehittämiseksi.

Opinnäytetyön tutkimusaineisto kerättiin kyselylomakkeella ja tutkimuksen kohde-ryhmänä olivat erään terveyskeskuksen neljä osastoa. Tutkimus toteutettiin kvantitatiivisin menetelmin. Lomake koostui pääosin strukturoiduista kysymyksistä, joita täydennettiin muutamalla avoimella kysymyksellä. Analysointi tehtiin SPSS-ohjelmaa hyödyntäen ja avoimet kysymykset analysoitiin sisällönanalyysillä.

Opinnäytetyön tuloksissa ilmeni, että vuorotyö vähentää yhteistä aikaa perheen kanssa. Lisäksi joutuu tekemään työvuoro- ja vapaa-ajan suunnittelua perheen yhteisten menojen onnistumiseksi. Epäsäännöllisyyden koettiin useammin hankaloittavan perhe-elämää kuin helpottavan sitä. Vuorotyön arkivapaat kuitenkin koettiin helpottavan perheen asioiden hoitamista ja ne myös mahdollistivat kotona olemisen lapsen kanssa. Lisäksi koettiin, että vuorotyössä voidaan järjestää menoja työvuoroitoiden avulla. Johtopäätöksenä esitetään, että hoitotyöntekijät kokivat vuorotyön hankaloittavan työn ja perhe-elämän yhteensovittamista. Tätä voidaan helpottaa mm. työaikajärjestelyillä.

Avainsanat: vuorotyö, perhe-elämä, hoitajat, hoitotyöntekijä, hoitotyö, työn ja perhe-elämän yhteensovittaminen

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: School of Health Care and Social Work

Degree programme: Degree Programme in Nursing

Authors: Niina Ala-Seppälä & Annie Yli-Leppälä

Title of thesis: Effect of the shift work on the care workers' family life: Questionnaire survey

Supervisors: Asta Heikkilä PhD, Principal Lecturer, Raija Palo MNSc, Lecturer

Year: 2019

Number of pages: 49

Number of appendices: 5

The shift work is done by more and more people nowadays. Within the nursing field, much shift work is done because the work character and the customers' needs require it. Shift work causing several different health hazards have been studied. In addition to physical drawbacks, it has been stated that it will restrict social life as well. The irregular working hours affect the external life of the shift worker's work. In this thesis the social life has been marked off to a family life.

The purpose of the thesis was to investigate the effects of the shift work on the care workers' family life. The objective was to produce information which can be used in the combining of the care workers' work and family life and in the developing of the organising of the working hours.

The research material of the thesis was collected with a questionnaire and the target group of the study was the four departments of a health centre. The study was carried out with quantitative methods. The form consisted of questions mainly structured which were supplemented by a few open questions. The analysis was made utilising the SPSS programme and the open questions were analysed with a content analysis.

The results of this thesis showed that the shift work reduces common time with the family. Furthermore, it affects the planning of shift time and leisure for the success of the common expenses of family life. On the basis of the results, the one complicating the irregularity like the family life of the one facilitating was experienced more often. Workday leaves of the shift work, the one facilitating taking care of the matters of the family was experienced and they also made the being possible at home with the child. Furthermore, it was experienced that in the shift work activities can be arranged with the help of shift requests. It is proposed as a conclusion that the care workers experienced that the shift work complicated the combining of work and of the family life. This can be facilitated, among others, on arrangement of working time.

Keywords: shiftwork, family-life, nurses, care-worker, nursing care, combining of work and the family life

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ	4
Kuvio- ja taulukkoluetelo.....	5
1 JOHDANTO	6
2 TIEDONHAKU	8
3 VUOROTYÖ TERVEYDENHUOLLOSSA	9
4 PERHEEN MERKITYS	11
5 VUOROTYÖN JA PERHE-ELÄMÄN YHTEENSOVITTAMINEN	
HOITOTYÖN NÄKÖKULMASTA	13
5.1 Vuorotyön vaikutus perhe-elämään.....	14
5.2 Vuorotyön ja perheen yhteensovittaminen	16
5.3 Työaikojen organisointi	17
6 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	19
7 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	20
7.1 Tutkimusmenetelmän valinta ja kohdetyhmä	20
7.2 Kyselylomakkeen laatiminen	21
7.3 Aineiston analysointi	23
8 TULOKSET	25
8.1 Vastaajien taustatiedot.....	25
8.2 Vuorotyön ja perhe-elämän yhteensovittaminen	27
8.3 Vuorotyön vaikutus perhe-elämään.....	29
9 POHDINTA	33
9.1 Tulosten tarkastelu.....	33
9.2 Eettisyys.....	38
9.3 Luotettavuus	40
9.4 Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet	41
LÄHTEET	43
LIITTEET.....	50

Kuvio- ja taulukkoluetelo

Kuvio 1. Vastaajien ikäjakauma	25
Kuvio 2. Vastaajien työkokemus vuorotyössä terveydenhuollossa	26
Kuvio 3. Vastaajien asumismuoto	26
Kuvio 4. Vastaajien lasten määrät.....	27
Kuvio 5. Hoitotyöntekijöiden kokemuksia vuorotyön vaikutuksesta perheen yhdessäoloon ja parisuhteeseen.....	27
Kuvio 6. Hoitotyöntekijöiden kokemuksia vuorotyön vaikutuksesta perheenjäsenten ja kodin hoitoon	28
Kuvio 7. Hoitotyöntekijöiden kokemuksia vuorotyön vaikutuksesta perheen hyvinvointiin	28
Kuvio 8. Hoitotyöntekijöiden kokemuksia työaikojen organisoinnista vuorotyössä	29
Taulukko 1. Esimerkki sisällönanalyysistä	24
Taulukko 2. Avointen kysymysten tulokset	32

1 JOHDANTO

Työn teko on muuttunut yhteiskunnallisten muutosten mukana. Olemme siirtyneet maatalousyhteiskunnasta teollistuneeseen yhteiskuntaan, jossa työaika on irtaantunut vuodenaajoista ja vuorokauden ajasta, ja työtä voidaan tehdä 24 tuntia vuorokaudesta. (Sallinen, Kandolin & Purola 2007.) Tilastokeskuksen (1.6.2010) mukaan vuorotyötä tekeviä vuonna 2009 oli jopa 23 prosenttia palkansaajista. Vuorotyötä tekee siis lähes yksi neljäsosa palkansaajista. Koska vuorotyötä tekeviä on paljon ja hoitoalalla tehdään vuorotyötä, on tärkeää miettiä vuorotyön vaikutuksia työntekijälle.

Vuorotyöhön liittyviä terveyshaittoja on tutkittu paljon ja voidaankin sanoa, että pitkään jatkuva vuorotyö on haitallista terveydelle (Partinen 1.8.2012). Vuorotyöhön liittyviä terveysriskejä ovat esimerkiksi unihäiriöt ja ruansulatuskanavan oireet. Lisäksi se lisää muun muassa riskiä sairastua sepelvaltimotautiin ja aikuistyyppin diabetekseen. (Miettinen 2008.) Epäsäännöllinen kolmivuorotyö altistaa myös työuupumukselle (Kanste 2006, 242).

Vuorotyö rajoittaa myös vuorotyötä tekevän sosiaalista elämää (Miettinen 2008). Epäsäännölliset työajat vaikuttavat työntekijän sosiaalisen elämän lisäksi perhe-elämään, ja vaihtuvat työajat kuormittavat ihmistä ja aiheuttavat stressiä (Työterveyslaitos [viitattu 5.3.2018]). Suomalaisista vuorotyöntekijöistä joka neljäs pitää perhe-elämän häiriintymistä vuorotyön suurimpana haittana (Hakola ym. 2007, 40-41). Työmarkkinajärjestöt ovat viime vuosina alkaneet puhumaan työn ja perheen yhteensovittamisen tarpeista, ja työpaikoilla on etsitty tapoja lisätä työn joustavuutta (Miettinen & Rotkirch 2012, 13).

Vuorotyö vaikuttaa myös työhyvinvointiin, joka on noussut yhä enemmän keskeisemmäksi puheenaiheeksi yhteiskunnassa ja organisaatioissa. Työnantajat ovat alkaneet kiinnittämään enemmän huomiota henkilöstön työhyvinvointiin, sillä sen on todettu olevan työntekijöiden lisäksi myös työnantajan ja yhteiskunnankin edun mukaista. (Virolainen 2012, 9.) Työhyvinvointiin vaikuttavat henkilön omaan elämään ja työhön liittyvät asiat ja näiden kahden elämän osa-alueen hyvä yhteensovittaminen (Puttonen, Hasu & Pahkin 2016, 6). Työn ja perhe-elämän hyvä yhteensovittaminen vaikuttaa siis työntekijän työhyvinvointiin. Fyysisen terveyden lisäksi onkin

tärkeää tutkia vuorotyön vaikutuksia myös sosiaalisen terveyden näkökulmasta. Tämän vuoksi kiinnostuimme aiheesta tutkia vuorotyön vaikutusta perhe-elämään.

Opinnäytetyö on toteutettu yhteistyössä erään Etelä-Pohjanmaan alueen terveyskeskuksen kanssa. Työn tarkoitus on selvittää vuorotyön vaikutuksia hoitotyöntekijöiden perhe-elämään. Tavoitteena on tuottaa tietoa, jota voidaan käyttää hoitotyöntekijöiden työn ja perhe-elämän yhteensovittamisessa sekä työaikojen organisoinnin kehittämisessä.

2 TIEDONHAKU

Opinnäytetyöhön tiedonhankinnassa käytettiin erilaisia tietokantoja, kuten SeAMK Finna, Melinda, Terveysportti, Medic, CINAHL, Medline/PubMed ja Joanna Briggs Institute (JBI). Myös Google -hakukonetta käytettiin muun muassa etsittäessä tietoa eri asiantuntijajärjestöjen sivustoilta ja silloin, kun hakutulosta ei ollut suoraan saatavilla tietokantojen sivuilta.

Hakusanoina käytettiin vuorotyö, sosiaalinen elämä, ihmissuhteet, seuraelämä, vapaa-aika, perhe, perhe-elämä, shift work, well being, family, social, social life ja social relations.

Tietoa alettiin hakea vuosilta 2008–2018. Tarkoituksena oli hankkia tietoa, joka olisi enintään 10 vuotta vanhaa. Tietoa haettaessa kuitenkin kävi ilme, että hakuaikaa tulisi pidentää, jotta saataisiin riittävästi tietoa aiheesta. Vanhimmaksikin hakurajaksi määritettiin vuosi 2000, ja yli 10 vuotta vanhoja hakutuloksia ja niiden käyttöä arvioitiin kriittisesti. Jos nämä haut ja niiden tutkimustulokset todettiin vielä hyväksi ja paikkaansa pitäviksi, niitä käytettiin opinnäytetyössä.

Tiedonhaun osalta löytyi hyvin tietoa liittyen vuorotyöhön ja perhe-elämään. Hoitotieteellistä tietoa löytyi hyvin esimerkiksi Medic- ja Melinda -tietokannoista. Kansainvälistä tutkimustietoa puolestaan löytyi hyvin CINAHL -tietokannasta.

3 VUOROTYÖ TERVEYDENHUOLLOSSA

Vuorotyössä henkilö tekee ennalta sovitusti työvuoroja, jotka vaihtuvat päiväjärjestyksessä säännöllisesti. Jos henkilö tekee vain tiettyä vuoroa, esimerkiksi vain yötyötä, häntä ei lasketa vuorotyötä tekeväksi. (Tilastokeskus, [viitattu 17.1.2018].) Vuorotyö voi olla kaksi- tai kolmivuorotyötä, yötyötä, jaksotyötä tai ns. matkatyötä (Miettinen 2008). Vuorotyössä vuorojen ei tarvitse alkaa päivittäin samaan kellon aikaan eikä vuoroja tarvitse olla kaikkina viikonpäivinä samaa määrää (Työsuojeluhallinto, [viitattu 5.3.2018]).

Työaikalaki (L 9.8.1996/605) 5 luku 27§ määrittelee, että

Vuorotyössä vuorojen on vaihduttava säännöllisesti ja muututtava ennakolta sovituin ajanjaksoin. Vuorojen katsotaan vaihtuvan säännöllisesti, kun vuoro jatkuu enintään yhden tunnin yhdessä työhön sijalle tulleen vuoron kanssa tai kun vuorojen väliin jää enintään yhden tunnin aika.

Esimerkiksi palveluammateissa erilaiset työaikajärjestelyt ovat yleisiä. Niissä työn luonne ja asiakkaiden tarpeet edellyttävät työskentelyä muulloinkin kuin ns. normaaliin työaikaan. Työskentely epätyypilliseen aikaan on yleistä muun muassa hoitoalalla, palo- ja pelastustoimessa sekä liikenteen, kulttuurin ja viihteen alalla. Ilta- ja viikonlopputyön määrä on lisännyt myös kauppojen aukioloaikojen muutokset. (Miettinen & Rotkirch 2012, 46.)

Sosiaali- terveydenhuollossa epätyypilliset työajat ovat yleisiä, mutta esimerkiksi vuorotyötä tekevien osuus vaihtelee eri toimintasektoreiden ja ammattiryhmien välillä (Laine & Kokkinen 2012, 203). Toimihenkilökeskusjärjestö STTK:n toimihenkilöbarometrin (Nevalainen 27.11.2013) mukaan kokopäivätyössä olleista vastaajista 19 % teki kolmivuoro- tai jaksotyötä ja 6 % kaksivuorotyötä. Saman toimihenkilöbarometrin mukaan Suomen lähi- ja perushoitajaliiton SuPerin jäsenistä kolmivuoro- tai jaksotyötä teki 61 % ja kaksivuorotyötä 21 %. Sosiaali- ja terveysalan ammattiliitto Tehyn jäsenistä puolestaan 36 % teki kolmivuoro- tai jaksotyötä ja 9 % kaksivuorotyötä. Voidaankin todeta, että sosiaali- ja terveydenhuollossa ja etenkin hoitotyössä tehdään paljon vuorotyötä.

Vuorotyössä työajat ovat vaihtelevia, mikä on merkittävää hyvinvoinnin kannalta, sillä työaika vaikuttaa moneen hyvinvoinnin osa-alueeseen, kuten terveyteen ja työn ja muun elämän tasapainoon. Pitkät työviikot, työaikojen ennakoimattomuus, varhaiset aamuvuorot ja yövuorot voivat heikentää hyvinvointia. Työajoilla on myös vaikutusta esimerkiksi työturvallisuuteen. (Puttonen ym. 2016, 25.) Sosiaali- ja terveydenhuollossa on paljon työterveyteen ja työssä jaksamiseen liittyviä haasteita. Työn vastuullisuuden lisäksi alalla tehdään paljon vuorotyötä ja psyykkiset vaatimukset ovat suuret. (Karhula ym. 2011, 7.) Karhulan ym. (2011, 9) mukaan hoitoalan ammattilaisten työn keskeinen kuormitustekijä onkin vuorotyö. Hoitotyössä tarvitaan työntekijöitä aina vuorokauden ympäri, mistä voidaankin päätellä, että terveydenhuollossa työskentelevistä suuri osa saattaa altistua vuorotyön haitoille. (Rathore ym. 2012, 4303.)

4 PERHEEN MERKITYS

Niin työelämään kuin sen ulkopuoliseenkin elämään tärkeänä osana kuuluvat erilaiset ihmissuhteet. Ihmissuhteet ovat tärkeitä ihmisille ja yksilöllä on tarve kuulua ryhmiin ja tulla hyväksytyksi. Kuuluminen erilaisiin ryhmiin on yksi merkki tasapainoisesta elämästä. (Sallinen, Kandolin & Purola 2007.) Sosiaaliset suhteet voidaan jakaa kolmen tyyppiin osa-alueisiin: ystävyys- ja tuttavuussuhteisiin, perhe- ja sukulaisuussuhteisiin sekä päivittäisiin eli instrumentaalisiin suhteisiin, joita esiintyy esimerkiksi koulutus- ja työelämässä. Näistä sosiaalisista suhteista koostuu kokonaisuus, sosiaalinen verkosto, joka on ihmisen läpi elämän muuttuva rakenne. (Aho 2010, 144–146.) Tässä opinnäytetyössä sosiaaliset suhteet on rajattu perhe-elämään.

Tilastokeskus ([viitattu 2.10.2018]) määrittelee perheen avio- avo ja rekisteröityneiksi pareiksi, joilla on tai ei ole lapsia, sekä myös yhden vanhemman perheiksi. Suomessa käsitteelle perhe on melko suppea merkitys ja se rajoittuu yleensä niihin ihmisiin, joiden kanssa asutaan samassa taloudessa. Joissain kulttuureissa perhe voi tarkoittaa koko sukua ja siihen voidaan katsoa kuuluvaksi isovanhemmat, tädit, sedät, enot sekä serkut. (Heikkilä, Larivaara & Lindroos, 2009.) Myös ystävät saatetaan mieltää perheenjäseniksi, erityisesti jos ystävyys-suhteeseen liittyy molemminpuolista keskinäistä avunantoa (Mattila 2018, 347). Nykyään perheiden rakenne on monimuotoisempi kuin aiempina vuosikymmeninä. Niin kutsutun ydinperheen muodostavat yleensä isä, äiti ja heidän yhteiset lapsensa. Uudenlaisiin perherakenteisiin kuuluu myös yksinhuoltajaperheitä, uusperheitä ja sateenkaariperheitä. (Tuukiainen & Lindroos, 2009.)

Usein parisuhdetta pidetään perheen perusyksikkönä. Parisuhteesta syntyvä lapsi saa aikaan perheen, suvun, vanhemmuuden, äitiyden, isyyden, sisaruuden ja isovanhemmuuden. Perhe rakentuu yksilöistä, joiden väliset suhteet erottavat perheen muista ryhmistä. Perhesuhteita määrittelevät moraaliset, taloudelliset ja yhteiskunnalliset ulottuvuudet. Näiden lisäksi niitä määrittelee myös biologiset, emotionaaliset ja sosiaaliset suhteet. Jotkin perhesiteet ovat elinikäisiä ja monia perhesuhteita voidaan elää yhtä aikaa. Esimerkiksi mies voi olla samanaikaisesti sekä isä, veli että appi. (Rönkkö & Rytönen 2010, 10.)

Perhesuhteet eroavat muista ihmissuhteista siten, että ne perustuvat sukulaisuuteen tai lainmukaisiin sopimuksiin. Perheen sisällä tapahtuu paljon rutiinipitoisia vuorovaikutustilanteita, totuttuja tapoja sekä omia käytäntöjä. Perhesuhteessa tulee huomioida myös se, että ulospäin ei näytetä täysin kaikkea, mitä perheessä tapahtuu. Ihmiset ilmaisivat monia tunteita perhepiirin sisällä, mutta ulkomaailmalle ei kerrota kaikkea ja pidetään mieluummin kulissia yllä. Perhesuhteet ovat kiinteämpiä kuin muut ihmissuhteet, ja niiden uskotaan kestävän sellaisissakin tilanteissa, joissa ystäväsuhteet eivät kestäisi. (Rönkä & Kinnunen 2002, 6-7.)

Paajasen (2007, 25–27) mukaan suomalaisille perhe merkitsee läheisyyttä, suojaa ulkopuolista vastaan ja velvollisuutta. Perhe merkitsee myös yhdessä olemista ja tekemistä. Tutkimuksessa suomalaiset korostavat myös vanhemmuutta perhettä määriteltäessä ja lapset näyttävät olevan tärkein perheen määrittäjä. Suomalaiset pitävät kuitenkin perheenä myös lapsettomia avio- ja avopareja. Perheeksi määritellään myös vanhemmat ja omillaan asuvat aikuiset lapset sekä muualla asuvat isovanhemmat.

Vaikka perheelle annetaan monenlaisia ominaisuuksia ja määritelmiä niin tieteessä kuin arkikielessäkin, kuitenkin jokainen perhe on yksilöllinen. (Rönkkö & Rytönen 2010, 10.) Perheen määritelmästä onkin tullut yhä henkilökohtaisempi asia, ja samassa taloudessa asuvien ihmisten perhemääritelmät voivat olla hyvinkin erilaisia. Perhe on se, jonka jokainen kokee perheekseen ja perheeseen kuuluvat ne ihmiset, jotka siihen haluaa itse sisällyttää. (Castren 2007, 203.) Perhe voi olla mikä tahansa ihmisryhmä, jotka ovat sidoksissa toisiinsa joko biologisesti, emotionaalisesti tai laillisesti (Heikkilä ym. 2009). Tässä opinnäytetyössä perheellä tarkoitetaan henkilön itse määrittämänsä sosiaalista ryhmää, jonka hän kokee perheeksensä.

5 VUOROTYÖN JA PERHE-ELÄMÄN YHTEENSOVITTAMINEN HOITOTYÖN NÄKÖKULMASTA

Suurin osa väestöstä työskentelee päiväsaikaan ja hoitaa sosiaalisia suhteitaan iltaisin, kun yöt on taas tarkoitettu nukkumiseen. Tämä ei kuitenkaan koske vuorotyöläisiä, sillä heillä päiväjärjestys vaihtelee aamu-, ilta- ja yövuoroissa. Tällainen työaika aiheuttaa monien vapaailtojen pois jäämistä vuorotyöläisten sosiaalisesta elämästä, mikä voi aiheuttaa ylimääräistä stressiä. Vuorotyöläiselle on esimerkiksi haastavampaa osallistua lastensa koulujuhliin. Puoliso saattaa myös tehdä vastakkaista työvuoroa, jolloin pariskunnille jää vähemmän yhteistä aikaa. Osallistuminen erilaisiin harrastustoimintoihin on hankalampaa, sillä kerhot, urheilu ja muut järjestetyt aktiviteetit sijoittuvat tavallisesti ilta-aikoihin. Tavanomaisten sosiaalisten kontaktien puute voi johtaa yksinäisyyteen ja eristäytymiseen. (Rathore ym. 2012, 4312.) Vuorotyön onkin todettu voivan vaikuttaa negatiivisesti niin hoitajien terveyteen kuin sosiaaliseen elämäänkin (Pryce 2016, 20).

Työn ja perheen yhteensovittamista on alettu tutkia enemmän 1990-luvulla. Tutkimuksissa on ilmennyt, että työn ja perheen yhteensovittamisessa ei ole kyse ainoastaan perheistä, joissa on pieniä lapsia, vaan se ulottuu kaikkiin perhevaiheisiin. Se kattaa myös esimerkiksi omille vanhemmille annetun avun ja isonvanhempien antaman avun lastensa perheille. (Lammi-Taskula ym. 2009, 13.) Työn ja perhe-elämän yhteensovittamisessa ei ole kyse siis ainoastaan vanhemmista, joilla on pieniä lapsia, vaan yhteensovittamista tarvitsevat muutkin eri elämäntilanteissa olevat työntekijät. 2000-luvulla työn ja yksityiselämän yhteensovittaminen on ollut esillä sekä yhteiskunnallisessa että poliittisessä keskustelussa. Osittain on ollut kyse siitä, että yhä enemmän ollaan kiinnostuneita työhyvinvointiin liittyvässä asioissa. (Laine ym. 2010, 71.)

Työhyvinvointiin vaikuttavat työpaikkaan liittyvien tekijöiden, terveydentilan ja elintapojen lisäksi elämän muut osa-alueet, kuten perhe-elämä (Virolainen, 2012, 11-12). Työn ja perhe-elämän onnistunut yhteensovittaminen lisääkin hyvinvointia sekä kotona että työssä (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus, [viitattu 29.11.2018]), ja työhyvinvointia voidaan tukea työn ja muun elämän yhteensovittamiseen mahdollisuuksilla

(Toppinen-Tanner ym. 2016, 8). Hyvä työn ja muun elämän tasapaino tukee työntekijän tyytyväisyyttä ja sitoutumista työhön. Työn ja muun elämän yhteensovittaminen tulisikin mieltää osaksi työntekijöiden työhyvinvoinnista huolehtimista. Työn ulkopuolisen elämän huomioiminen edistää työpaikan toimintaa ja tuloksellisuutta työntekijöiden työhyvinvoinnin kautta. (Toppinen-Tanner ym. 2016, 8–11.) Kansten (2006, 242) mukaan kasainvälisessä vertailussa suomalaishoitajien työuupumustaso on alhainen, mutta työuupumusta kuitenkin esiintyy terveydenhuollon yksiköissä, sillä epäsäännöllinen kolmivuorotyö altistaa työuupumukselle.

5.1 Vuorotyön vaikutus perhe-elämään

Työ vaikuttaa lähes väistämättä perhe-elämään. Työajat määrittelevät perhe-elämän rytmiä ja työasiat voivat olla mielessä kotona. (Mattila 2018, 347–348.) Myös työssä koettu tyytyväisyys taikka stressi ja uupumus voivat levitä kotiin ja välittyä perheeseen. Yhtä lailla kuitenkin myös kotona koettu tyytyväisyys voi välittyä töihin. (Kinnunen & Mauno 2002, 104.) Olisi hyvä, jos työelämän ja perhe-elämän pystyisi pitämään erillään toisistaan, mutta tärkeää on ymmärtää myös niiden välinen yhteys kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta.

Vuorotyön vaikutuksista hoitotyöntekijöiden perhe-elämään ja työn ja perheen yhteensovittamisesta on tehty jonkin verran aikaisempaa tutkimusta (esimerkiksi Helin, Paavilainen & Åstedt-Kyrki 2004; Suomala & Laine 2007; Heponiemi ym. 2009; Rathore ym. 2012; Törnquist ym. 2015; Afolabin ym. 2015; Jensenin, West Larsenin & Damgaard Thomsenin 2017). Näissä tutkimuksissa kävi ilmi, että vuorotyöllä on vaikutusta perheeseen ja työn ja perheen yhteensovittamiseen. Esimerkiksi Jensenin ym. (2017) tutkimuksessa suurin osa ilta- ja yövuoroja tekevistä koki, että vuorotyö vaikuttaa joskus tai usein perhe-elämään. Afolabin ym. (2015, 71) mukaan suurin osa hoitajista oli sitä mieltä, että vuorotyö vaikuttaa negatiivisesti perheen terveyteen ja hyvinvointiin. Helin ym. (2004, 19–20) tutkimuksessa vuorotyöstä aiheutuva epäsäännöllisyys aiheutti vanhempien mielestä ongelmia jossain tilanteissa, ja he kokivat työn häiritsevän perhe-elämää. Myös Estryn-Beharin ja Van der Heijdenin (2012, 4284) tutkimuksessa vaihtelevien vuorojen todettiin aiheuttavan vaikeuksia perhe-elämälle.

Useammassa hoitajalle tehdyssä tutkimuksessa nousi esille, että hoitajat kokivat vuorotyön vähentävän yhteistä aikaa perheen ja puolison kanssa (Helin ym. 2004, 19–20; Rathore ym. 2012, 4312; Suomala & Laine, 125). Perhe-elämän yhteensovittamiseksi joudutaankin usein tinkimään ihmissuhteisiin, perheeseen ja harrastuksiin käytettävästä ajasta (Suomala & Laine, 125). Vuorotyö muun muassa hankaloiittaa perhe-elämän arkirutiinien yhteensovittamista työn kanssa. Erityisesti ilta- ja yövuorojen teko vaikuttaa hoitajien perhe-elämää, koska ne vähentävät mahdollisuuksia ajanviettoon lasten kanssa (Rathore ym. 2012,4313). Iltavuorot vaikuttavat myös mahdollisuuksiin osallistua vapaa-ajan aktiviteetteihin (Jensen ym. 2017). Joissain tutkimuksissa on noussut myös esille se, että hoitajat kokevat vuorotyön aiheuttavan joskus sosiaalista eristäytymistä (Vitale ym. 2015, 75; Jensen ym. 2017).

Afolabin ym. (2015, 71) mukaan hoitajista suurin osa koki, että työssä ja perheessä olevat roolit oli vaikea yhdistää ja yli puolet oli sitä mieltä, että vuorotyö johtaa huonoon vanhemmuuteen. Ekicin, Ceritin ja Mertin (2017, 106) hoitajille tehdyn tutkimuksen mukaan pitkät työpäivät, yö- ja viikonloppuvuorot ja se ettei pysty osallistumaan perheen yhteisiin aktiviteetteihin, estää perheroolien ja -velvollisuuksien täyttämistä. Eri roolit kuormittavat yksilöä, mikä tarkoittaa, että käytettävät voimavarat, kuten aika ja energia, ovat rajallisia. Roolien kuormittavuus -käsitteestä voidaan käyttää myös nimitystä rooliristiriita. Useat roolit kuluttavat yksilön voimavaroja ja työn ja perheen vaatimukset eivät välttämättä sovi yhteen aikataulujen ja ajankäytön suhteen. Myös henkinen kuormitus sekä eri kontekstien vaativa käyttäytyminen edistää rooliristiriitaa. (Kinnunen, Malinen & Laitinen 2009.)

Vuorotyön epäsäännöllisyys voidaan nähdä kuitenkin myös positiivisena. Ruotsalaisessa hoitajille tehdyssä tutkimuksessa osallistujat toivat esille, että vuorotyö antaa myös mahdollisuuden olla enemmän lasten kanssa sen sijaan, että heitä tarvitsi viedä päivähoitoon (Törnquist ym. 2015). Vaihtelevat työajat ja arkivapaat mahdollistavat myös asioiden hoitamista, kuten virastoissa ja hammaslääkärissä käyntiä (Hakola ym. 2007, 40–41).

5.2 Vuorotyön ja perheen yhteensovittaminen

Suomalan ja Laineen (2007, 125) tutkimuksessa ilmeni, että lähes neljännes kolmi-vuorotyötä tekevästä hoitajista kokee usein perheen ja työelämän yhteensovittami-sen vaikeutta. Tutkimuksissa on todettu, että erityisesti nuoremmat hoitajat kokevat enemmän työn ja perhe-elämän yhteensovittamisen vaikeuksia kuin vanhemmat hoitajat (Suomala & Laine 2007, 116; Heponiemi ym. 2009, 18; Rathore ym. 2012, 4312). Työn ja perheen yhteensovittamista hankaloittavat muun muassa työmäärän lisääntyminen ja pitkät työpäivät (Heponiemi ym. 2009, 18; Sabil ym. 2016, 115; Aseidu ym. 2018, 6-7). Tutkimuksissa on todettu myös, että vaikeuksia on enemmän kolmivuorotyötä tekevillä kuin muita työvuoroja tekevillä (Heponiemi ym. 2009, 18; Ekic ym. 2017, 106). Yhteensovittamisen vaikeutta selittää myös se, että työpaikka odottaa työntekijän asettavan työn perheen ja yksityiselämän edelle (Suomala & Laine 2007, 116).

Myös työn kuormittavuus vaikeuttaa työn ja perheen yhteensovittamista. Suomalan ja Laineen (2007, 125) tutkimuksessa todettiin hoitajien kokevan työtilanteen vaikut-tavan kuormittavasti useammin kotiin kuin kotitilanteen työhön. Helin ym. (2004,19-20) tutkimuksessa ilmeni, että vuorotyötä tekevät vanhemmat eivät raskaan työpäi-vän jälkeen jaksaneet olla perheen kanssa niin paljon kuin haluaisivat ja työpaineita esiintyy myös kotona, koska työasioita viedään kotiin. Myös Vitale ym. (2015, 75) tutkimuksessa nousi esiin, että työasiat ja -stressi seuraavat usein hoitajia kotiin, mikä aiheuttaa paineita kotona.

Vuorotyön ja perhe-elämän yhteensovittamiseen on myös olemassa erilaisia kei-noja. Yhdeksi hoitajien perheen ja työelämän yhteensovittamisen keinoksi on koettu perheen yhdessäolo. Yhdessäololle jää enemmän aikaa, kun perhe tekee esimer-kiksi kotitöitä yhdessä. Erityisesti perheissä, joissa on pieniä lapsia, vietetään enem-män yhdessä aikaa jo lastenhoitosyistä. (Helin ym. 2004, 19.) Barthen, Messingin ja Abbaksen (2010, 51) tutkimuksessa hoitoapulaiset käyttivät erilaisia strategioita työn ja perhe-elämän tasapainottamiseen. Näitä strategioita olivat muun muassa aikataulujärjestelyt, kuten sairauspoissaolot, vuorojen valinta, loma-ajan valinta ja järjestelyt työkollegoiden kanssa, sekä kommunikointi työn ja kodin välillä, esimer-kiksi puheluiden avulla. Jensen ym. (2008) tutkimuksessa todettiin, että jos hoito-

työntekijät pystyvät vaikuttamaan työvuorolistoihinsa, he pystyivät helpommin tasapainoittamaan vaatimuksia perhe-elämän, vapaa-ajan ja työn välillä. Vuorotyöntekijä pystyy siis periaatteessa helpottamaan työn ja perhe-elämän yhteensovittamista, mutta tähän tarvitaan työpaikan suunnalta joustoa ja mahdollisuutta vaikuttaa työvuoroihin.

Helin ym. (2004, 19) tutkimuksessa yhteensovittamista helpottavia tekijöitä olivat hoitajien mukaan tukiverkostot, ja erityisesti isovanhempien ja ystävien apu. Lisäksi myös perhepäivähoitajan joustaminen ja työnantajan myötämielinen suhtautumisen lapsiperheisiin koettiin tutkimuksessa tärkeäksi. Myös työajan joustot ja helpotukset auttoivat perhe-elämän yhteensovittamisessa (Helin ym. 2004,19). Erityisesti työn määrän, työtahdin ja ruumiillisen kuormituksen keventäminen vaikuttaisi helpottavasti työn ja perhe-elämän yhteensovittamiseen. Johtamisessa tulisi kiinnittää huomiota yksityiselämämyönteisyyteen, ja työn kuormituksen heijastumisvaikutuksiin työntekijälle. (Suomala & Laine 2007, 126.)

5.3 Työaikojen organisointi

Kun työntekijällä on mahdollisuus joustaa työajoissa, helpottuu työn ja perhe-elämän yhteensovittaminen. (Miettinen & Rotkirch 2012, 24.) Työvuorojärjestelyissä keskeistä on vapaiden viikonloppujen ja iltojen määrät. Mitä enemmän viikonloput ovat vapaita, sitä vähemmän se häiritsee vuorotyöntekijän perhe-elämää. Iltavuorot haittaavat enemmän perhe-elämää kuin yövuorot, ja varsinkin silloin, kun perheessä on pieniä tai kouluikäisiä lapsia. Vuorotyöntekijä useimmiten joutuu luopumaan perhe- ja sosiaalisen elämän vietosta vapaapäivinä, iltoina, viikonloppuina ja juhlapyhinä. Etenkin lapsiperheissä juhlat ja viikonloput koetaan tärkeinä. (Hakola ym. 2007,123.)

Työvuoroja suunniteltaessa tulee kiinnittää huomiota työvuorojen kiertoihin. Nopeasti kiertävät vuorot, eli 2–3 samaa vuoroa peräkkäin rajoittavat vähemmän perheen yhdessäoloa kuin hitaasti kiertävät vuorot. Tärkeää on, että työpaikan lähiesimies kiinnittää huomionsa henkilöstön tarpeisiin ja kuuntelee näitä. Vuorotyö haittaa perhe-elämää vähemmän, mitä enemmän työpaikoilla pystytään vaikuttamaan työaikojen suunnitteluun. (Hakola ym. 2007,123.) Toisaalta työelämän tehokkuus ja

vaatimukset ovat lisääntyneet ja työntekijöiden saattaa olla hankalampaa tuoda esille perhe-elämään liittyviä tarpeita työyhteisöön (Lammi-Taskula ym. 2009, 16).

Epäsäännöllisessä vuorotyössä työvuorolistat ovat vain lyhyen aikaa tiedossa eteenpäin, jolloin ajan suunnittelu perheen ja muiden ihmisten kanssa on haastavaa. Yhteensovittaminen osoittautuu silloin haasteelliseksi, kun työntekijä ei pysty hankalassa ylityötilanteessa vaikuttamaan omiin työaikoihinsa tai joustaa esimerkiksi liukuman tai työaikapankin avulla. (Hakola ym. 2007, 40.) Jos työvuorot pystytään suunnittelemaan pidemmälle ajanjaksolle eteenpäin, on perheen ja ystävien kanssa helpompi suunnitella yhteistä ajanviettoa ja tulevia tapahtumia (Hakola ym. 2007, 122).

Työaikalaki (L 9.8.1996/605) 7 luku 35§ määrittelee, että

Työvuoroluettelo on saatettava kirjallisesti työntekijöiden tietoon hyvissä ajoin, viimeistään viikkoa ennen siinä tarkoitettun ajanjakson alkamista. Tämän jälkeen työvuoroluettelo saa muuttua vain työntekijän suostumuksella tai töiden järjestelyihin liittyvästä painavasta syystä.

Työvuorolistat tulee työnantajan laittaa hyvissä ajoin esille ennen niiden käyttöönottoa, koska tällöin niihin voidaan ottaa kantaa ennen varsinaista toteutumista. Tärkeää on myös, että vuorotyöntekijä saa työssänsä tukea ja apua esimieheltänsä, ja että työntekijällä on mahdollisuus osallistua työvuorojen suunnitteluun perheen ja työelämän yhdistämiseksi. Työvuorolistoja suunniteltaessa tulee kiinnittää huomiota, että vapaita viikonloppuja on riittävästi ja ettei iltavuoroja ole liian monta peräkkäin. Työtahdin ei tulisi myöskään kiristyä liiaksi, että vuorotyöntekijällä jäisi vapaa-ajalla energiaa myös perheellekin. Vuorotyöntekijä voi välttyä perheensä etäännyttämiseltä, jos erityisesti puoliso ja lapset suhtautuvat vuorotyöhön myönteisesti sekä antavat sosiaalista tukea. (Hakola ym. 2007, 122–123.)

6 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyön tarkoitus oli selvittää vuorotyön vaikutuksia hoitotyöntekijöiden perhe-elämään. Tutkimuskysymyksenä opinnäytetyössä oli: Minkälaiset ovat hoitotyöntekijöiden näkemykset vuorotyön vaikutuksesta perhe-elämään?

Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa tietoa, jota voidaan käyttää hoitotyöntekijöiden työn ja perhe-elämän yhteensovittamisessa sekä työaikojen organisoinnin kehittämisessä.

7 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

7.1 Tutkimusmenetelmän valinta ja kohdetyhmä

Tutkimuksen kohderyhmän muodosti erään sosiaali- ja terveyskeskuksen neljän osaston vuorotyötä tekevät hoitotyöntekijät. Alkuperäisenä suunnitelmana oli ottaa mukaan kolme osastoa. Neljäs osasto otettiin kuitenkin mukaan myöhemmässä vaiheessa, sillä kyselyyn haluttiin saada enemmän vastaajia. Neljännelle osastolle laitettiin oma kyselyn vastaamiseen liittyvä ohjeistus, sillä osastoa ei ollut huomioitu kyselylomakkeessa.

Opinnäytetyö toteutettiin kvantitatiivisin menetelmin. Kohderyhmän koon takia määrällinen ote sopi hyvin, sillä tyypillistä kvantitatiivisen tutkimuksen aineistolle on suuri vastaajien määrä (Vilkka 2007, 17). Kvantitatiivisen tutkimuksen tarkoituksena on pikemminkin vahvistaa olemassa olevaa tietoa, kuin kehittää uutta tietoa tai teoriaa (Kankkunen ym. 2013, 65). Tutkittavasta aiheesta löytyykin jonkin verran aikaisempaa tutkimusta, minkä vuoksi päädyttiin kvantitatiiviseen lähestymistapaan. Kvantitatiivisella tutkimuksella saadaan kartoitettua olemassa oleva tilanne, mutta ei pystytä riittävästi selvittämään asioiden syitä (Heikkilä 2014, 15). Opinnäytetyössä ei ollutkaan tarkoituksena selvittää asioiden todellisia syitä, vaan hoitotyöntekijöiden näkemyksiä.

Aineistonkeruumenetelmäksi valittiin kyselylomake, koska aihetta haluttiin tutkia hoitotyöntekijöiden näkökulmasta ja selvittää heidän mielipiteitään ja näkemyksiään. Aineiston keräämisen keinoksi soveltuu kysely silloin, kun tutkittavia on paljon ja he ovat hajallaan. Kyselyä käytetään myös hyvin henkilökohtaisten asioiden tutkimiseen. (Vilkka 2007, 28.) Tässä tutkimuksessa tutkittavia on melko paljon ja tutkittavat ovat eri osastoilta, joten kysely soveltuu aineiston keräämiseen hyvin. Lisäksi tutkittavana aiheena on perhe-elämä, joka voi olla hyvinkin henkilökohtainen asia. Kyselytutkimuksen etuna on se, että sillä voidaan kerätä laaja tutkimusaineisto. Se on myös tehokas, sillä se säästää tutkijan aikaa ja vaivannäköä (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara. 2016, 195).

Kysely toteutettiin sähköisesti Webropol -kyselytyökalun avulla. Koska perusjoukon tiedettiin olevan suhteellisen pieni, toteutettiin opinnäytetyö kokonaistutkimuksena (Heikkilä 2014, 31). Kysely toteutettiin verkossa. Verkkokyselyt helpottavat tutkijan työtä, koska vastaukset tallentuvat suoraan sähköiseen muotoon eikä niitä tarvitse erikseen tallentaa. Lisäksi vältetään tallennusvaiheessa mahdollisilta virheiltiltä. (Kuula 2011; Vehkalahti 2014, 24; Valli 2015.) Verkkokyselyä puoltaa myös se, että vastausprosentit niissä ovat parantuneet, kun taas postikyselyissä pienentyneet viime vuosikymmenten aikana. Lisäksi ne ovat nopeita ja taloudellisia, sillä niistä ei synny juurikaan kuluja. (Kuula 2011; Valli 2015; Valli & Perkkilä 2015, 109.)

Aineisto kerättiin lokakuussa 2018. Kysely oli ensin auki osastoille kaksi viikkoa 1.10.–14.10.2018. Vastausaikaa päätettiin kuitenkin jatkaa vielä kahdella viikolla, jolloin kysely sulkeutui 28.10.2018. Toiseen aineistonkeruuvaiheeseen otettiin mukaan myös neljäs osasto. Yhdyshenkilö välitti kyselyn osastoille sähköpostitse. Sähköpostissa oli sekä saatekirje (Liite 1) että Webropol-linkki kyselyyn. Kysely lähetettiin 118 henkilölle. Kyselyyn vastasi 49 hoitotyöntekijää ja vastausprosentti oli 42.

7.2 Kyselylomakkeen laatiminen

Tarkoituksena oli etsiä valmis kyselylomake, mutta tähän opinnäytetyöhön sopivaa valmista kyselylomaketta ei löytynyt. Opinnäytetyötä varten tehtiin oma kyselylomake (Liite 2), joka perustuu aikaisempaan tutkimustietoon.

Kyselylomakkeen laatiminen lähti siitä, että ensin pyrittiin hahmottamaan mistä kaikesta tutkittava aihe, perhe-elämä, koostuu. Tutkittavan ilmiön ulottuvuuksien hahmottamisessa auttaa tutkimusalan tunnettu teoria (Vehkalahti 2014, 20). Ensin ryhdyttiin tekemään tiedonhakua aiheesta ja selvittämään, mitä aikaisemmissa tutkimuksissa on todettu. Tutkimustuloksista johdettiin kysymyksiä, joilla pyrittiin vastaamaan opinnäytetyön tutkimuskysymykseen ja pääsemään opinnäytetyön tavoitteeseen (Valli 2015). Liitteessä kolme kuvataan, mistä tutkimustuloksista kysymykset ovat johdettu.

Kyselylomake koostui sekä strukturoiduista että avoimista kysymyksiä, koska näin saatiin parhaiten vastaus tutkimuskysymykseen. Valmiilla vastausvaihtoehdoilla

mittaus on selkeämpää, ja ne helpottavat tietojen käsittelyä (Vehkalahti 2014, 25). Avoimia kysymyksiä oli vain kaksi, koska muuten tutkimuksen analysointi olisi ollut työlästä otannan koon takia. Avoimilla kysymyksillä pyrittiin siihen, ettei jotain merkittävää jää huomaamatta (Vehkalahti 2014, 25). Näin voitiin selvittää, nouseeko vastauksista ilmi jotain yllättävää.

Tutkimuksessa päädyttiin sanalliseen asteikkoon, sillä kyselyllä haluttiin selvittää hoitajien mielipiteitä ja subjektiivisia kokemuksia tutkittavasta asiasta. Tämän takia ei ollut oleellista selvittää esimerkiksi, kuinka monta kertaa viikossa vastaaja viettää aikaa perheensä kanssa, vaan tärkeämpää oli selvittää se, kuinka usein vastaaja kokee viettävänsä aikaa perheensä kanssa vuorotyöstä huolimatta. Sanalliseen mittaamiseen liittyy kuitenkin aina sanojen tulkintaongelma. Käsitteiden tunnistamista pyrittiin helpottamaan vaihtoehtojen järjestämisellä. (Kananen 2008, 23.) Sanallisena asteikkona käytettiin: 1. usein 2. melko usein 3. harvoin 4. ei juuri koskaan. Asteikosta jätettiin pois vaihtoehto ”en osaa sanoa”, sillä se voi olla kaukana neutraalista ja se mittaa eri asiaa kuin kysymys muuten (Vehkalahti 2014, 36). Lisäksi ”en osaa sanoa”-vaihtoehto saattaa olla liian houkutteleva, ja siksi kannattaa harkita sen pois jättämistä ja pakottaa vastaaja ottamaan kantaa kumpaankin suuntaan (Heikkilä 2014, 52). ”En osaa sanoa”-vastaukset samaistetaan usein myös puuttuviin tietoihin (Vehkalahti 2014, 83), joten se päätettiin jättää pois. Vastaaja pystyi niin halutessaan jättämään vastaamatta kysymyksiin.

Kyselylomakkeen teossa tulee kiinnittää huomio lomakkeen pituuteen ja kysymysten määrään. Liian pitkä lomake ei ole hyvä, sillä vastaaja voi jättää kyselyn kesken. Lisäksi tulee kiinnittää huomio lomakkeen ulkoasuun ja selkeyteen. Kysymysten tulee edetä myös loogisesti, ja helpot kysymykset kannattaa laittaa alkuun ja arkaluontoisia asioita kannattaa kysyä vasta lopussa. (Valli 2015.) Opinnäytetyössä pyrittiin selkeään ja loogisesti etenevään kyselylomakkeeseen. Kyselylomakkeen alkuun sijoitettiin taustatietoihin liittyvät kysymykset. Lomakkeen selkeyttä pyrittiin parantamaan sillä, että kysymykset olivat yhdenmukaisia ja niissä käytettiin samaa vastausasteikkoa. Lomakkeen rakenteen loogisuuden ja kysymysten arkaluonteisuuden takia avoimet kysymykset sijoitettiin lomakkeen loppuun.

Kyselylomake esiteltiin muutamalla vuorotyötä tekevällä hoitajalla ennen käyttöönottoa. Esitelmä tulee tehdä, jotta huomattaisiin mahdolliset ongelmat

lomakkeessa (Vehkalainen 2014, 48). Lomakkeen suunnittelija voi olettaa, että kaikki ymmärtävät kysymykset samalla lailla. Esitestauksen jälkeen tarvittavat muutokset tehtiin kyselylomakkeeseen. (Kananen 2008, 12). Kyselylomakkeen sanalista asteikkoa täsmennettiin ja ”en osaa sanoa” -vaihtoehto jätettiin pois. Muutamaa taustatietokysymystä myös tarkennettiin, jotta niitä olisi helpompi käsitellä analysointivaiheessa.

7.3 Aineiston analysointi

Tutkimustulosten strukturoituja vastausvaihtoehtoja analysoitiin tilastollisen analyysin mukaisesti SPSS-ohjelmistolla. SPSS-ohjelmalla laskettiin keskiarvoja, minimi- ja maksimiarvoja, frekvenssejä ja prosenttiosuuksia sekä tehtiin ristiintaulukointia. (Vilkkä 2007, 129.) Aineiston käsittely aloitettiin kuvailemalla muuttujia taulukoiden ja kuvioden avulla. Pääasiassa frekvenssitaulukoiden kiinnitettiin huomiota siihen, kuinka moni oli vastannut mihinkin kysymykseen ja mitkä olivat vastausten prosenttiosuudet. (Heikkilä 2014, 142.) Aineistoa käsitellessä tuli myös tehdä aineiston luokittelua, sillä juoksevin numeroin ilmoitettuja lukuja, kuten vastaajan ikä ja työkokemus, oli helpompi analysoida luokiteltuna. (Harju & Pohjanmäki 2005, 40.) Ristiintaulukoinnilla pyrittiin löytämään taustamuuttujien yhteyttä muihin vastauksiin. Ristiintaulukoinnilla tutkitaan muuttujien välisiä riippuvuuksia, mikä tarkoittaa, että muuttuja on yhteydessä toiseen muuttujaan. Ristiintaulukoinnilla ei kuitenkaan pidä tehdä päättelyä syy-seuraus-suhteesta. (Vilkkä 2007, 129.)

Aineistosta tehtiin myös kuvioita ja taulukoita Excel-ohjelman avulla. Kuvioista ja taulukoista pyrittiin saamaan yhdenmukaisia, visuaalisia ja helposti keskenään vertailtavia tuloksien havainnollistajia, jotka pystyvät välittämään oleellisen tiedon yksinään. Kuvioden ja taulukoiden värivalintoja testattiin, että ne näyttävät selkeiltä tulostettuna sekä värillisinä, että mustavalkoisina. (Heikkilä 2014, 148-149.) Määrällisen aineiston tulosten esittämisessä päädyttiin taulukoiden sijasta kuvioihin, sillä kuviolla voidaan säästää lukijaa ja antaa nopea kokonaiskuva tuloksista (Valli 2015).

Avoimia vastauksia analysointiin sisällönanalyysillä. Sisällönanalyysi on menetelmä, jolla arvioidaan kirjoitettua ja suullista kommunikaatiota ja jonka avulla voi-

daan tarkastella asioiden ja tapahtumien merkityksiä, seurauksia ja yhteyksiä (Latvala & Vanhanen-Nuutinen 2003, 21). Sisällönanalyysillä saadaan kuvaus tutkittavasta ilmiöstä tiivistettynä ja yleisessä muodossa, ja se sopii strukturoimattoman aineiston analysointiin (Tuomi & Sarajärvi 2002, 105).

Tässä opinnäytetyössä käytettiin analyysimenetelmänä induktiivista sisällön analyysiä. Sisällönanalyysi etenee vaiheittain pelkistäen, ryhmitellen ja abstrahoiden. Analyysi aloitettiin pelkistämällä ilmaukset, minkä jälkeen aineisto ryhmiteltiin niiden samankaltaisuuksien perusteella. Ryhmitellyistä pelkistyksistä muodostettiin erilaisia alakategorioita. Alakategoriat puolestaan ryhmiteltiin yläkategorioihin. Kategorioille pyrittiin keksiä niitä mahdollisimman hyvin kuvaavat nimet. Analysoinnista jätettiin pois vastauksista osat, jotka eivät vastanneet opinnäytetyön tutkimuskysymyksen. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 92–94.) Taulukossa 1 on esimerkki opinnäytetyön sisällönanalyysistä, jossa on viisi pelkistämisesimerkkiä.

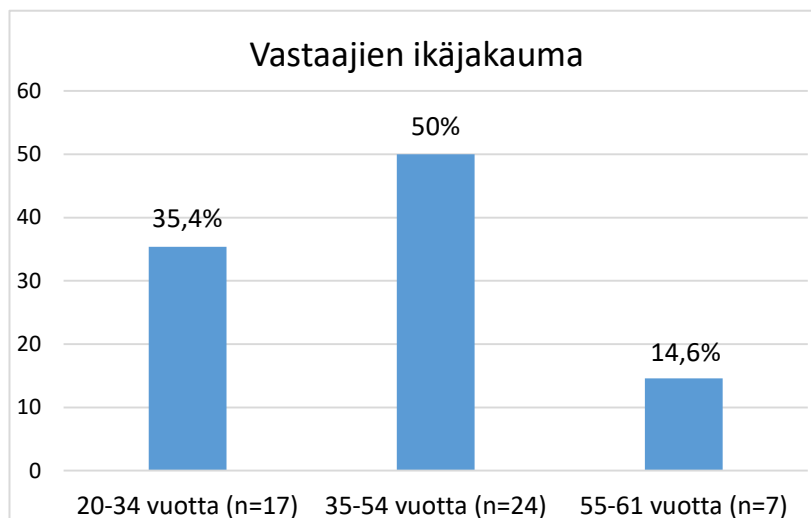
Taulukko 1. Esimerkki sisällönanalyysistä

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistys	Alakategoria	Yläkategoria
“Asun mieheni kanssa, joka tekee töitä pääsääntöisesti klo 8-16. Välillä on päiviä, kun näemme toisemme vasta nukkumaan mennessä. Teen itse paljon ilta- ja yövuoroja, tämä toki on oma toiveeni. Välillä aika puolison kanssa jää vähäiseksi”	Aika puolison kanssa jää vähäiseksi	Vähäinen aika puolison kanssa	Vähäinen aika perheenjäsenten kanssa
“yhteinen aika puolison kanssa melko vähissä kun molemmat vuorotyössä”	Yhteinen aika puolison kanssa vähissä		
“Yhteistä vapaa-aikaa on vähemmän”	Yhteistä vapaa-aikaa vähemmän	Vähemmän yhteistä aikaa perheellä	
“aika perheen kanssa jää vähälle kun lapset ja muut ovat vapaalla ja minä töissä.”	Perheen kanssa aika jää vähäiseksi		
“Yhteinen aika vähäistä, yhdessä tekemiseen ei riitä aikaa”	Yhteinen ja yhdessä tekemisen aika vähäistä		

8 TULOKSET

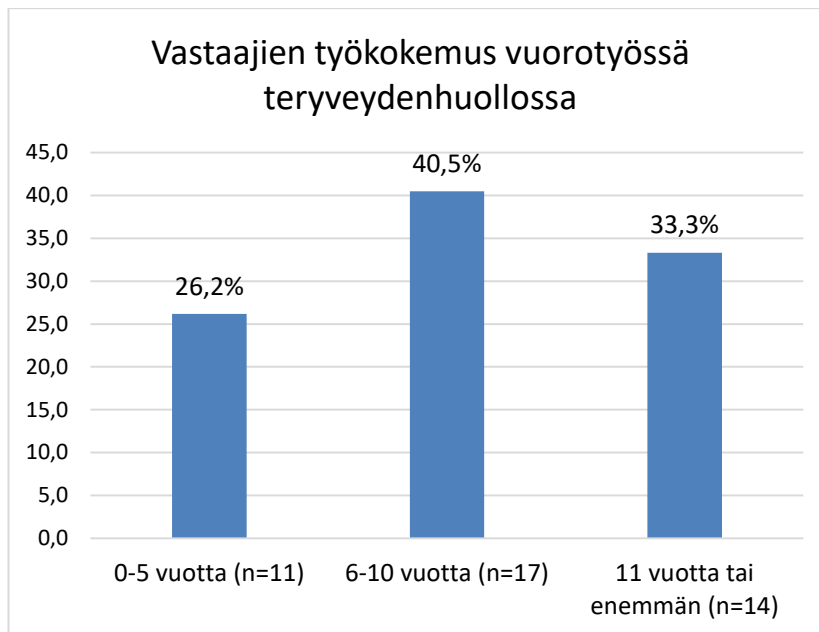
8.1 Vastaajien taustatiedot

Kyselyyn vastasi 49 hoitotyöntekijää. Vastanneista oli lähi- ja perushoitajia 57,1 % ja sairaanhoitajia 40,8 %. Lisäksi kyselyyn osallistui yksi apulaisosastonhoitaja. Kyselyyn vastaajien ikä vaihteli välillä 20–61 vuotta ja vastaajien keski-ikä oli 40 vuotta (Kuvio 1).



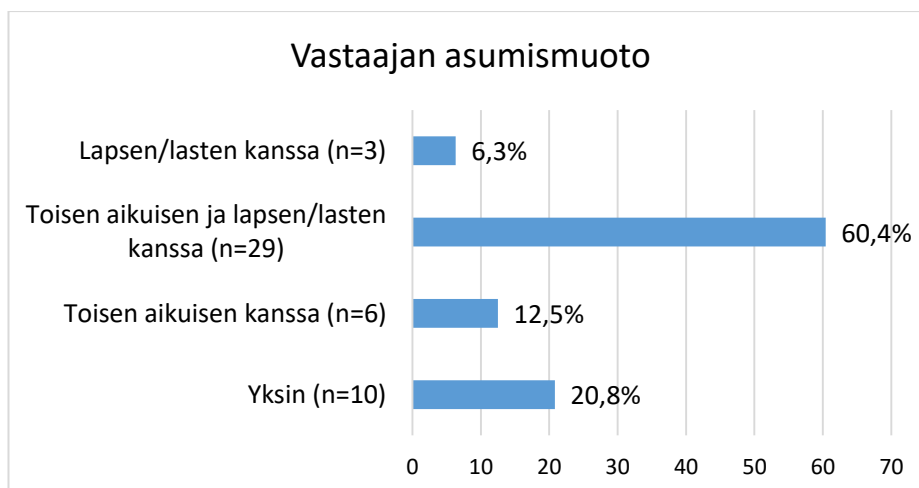
Kuvio 1. Vastaajien ikäjakauma

Vastaajista kolmivuorotyötä teki 89,6 % ja kaksivuorotyötä 8,2 %. Lisäksi yksi teki tilapäisesti päivätyötä. Kokoaikaisesti työskenteli 83,7 % ja osa-aikaisesti 16,3 %. Osa-aikaisesti työskentelevien viikkotuntimäärät vaihtelivat 16:n ja 32:n tunnin välillä ja keskimäärin töitä tehtiin 27,5 tuntia viikossa. Vuorotyötä sosiaali- ja terveydenhuollossa oli tehty minimissään vuosi ja enimmillään 38 vuotta, keskiarvon ollessa 14 vuotta (Kuvio 2).

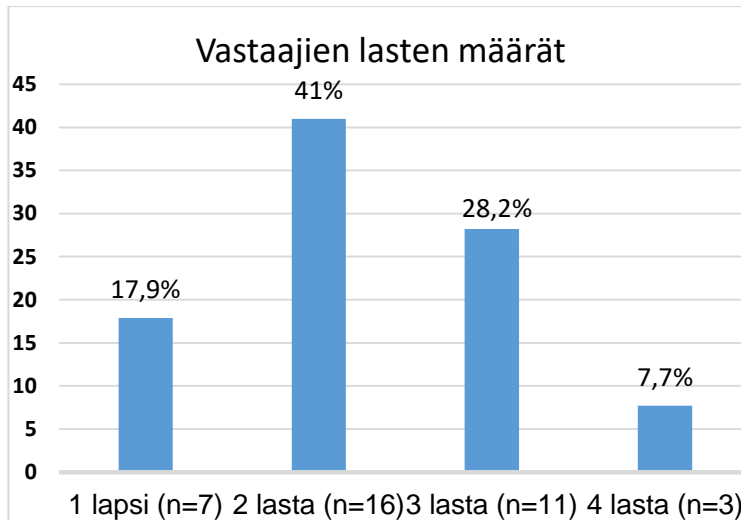


Kuvio 2. Vastaajien työkokemus vuorotyössä terveydenhuollossa

Suurin osa vastaajista asui toisen aikuisen ja lapsen tai lasten kanssa. Lisäksi osa asui yksin, osa toisen aikuisen kanssa ja osa lapsen tai lasten kanssa. (Kuvio 3.) Vastaajien lasten määrä vaihteli välillä 1-4 ja lasten ja keskimäärin vastaajilla oli 2 lasta (Kuvio 4).



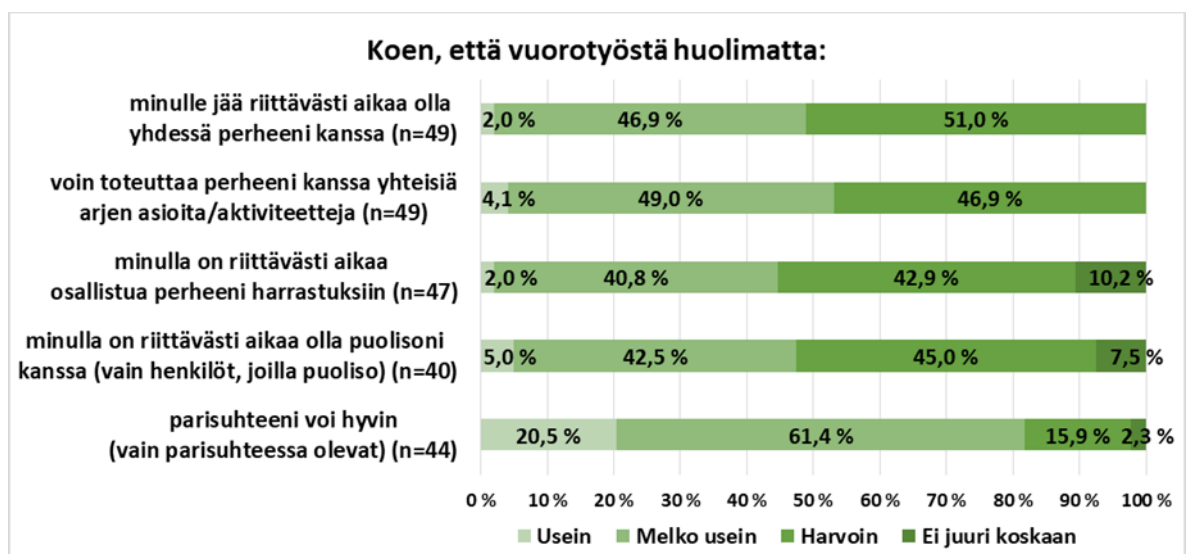
Kuvio 3. Vastaajien asumismuoto



Kuvio 4. Vastaajien lasten määrät

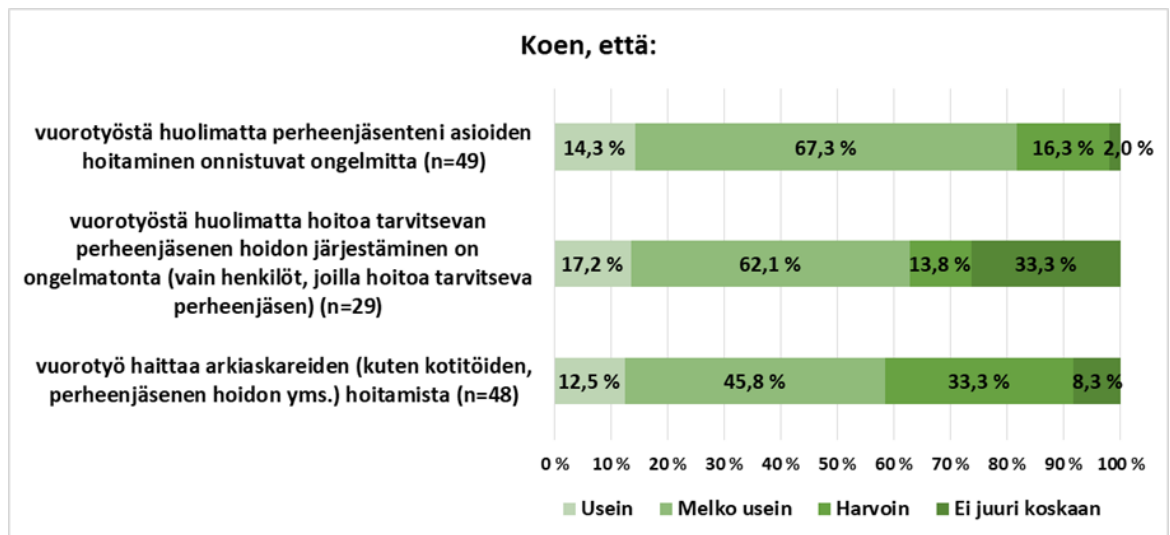
8.2 Vuorotyön ja perhe-elämän yhteensovittaminen

Vastaajista 51 % kokee, että heille jää harvoin riittävästi aikaa olla yhdessä perheen kanssa. Perheen kanssa yhteiset arjen asiat ja aktiviteetit toteutuvat 53,1 %:lla vastaajista melko usein tai usein. Vastaajista yli puolet kokee, että perheen harrastuksiin osallistumiseen on harvoin tai ei juuri koskaan riittävästi aikaa. Vastaajista, joilla on puoliso, hieman yli puolet kokee, että heillä on harvoin tai ei juuri koskaan riittävästi aikaa olla puolison kanssa. Parisuhteessa olevista vastaajista kuitenkin suurin osa kokee usein tai melko usein parisuhteensa voivan hyvin. (Kuvio 5.)



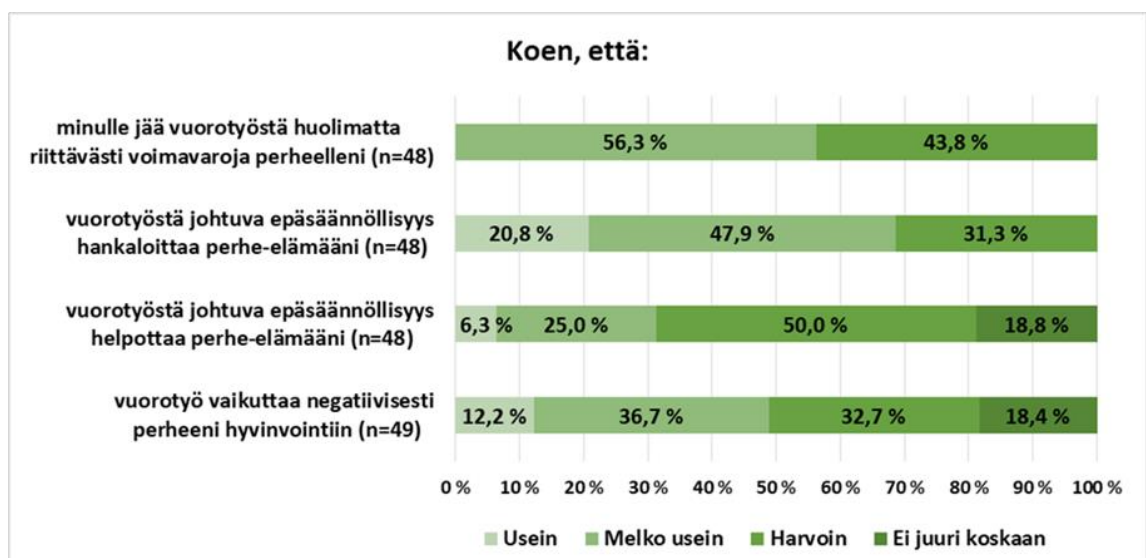
Kuvio 5. Hoitotyöntekijöiden kokemuksia vuorotyön vaikutuksesta perheen yhdessäoloon ja parisuhteeseen

Vastaajista 58,3 % kokee, että vuorotyö haittaa arkiaskareiden (kuten kotitöiden, perheenjäsenen hoidon ja ruuan laiton) hoitamista melko usein tai usein. Perheenjäsenten asioiden hoitaminen (esimerkiksi lapsen tai oman vanhemman lääkärissäkäynnit, kauppa- ja pankkiasioinnit) ja hoidon järjestäminen onnistuu ongelmitta melko usein tai usein suurimman osan mielestä. (Kuvio 6.)



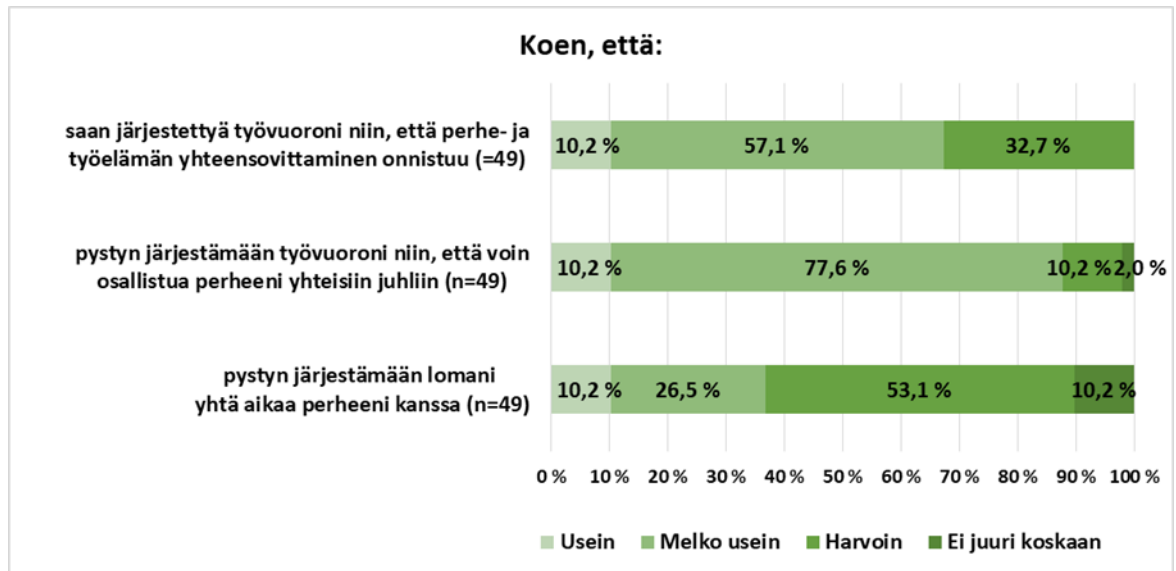
Kuvio 6. Hoitotyöntekijöiden kokemuksia vuorotyön vaikutuksesta perheenjäsenten ja kodin hoitoon

Vuorotyöstä huolimatta perheelle jää voimavaroja melko usein 56,3 %:lle vastaajista. Vuorotyöstä johtuva epäsäännöllisyys koetaan useammin hankaloittava perhe-elämää kuin helpottavan sitä. Vastaajista 51,1 % on sitä mieltä, että vuorotyö vaikuttaa harvoin tai ei juuri koskaan negatiivisesti perheen hyvinvointiin. (Kuvio 7.)



Kuvio 7. Hoitotyöntekijöiden kokemuksia vuorotyön vaikutuksesta perheen hyvinvointiin

Vastaajista 67,3 % kokee melko usein tai usein saavansa järjestettyä työvuoronsa niin, että perhe- ja työelämän yhteensovittaminen onnistuu. Suurin osa kokee pystyvänsä melko usein tai usein järjestämään työvuoronsa niin, että perheen yhteisiin juhliin osallistuminen onnistuu. Vastaajista 63,3 % kokee pystyvänsä harvoin tai ei juuri koskaan järjestämään lomansa yhtä aikaa perheensä kanssa. (Kuvio 8.)



Kuvio 8. Hoitotyöntekijöiden kokemuksia työaikojen organisoinnista vuorotyössä

Taustamuuttujien perusteella tehtiin myös ristiintaulukointia. Tulosten perusteella näyttäisi siltä, että suurilta osin taustamuuttujilla ei ollut merkittävää yhteyttä tuloksiin. Kuitenkin vaikuttaisi siltä, että kolmivuorotyötä tekevillä on useammin hankaluuksia yhdistää työ ja perhe-elämä kuin kaksivuorotyötä tekevillä. Lisäksi myös neljän lapsen perheessä koettiin yhteensovittamisen hankaluutta useammin. (Liite 4.)

8.3 Vuorotyön vaikutus perhe-elämään

Kyselylomakkeen lopussa kysyttiin vielä kahdella avoimella kysymyksellä vuorotyön haitallisia ja positiivisia vaikutuksia perhe-elämään. Taulukossa kaksi on kuvattu avointen kysymysten tulokset tarkemmin. Liitteessä viisi on aineiston pelkistykset ja kategorisoinnit.

Keskeisimpänä asiana vastauksista nousee esille **vähäinen aika perheenjäsenten kanssa**. Hoitotyöntekijät kokevat, että puolisolle ja perheelle jää vähän yhteistä aikaa. Vastauksissa korostuu etenkin yhteisen ajan puute ilta- ja viikonloppuvuorojen

vuoksi. Yhteisen ajan puuttumiseen liittyy se, että vuorotyössä ollaan **viikonloput ja juhlapyhät usein töissä**, eivätkä lomat juhlapyhien aikaan aina toteudu.

Välissä ehtii vain käydä kotona käännyksessä, ei näe perheenjäseniä välttämättä päivän aikana ollenkaan. Yhteinen aika jää lyhyeksi.

Joulunaikaan ja pääsiäisenä ei saa pitää vuosilomaa, eli silloin kun perheestä muut lomailee.

Hoitajat kokevat myös **työn ja perhe-elämän yhteensovittamisen vaikeutta**. Vastauksista tulee ilmi, että vuorotyössä ollaan usein töissä silloin, kun muu perhe on vapaalla. Hoitajista osa myös kokee, että vanhemmuudelle jää vähemmän aikaa.

Toisinaan haastavaa sovittaa aikatauluja yhteen, monesti töissä kun muut perheenjäsenet kotona.

Arki-iltoina ei pysty osallistumaan/auttamaan lasten koulutehtävissä, kokeisiin lukemisessa.

Hoitotyöntekijät kokevat, että vuorotyössä **perheen asioiden hoito on helpompaa**. Arkivapaat mahdollistavat asioiden hoidon viikolla ja asioita voi hoitaa myös, kun on ilta- tai yövuoro. Lisäksi perheenjäsenten asioiden hoidon järjestäminen on helpompaa, kun voi toivoa vapaita viikolle. **Arkivapaat mahdollistavat yhdessä olon lapsen kanssa**, sillä arkivapaapäivinä vanhempi voi olla kotona laittamassa lapsensa kouluun tai olla kotona, kun lapsi tulee koulusta. Hoitotyöntekijät kokevat myös, ettei heidän tarvitse käyttää kaikkia lapsen hoitopäiviä, kun arkivapaana voi olla kotona lapsen kanssa.

Helpompi järjestää ajoissa esim. vapaata mikäli jollain perheenjäsenellä on jokin meno mihin tarvitsevat kyytiä/apua.

Arkivapaat, mitkä vähentävät nuorimman lapsen päiväkotipäiviä ja mahdollistavat että välillä äiti on kotona, kun isommat menevät ja tulevat koulusta.

Hoitotyöntekijöiden vastauksissa nousi esille myös **työvuoro- ja vapaa-ajan suunnittelu**. Vastaajat kokevat, että perheen vapaa-ajan menoihin tarvitaan työvuoro-

suunnittelua. Menot tulee tietää hyvissä ajoin, jotta ehtii toivomaan vapaata. Työvuorotoiveiden toteutuminen koetaan tärkeäksi, ja ne auttavat perheen yhteisen ajan järjestämistä.

Täytyy olla suunnitelmallinen pitkällä tähtäimellä, jos aikoo vapaita pyytää/lomia saada menoihinsa.

Toivomukset otetaan hyvin huomioon. Monesti pelastus yhteiseen aikaan perheen kanssa.

Osa vastaajista kokee myös **vuorotyön kuormittavaksi**, ja osa kokee, että **vapaa-ajalle ei jää voimavaroja**. Vuorotyön koetaan väsyttävän sekä olevan henkisesti ja fyysisesti raskasta. Vapaa-aikan koetaan menevän työstä palautumiseen, eikä vapaa-ajalla jaksa tehdä mitään ylimääräistä.

Unirytmillä huono, väsyksissä varsinkin illasta aamuun vuorojen jälkeen.

Vuorotyö on henkisesti ja fyysisesti raskasta, aikaa menee palautumiseen, ei aina jaksa tehdä kaikkea sitä mitä haluaisi

Taulukko 2. Avointen kysymysten tulokset

<i>Yläkategoriat</i>	<i>Alakategoriat</i>
<i>Vuorotyön kuormittavuus</i>	Vuorotyö väsyttää Vuorotyö on henkisesti ja fyysisesti raskasta
<i>Vapaa-ajalle ei jää voimavaroja</i>	Vapaa-aikana ei jaksata tehdä ylimääräistä Vapaa-aika menee palautuessa
<i>Vähäinen aika perheenjäsenten kanssa</i>	Vähäinen aika puolison kanssa Vähemmän yhteistä aikaa perheellä
<i>Perhe joutuu mukautumaan vuorotyöhön</i>	Lapset joutuvat mukautumaan vuorotyöhön Puoliso joutuu ottamaan vastuuta kotona
<i>Viikonloput ja juhlapyhät usein töissä</i>	Viikonloput usein töissä Juhlapyhät usein töissä Juhlapyhinä ei aina lomat toteudu
<i>Työn ja perhe-elämän yhteensovittamisen vaikeudet</i>	Vuorotyöläinen töissä, kun muu perhe vapaalla Lapset usein yksin Vanhemmuudelle jää vähemmän aikaa
<i>Työvuoro- ja vapaa-ajan suunnittelu</i>	Tarvitaan työvuorojen ja vapaiden suunnittelua Menot tiedettävä etukäteen Työvuoro- ja vapaa-ajan auttavat yhteisen ajan järjestämistä Joustava työaika
<i>Harrastamisen vaikeudet</i>	Harrastaminen vaikeaa Yhteisiä harrastuksia ei ole Lasten harrastuksiin osallistuminen hankalaa
<i>Perheen asioiden hoito helpompaa</i>	Arkivapaat mahdollistavat asioiden hoitamisen viikolla Asioita voi hoitaa päivisin kun on yö- tai iltavuoro Perheenjäsenten asioiden hoidon järjestäminen helpompaa
<i>Arkivapaat mahdollistavat yhdessäolon lapsen kanssa</i>	Arkivapaina voi olla kotona laittamassa lasta kouluun ja/tai olla kotona kun lapsi tulee kotiin Arkivapaiden takia lapsi ei tarvitse kaikkia hoitopäiviä
<i>Vuorotyön vapaapäivät</i>	Vapaat tuovat vaihtelua Saa omaa aikaa Mahdollisuus pidempiin vapaisiin
<i>Muut vaikutukset</i>	Haitalliset vaikutukset Positiiviset vaikutukset

9 POHDINTA

9.1 Tulosten tarkastelu

Useammassa hoitajille tehdyissä tutkimuksissa on käynyt ilmi, että vuorotyöllä on vaikutusta perheeseen ja työn ja perheen yhteensovittamiseen (esimerkiksi Helin ym. 2004, 19–20; Suomala & Laine 2007, 116; Heponiemi ym. 2009, 18; Rathore ym. 2012, 4313; Törnquist ym. 2015; Afolabin ym. 2015, 71; Jensenin ym. 2017). Hoitoalalla työn luonne vaatii, että työtä tehdään vuorotyössä eikä vuorotyön tekoa voida alalla poistaa. Tärkeää onkin miettiä, miten vuorotyön teon voisi järjestää paremmin työntekijän näkökulmasta. Työaika vaikuttaa kuitenkin moneen hyvinvoinnin osa-alueeseen, ja työssä jaksamista ja työkykyä työuran eri vaiheissa voidaan ylläpitää toimivilla ja terveyttä tukevilla työajoilla (Puttonen ym. 2016, 25).

Työn ja perhe-elämän yhteensovittamiseen vaikuttavat työaikojen lisäksi muun muassa työntekijän perhetilanne. Aikaisemmassa hoitajille tehdyssä tutkimuksessa työn ja perhe-elämän yhteensovittamisen vaikeuksia oli enemmän kolmivuorotyötä tekeville, kuin muita työvuoroja tekeville sairaanhoitajilla. Myös lasten suuri lukumäärä lisäsi yhteensovittamisen vaikeutta. (Heponiemi ym. 2009,18.) Myös tämän opinnäytetyön ristiintaulukoinnin tulosten perusteella vaikuttaisi siltä, että kolmivuorotyötä tekevät hoitotyöntekijät kokevat vuorotyönvaikuttavan häiritsevästi useammin perhe-elämäänsä kuin kaksivuorotyötä tekevät. Lisäksi näyttäisi siltä, että vastaajat joilla on neljä lasta, kokevat vuorotyön vaikuttavan useammin häiritsevästi perhe-elämäänsä, kuin muut.

Opinnäytetyön tuloksia analysoidessa kävi ilmi, että monessa kysymyksessä vastaukset olivat jakautuneet kahteen osaan, sillä puolet olivat vastanneet usein tai melko usein ja puolet taas harvoin tai ei juuri koskaan. Eli puolet vastaajista kokevat vuorotyön vaikuttavan useammin perhe-elämäänsä. Tuleekin ottaa huomioon, että vuorotyön teko itsessään ei välttämättä häiritse perhe-elämää, vaan tärkeämpää on se, miten vuorotyöntekijä perheineen sen kokee (Kinnunen & Mauno 2002, 107). Työpaikalla tulisikin huomioida työntekijän yksilölliset tarpeet ja se, miten hän itse kokee vuorotyön vaikuttavan perhe-elämäänsä. Yksilöllisten työaikajärjestelyjen tar-

vetta voidaan kartoittaa esimerkiksi kehityskeskusteluilla, joissa voidaan ottaa puheeksi työn ja muun elämän yhteensovittamisen tarpeet (Toppinen-Tanner ym. 2016, 71).

Tämän opinnäytetyön tuloksissa hoitotyöntekijät kokevat, että vuorotyössä ollaan usein töissä silloin kun muu perhe on vapaalla, kuten iltaisin ja viikonloppuisin, mikä vähentääkin merkittävästi perheen kanssa vietettävää yhteistä aikaa. Hoitotyöntekijät kokevatkin, ettei perheenjäsenille ja perheen yhteisille arjen asioille ja harrastuksille jää riittäväsi aikaa. Myös aikaisemmissa hoitajille tehdyissä tutkimuksissa on todettu, että vuorotyössä perheelle jää vähemmän aikaa (Helin ym. 2004, 19–20; Suomala & Laine 2007, 125; Rathore ym. 2012, 4312). Opinnäytetyön tulosten perusteella voidaankin todeta, että työpaikalla tulisi kiinnittää huomio keinoihin, joilla voidaan lisätä työn ja perheen yhteensovittamista. Esimerkiksi työvuorosuunnittelun avulla voidaan tehdä vuorolistat niin, että peräkkäisiä iltavuoroja olisi mahdollisimman vähän ja lisäksi tulisi olla joitakin vapaita viikonloppuja, joissa on vähintään kaksi peräkkäistä vapaapäivää (Käypä hoito 3.12.2015). Työvuorojärjestelyissä tulisi myös suosia nopeasti kiertäviä vuoroja, jolloin tehdään enintään kaksi tai kolme samaa vuoroa peräkkäin. Tällainen työvuorojärjestely rajoittaa vähemmän perheen yhdessäoloa kuin hitaasti kiertävät vuorot. (Hakola ym. 2007,123.)

Työnantajan tulee kiinnittää huomiota työvuorosuunnittelun lisäksi myös työn joustavuuteen sekä työntekijän ulkopuoliseen elämään. Mahdollisuus vaikuttaa omiin työaikoihin, eli työaika-autonomia, on osa työaikojen joustavuutta. Siinä voidaan huomioida osana vuorosuunnittelujärjestelmää yksilölliset vuoroiveet. (Toppinen-Tanner ym. 2016,30.) Vuorotyö haittaa vähemmän perhe-elämää, mitä enemmän työntekijä pystyy itse vaikuttamaan työaikojensa suunnitteluun (Hakola ym. 2007,123). Aikaisemmissa tutkimuksissa on noussut esille, että hoitajien työn ja perhe-elämän yhteensovittamisessa helpottaa työnantajan järjestämät työajan helpotukset ja joustot (Helin ym. 2004, 19) sekä mahdollisuus vaikuttaa itse työvuorolistoihin (Jensen ym. 2008). Tämän opinnäytetyön tuloksissa hoitotyöntekijät toivat esille, kuinka vuorotyön ja perhe-elämän yhteensovittamista helpottavat työvuoroiveiden toteutuminen työpaikalla. Työaikojen organisoinnissa haasteita kuitenkin näyttää olevan lomien järjestämisessä, sillä yli puolet vastaajista kokevat, että lo-

mien järjestäminen yhtä aikaa perheen kanssa onnistuu harvoin tai ei juuri ollenkaan, ja etenkin juhlapyhien aikaan lomat eivät aina toteudu. Tämän opinnäytetyön tulosten perusteella voidaan todeta, että työn ja perhe-elämän yhteensovittamisen helpottamiseksi tulisi erityisesti kiinnittää huomiota mahdollisuuteen järjestää lomia yhtä aikaa perheen kanssa. Tässä tulee kuitenkin vastaan työnantajan tasapuolisuus alaisiaan kohtaan, sillä kaikille työntekijöille ei pystytä järjestämään samana ajankohtana lomia.

Työn ja perhe-elämän onnistunut yhteensovittaminen vähentää työntekijän stressiä ja muuta psykososiaalista kuormitusta. (Sosiaali ja terveysministeriö, [viitattu 29.11.2018].) Tämän opinnäytetyön tuloksissa lähes puolet hoitotyöntekijöistä kokevat, että vuorotyössä perheelle jää harvoin voimavaroja. Vuorotyön koetaan myös kuormittavan niin henkisesti kuin fyysisestikin. Epäsäännölliset työajat ja vuorotyö aiheuttavatkin usein nukkumisvaikeuksia, mistä seuraa väsymystä ja stressiä (Hakola ym. 2007, 123). Esimerkiksi Helin ym. (2004, 19–20) tutkimuksessa ilmeni, kuinka raskaan työpäivän jälkeen vuorotyötä tekevät vanhemmat eivät jaksaneet olla lastensa kanssa niin paljon, kuin olisivat halunneet. Tästä voidaan päätellä, että kuormittavalla työllä on siis yhteyttä vuorotyöntekijän perhe-elämän kanssa. Vuorotyön kuormittavuuteen voidaan vaikuttaa ergonomisella työvuorojärjestelyillä, johon kuuluu nopeasti myötä päivään kiertävät vuorot (Hakola ym. 2007, 74–88). Vuorotyön työaikajärjestelyillä pystyttäisiin siis helpottamaan vuorotyöstä aiheutuvaa kuormittuneisuutta, jotta työntekijälle jäisi vapaa-ajalla voimavaroja perheellekin. Terveystieteiden tutkimuksissa työ on psyykkisesti vaativaa ja alalla tehdään paljon vuorotyötä (Karhula ym. 2011, 7–9), miksi olisikin tärkeää puuttua työn kuormittavuuteen liittyviin asioihin.

Kuormittuneisuuden vähentäminen on tärkeää perheen kannalta, koska töissä koe-
tut tuntemukset kulkeutuvat myös kotiin ja tuovat haasteita vanhemmuudelle. Kun työ on psyykkisesti ja/tai fyysisesti ylikuormittavaa, liittyy siihen riski, että vanhemman ylikuormittuneisuudesta johtuva pahoinvointi heijastuu myös lapseen. Vanhemman hyvinvoinnin ongelmat, kuten stressi ja työuupumus voivat kiristää myös parisuhdetta ja aiheuttaa riitoja sekä vaikuttaa vanhempien keskinäiseen vuorovaikutukseen. Lisäksi työhön käytetty aika on aina pois perheeltä. Lasten kehityksen ja hyvinvoinnin kannalta olisi tärkeää, että vanhempi pystyy osallistumaan perheen

arkeen mahdollisimman paljon. (Kinnunen & Mauno 2002, 104–109.) Kuten aieminkin on jo nostettu esille, tämän opinnäytetyön tuloksissa kävi ilmi, että hoitotyöntekijät kokevat vuorotyön vähentävän perheen yhteistä aikaa. Lisäksi osa hoitotyöntekijöistä koki, että vanhemmuudelle jää vähemmän aikaa vuorotyössä. Myös Afolabi ym. (2015, 71) tutkimuksessa suuri osa hoitajista koki, että vuorotyö johtaa huonoon vanhemmuuteen. Työntekijöiden ja lasten kannalta olisikin tärkeää, että työn ja muun elämän yhteensovittaminen onnistuisi ja perheelle jäisi aikaa.

Työn ja perhe-elämän onnistuneesta yhteensovittamisesta on hyötyä työntekijälle, mutta myös työnantajalle. Esimerkiksi rekrytointiasioita ajatellen, työpaikan vetovoimaisuutta lisää perheystävällisyys (Sosiaali- ja terveysministeriö, [viitattu 29.11.2018]). Hoitotyön houkuttelevuuden vähentyminen on alkanut olla yhteiskunnallinen ongelma ja alan ammattilaisia tarvitaan tulevaisuudessa yhä enemmän. Työnantajien tulisikin kiinnittää huomiota siihen, millainen työvoimatarve tällä hetkellä on ja kehittää tulevaisuutta ajatellen työnantajamielikuvaansa, koska sillä on tärkeä merkitys työntekijöiden rekrytointiprosessissa. (Surakka 2009, 25 & 48.) Perhemyönteisyydellä voidaan myös vähentää työntekijöiden työpaikan vaihtohalukkuutta (Toppinen-Tanner ym. 2016, 71).

Toinen tärkeä asia työntekijälle ja työnantajalle on työhyvinvointi. Työn ja kodin yhteensovittamisella on oma roolinsa työhyvinvoinnin määrittämisessä (Utriainen & Kyngäs 2008, 45), ja työn ulkopuolinen elämä vaikuttaa voimavarana hoitajan työhyvinvointiin (Utriainen 2006, 4). Työhyvinvointiin vaikuttaa muun muassa työntekijän perhe-elämä (Virolainen 2012, 11–12), ja työn sekä perhe-elämän onnistunut yhteensovittaminen lisääkin työntekijän työhyvinvointia (Puttonen ym. 2016, 6). Työntekijöiden työhyvinvointi edistää työpaikan toimintaa ja tuloksellisuutta, ja siksi työhyvinvoinnin takia tulisikin huomioida työn ulkopuolinen elämä (Toppinen-Tanner ym. 2016, 8–11). Tämän opinnäytetyön tulosten perusteella voidaan todeta, että suurella osalla vastaajista on haasteita vuorotyön ja perhe-elämän yhteensovittamisessa. Tämä on merkittävä asia työntekijöiden työhyvinvoinnin kannalta. Työhyvinvoinnin takia työnantajan kannattaakin kiinnittää huomiota työn ja perheen yhteensovittamiseen liittyvissä asioissa. Työhyvinvointiin panostamisella on myönteinen vaikutus myös sairauspoissaoloihin (Työterveyslaitos, [viitattu 12.12.2018]). Ter-

veyspalveluorganisaation johdonkin tulisi ymmärtää, että työhyvinvoinnilla on merkittävä vaikutus myös potilaan hoidon laatuun (Rathore ym. 2012, 4313). Onnistunut työn ja perhe-elämän yhteensovittaminen on pidemmällä aikavälillä myös työnantajalle eduksi ja siksi tulisikin tarjota enemmän koulutusta esimiehille kokonaisvaltaisesta työhyvinvoinnista, jossa korostetaan työn ja perhe-elämän yhteensovittamisen merkitystä ja esimiehen mahdollisuuksia yhteensovittamisen tukemisessa.

Työnantajalla on monia keinoja, joilla hän voi helpottaa työn ja perheen yhteensovittamista, mutta vuorotyöläinen voi myös itse yhdessä perheensä kanssa vaikuttaa yhteensovittamiseen. Aikataulujen yhteensovittamista ja vuorotyössä jaksamista auttavat muun muassa oma motivaatio ja perheen tuki, ja vuorotyöläisen tulisikin itse pyrkiä järjestämään yhteistä aikaa perheensä kanssa. Vuorotyöläinen voi myös puhua yhteensovittamisen ongelmista perheensä kanssa ja perhe voi yhdessä miettiä ratkaisukeinoja. Tärkeää onkin puolison ja lasten antama tuki sekä heidän myönteinen suhtautuminen vuorotyöhön. Lisäksi vuorotyöläisen tulisi itse osallistua työpaikan työaikaratkaisujen suunnitteluun. (Härmä ym. 2017, 18–19.) Onkin tärkeää, että vuorotyöläinen osaa ottaa puheeksi niin työpaikalla kuin kotonakin yhteensovittamiseen liittyvät ongelmat. Olisi myös hyvä, että työpaikalla annettaisiin työntekijälle mahdollisuus osallistua työaikaratkaisujen suunnitteluun, ja työntekijä tarttuisi tähän mahdollisuuteen.

Vuorotyötä ei tulisi nähdä ainoastaan hankaloittavana tekijänä, vaan sillä on myös perhe-elämää helpottavia vaikutuksia. Vaihtelevat työajat ja arkivapaat mahdollistavat esimerkiksi asioiden hoitamista, kuten virastoissa ja hammaslääkärissä käyntiä (Hakola ym. 2007, 40–41). Tämän opinnäytetyön tuloksissa hoitotyöntekijät kokevat yhteensovittamista helpottavana tekijänä arkivapaat, jotka mahdollistavat asioiden hoidon viikolla. Tuloksissa ilmeni myös, että arkivapaina vanhempi voi olla kotona laittamassa lapsen kouluun tai olla kotona vastassa, kun lapsi tulee kotiin, eikä pienten lasten vanhempien tarvitse käyttää kaikkia hoitopäiviä, kun arkivapaalla voi olla kotona lapsen kanssa. Samanlaisia tuloksia ilmeni myös Törnquistin ym. (2015) hoitajille tehdyssä tutkimuksessa.

Työn ja muun elämän yhteensovittamista tarvitsevat eri-ikäiset ja eri perhevaiheissa elävät työntekijät. Eläkeiän noustessa työelämässä tullaan olemaan yhä pidempään, ja yhä useamman vanhemmat ovat elossa. Vanhusten hoitopalvelujen kehitys

antaa myös viitteitä siitä, että tulevaisuudessa läheisten odotetaan osallistuvan nykyistä enemmän vanhusten auttamiseen. Tulevaisuudessa yhteensovittamisen haasteet tulevat yhä tärkeämmäksi työelämän toiminnan kannalta. (Toppinen-Tanner ym. 2016,15.) Työn ja perhe-elämän yhteensovittamiseen liittyvät asiat ovat tärkeitä tällä hetkellä, mutta yhteensovittamisen tärkeys tulee olemaan esillä myös tulevaisuudessa. Siksi onkin tärkeää kiinnittää huomio työn ja perhe-elämän yhteensovittamiseen liittyviin asioihin ja yhteensovittamista tulisi pyrkiä kehittämään jatkosakin. Lopuksi voidaankin todeta, että niin yksilölle, perheille, työnantajille kuin yhteiskunnallekin on tärkeää työn ja muun elämän yhteensovittaminen (Toppinen-Tanner ym. 2016, 15).

9.2 Eettisyys

Jotta opinnäytetyö olisi eettisesti hyväksyttävä ja luotettava sekä tulokset uskottavia, opinnäytetyössä on pyritty noudattamaan tutkimuseettisen neuvottelukunnan määrittelemiä hyviä tieteellisten käytäntöjen lähtökohtia. Näiden määritelmien mukaisesti tutkimusta varten tuli hakea tutkimuslupa. Tutkimuslupa haettiin ja saatiin aineistonkeruun kohteena olleelta organisaatiolta. Yhteistyökumppanin kanssa allekirjoitettiin myös sopimus opinnäytetyöstä, jossa määriteltiin yhteistyötahon osallistuminen opinnäytetyön ohjaamiseen. Yhteistyötahon kanssa sovittiin myös se, että opinnäytetyötä varten kerätty aineisto kuuluu opinnäytetyön tekijöille. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, [viitattu 30.11.2018].)

Eettisiin käytäntöihin kuuluu, että huomioidaan muiden tutkijoiden työt ja saavutukset ja heidän julkaisuihinsa viitataan asianmukaisella tavalla (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, [viitattu 30.11.2018]). Raportointi ei saa olla harhaanjohtavaa tai puutteellista ja tulokset tulee ilmaista niin, etteivät ne vääristy. Tutkimusmenetelmät tulee selittää myös huolellisesti. (Hirsjärvi ym. 2016, 26.) Opinnäytetyössä lähdeviitaukset on tehty asianmukaisten ohjeiden mukaan, eikä työssä ole väitetty omana tietona muiden tuotoksia. Lisäksi on pyritty selkeään raportointiin ja myös opinnäytetyön toteutus on käyty selkeästi läpi. Tulokset on pyritty esittämään selkeästi eikä mitään ole jätetty mainitsematta, jotteivat tulokset vääristyisi.

Tutkimukseen osallistuvien kannalta tärkeää on itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen ja mahdollisuus kieltäytyä tutkimuksesta. Kyselyyn vastaaminen olikin täysin vapaaehtoista ja vapaaehtoisuutta varmistettiin kyselyn alussa kysymällä osallistujan suostumus tutkimukseen osallistumiseen. Vastaajilla oli myös mahdollisuus kieltäytyä antamasta vastauksia ja keskeyttää tutkimus tarpeen vaatiessa. (Kuula 2011; Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2017, 218–221.) Itsemääräämisoikeuden onnistumiseksi osallistujille annettiin myös tietoa tutkimuksesta saatekirjeessä (Kuula 2011).

Tutkimusetiikan kannalta tärkeä asia on tutkittavien tunnistettavuuden estäminen (Kuula 2011). Aineistoa anonymisoitiin siten, ettei yhteistyötahon ja osastojen nimiä raportoitu. Anonymiteetin säilyttämiseksi, tutkimusprosessin tietoja ei tule luovuttaa kenellekään ulkopuoliselle (Heikkilä 2014, 29; Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2017, 218–221). Sähköisesti täytetyt lomakkeet ovat olleet vain opinnäytetyön tekijöiden nähtävänä eikä niitä ole luovutettu ulkopuolisille. Kyselylomakkeet ovat olleet vain tämän opinnäytetyön tekijöiden saatavilla Webropol-palvelussa. Aineisto on poistettu palvelusta ja muistakin tekijöiden säilytyslähteistä, kun niille ei ole ollut enää käyttöä. Tutkimuksen aineistotiedostot tulee hävittää käyttötarpeen päätyttyä (Tietoarkisto 16.3.2015).

Tutkijan eettisiin periaatteisiin kuuluu, että aiheen valinta on merkittävä yhteiskunnalle ja siitä on hyötyä (Clarkeburn & Mustajoki 2007, 54; Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2017, 218). Opinnäytetyön aihetta arvioimme ja perustelemme tulevaisuuden kannalta siten, että työelämän muuttuvien vaatimusten vuoksi tulee tutkia, miten vuorotyö vaikuttaa ja perhe-elämään. Aihe on myös ajankohtainen suunnitteilla olevan työaikalain muutoksen vuoksi. Lakiuudistuksessa käsitellään muun muassa työaikapankkijärjestelyä, ylitöihin ja joustavaan työaikaan liittyviä asioita (Työ- ja elinkeinoministeriö 27.9.2018). Nämä asiat ovat merkittäviä työn ja perhe-elämän yhteensovittamisen kannalta, sillä muun muassa työajat vaikuttavat perhe-elämään (Mattila 2018, 347–348). Lisäksi työn ulkopuolisella elämällä on vaikutusta työhyvinvointiin (Puttonen ym. 2016, 6), joten asiaa on aiheellista tutkia. Kyselyn vastauksia analysoitaessa yllätyksenä tuli avoimien vastauksien suuri määrä. Hoitotyöntekijät selvästi kokivatkin aiheen tärkeäksi ja halusivat tuoda esille omat näkemyksensä aiheesta.

9.3 Luotettavuus

Reliabiliteetti (luotettavuus) tarkoittaa tulosten tarkkuutta. Tutkimustulokset eivät saa olla sattumanvaraisia, vaan luotettava tutkimus tulee pystyä toistamaan samantyyppisillä tuloksilla. Tämä vaatii tutkijalta täsmällisten tavoitteiden asettamista tutkimukselle ja mitattavien käsitteiden ja muuttujien tarkkaa määrittelyä. (Heikkilä 2014, 27–28.) Opinnäytetyön luotettavuutta pyrittiin varmistamaan sillä, että opinnäytetyölle laadittiin selkeät tavoitteet. Luotettavuutta yritettiin varmistaa myös tutustumalla aiempaan teoria- ja tutkimustietoon. Tätä varten tehtiin kattavasti tiedonhakuja sekä suomenkielisistä että kansainvälisistä lähteistä. Reliabiliteettia pyritään tässä opinnäytetyössä takamaan myös siten, että kaikki prosessin vaiheet on dokumentoitu tarkasti ja kaikki tehdyt ratkaisut ovat perusteluja (Kananen 2008, 83).

Jotta tulokset olisivat luotettavia, vaatii määrällinen tutkimus riittävästi havaintoyksiköitä (Kananen 2008, 10). Tämän opinnäytetyön aineisto oli sen verran pieni, ettei tuloksia pystytä yleistämään otoksen ulkopuolella oleviin muihin hoitotyöntekijöihin. Tulokset ovat kuitenkin samankaltaisia kuin aikaisemmat tutkimustulokset. Tutkimuksessa tehtiin myös ristiintaulukointia, mutta tuloksia ei suoranaisesti voida pitää luotettavina aineiston ollessa pieni ja taustamuuttujista muodostuneiden ryhmien ollessa hyvin erikokoisia. Aineistosta kuitenkin nostettiin esille asioita, joilla taustamuuttujilla oli jotain merkitystä vastauksiin.

Aineiston edustavuutta ja luotettavuutta pyrittiin lisäämään sillä, että kyselylomake lähetettiin suoraan kohderyhmälle eikä se ollut vapaasti verkossa saatavilla (Kuula 2011). Kyselyn lähetti kohderyhmän terveyskeskuksessa työskentelevä henkilö, ja tällä pyrittiin siihen, että sähköinen kyselylomake huomattaisiin sähköpostissa.

Jotta tutkimus olisi pätevä (validi), tulee tutkimuksen mitata sitä, mitä on tarkoitus selvittää. Validius tulee varmistaa etukäteen huolellisella suunnittelulla ja tarkoin harkitulla tiedonkeruulla, ja sitä lisäävät perusjoukon tarkka määrittely, edustavan otoksen saaminen ja korkea vastausprosentti. (Heikkilä 2014, 27–28.) Riittävän suuren vastausprosentin saamiseksi, kyselylomake lähetettiin useamman osaston vuorotyötä tekeville työntekijöille ja vastauskierroksia oli kaksi. Opinnäytetyössä sähköisestä kyselystä saatu vastausprosentti oli kohtuullisen hyvä. Jälkeenpäin

selvisi, ettei kaikilla osastoilla sähköpostin käyttö ole aktiivista, joten näillä osastoilla paperisen kyselylomakkeen käyttö olisi voinut toimia paremmin.

Tutkimuksessa käytettävällä mittarilla tulee saada samankaltaisia tuloksia eri aineistoissa. Mittari tulee valita oikein, jotta se mittaisi oikeaa ilmiötä ja se tulisi testata ennen varsinaista aineiston keruuta pienemmällä vastaavalla vastausjoukolla. Tällä varmistetaan mittarin luotettavuus ja toimivuus. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2017, 189–191.) Kyselylomakkeen ja mittarin luotettavuutta ja toimivuutta pyrittiin varmentamaan lomakkeen esitestauksella. Opinnäytetyössä mittarina käytettiin sanallista asteikkoa. Sanallisen mittaamisen ongelmana pidetään sitä, että niihin sisältyy sanojen tulkintaongelma (Kananen 2008, 23). Opinnäytetyön kyselyssä vastaaja on voinut ymmärtää asiat eri tavalla kuin kyselyn tekijä. Myös vastaajien välillä on voitu tulkita sanat eri tavalla, jolloin jokainen on vastannut eri tavalla.

Tutkimusta tehdessä yksi tärkeä käsite on objektiivisuus. Tutkimus tulisi selvittää tutkimuskohdetta sellaisena kuin se todellisuudessa on, eikä tutkimukseen saa vaikuttaa tutkijan mielipiteet tai poliittiset vakaumukset. (Harju & Pohjanmäki 2005, 14.) Opinnäytetyö on pyritty tekemään mahdollisimman objektiivisesti. Opinnäytetyön tekijät ovat pyrkineet olemaan tietoisia omista mielipiteistään tutkittavaa aihetta kohtaan, jotta ne tunnistettaisiin eikä niiden annettaisi vaikuttaa tutkimustuloksiin. Koska molemmilla opinnäytetyön tekijöillä on omaa kokemusta tutkittavasta aiheesta, on objektiivisuuden säilyttäminen ollut erityisen tärkeää.

9.4 Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet

Tämän opinnäytetyön tulosten perusteella hoitotyöntekijöiden näkemykset vuorotyön vaikutuksesta perhe-elämään ovat, että vuorotyössä:

- ollaan usein töissä silloin kun muu perhe on vapaalla, kuten iltaisin ja viikonloppuisin, mikä vähentää yhteistä aikaa perheen kanssa
- joutuu tekemään työvuoro- ja vapaa-ajan suunnittelua, jotta perheen yhteiset menot onnistuvat
- ei voi aina viettää lomaa yhtä aikaa perheen kanssa

- epäsäännöllisyys useammin hankaloittaa perhe-elämää kuin helpottaa sitä
- koetaan henkistä ja fyysistä kuormitusta
- arkivapaat helpottavat perheen asioiden hoitamista
- on mahdollisuus olla arkivapaina kotona lapsen kanssa
- on mahdollisuus pidempiin vapaisiin ja voi järjestää menoja työvuorotöiden avulla.

Opinnäytetyön tulosten perusteella johtopäätöksenä esitetään, että merkittävä osa hoitotyöntekijöistä kokee vuorotyön hankaloittavan työn ja perhe-elämän yhteensovittamista. Yhteensovittamista voidaan helpottaa työaikajärjestelyillä ja työnantajien tulisikin kiinnittää huomiota työaikajärjestelyihin sekä työntekijän yksilöllisten tarpeiden huomioimiseen.

Työn ja perhe-elämän yhteensovittamisesta on tehty jonkin verran aikaisempaa tutkimusta, joiden pohjalta voidaan todeta vuorotyön vaikuttavan perhe-elämään. On myös olemassa suosituksia työvuorojärjestelyistä, jotka helpottavat muun muassa työn ja muun elämän yhteensovittamista (esimerkiksi Käypä hoito 3.12.2015; Topinen-Tanner ym. 2016). Seuraavaksi voisikin tutkia auttaako näiden suositusten käyttöönotto työn ja perheen yhteensovittamista. Aihetta voisi myös tutkia vuorotyöläisen perheenjäsenen näkökulmasta ja selvittää heidän näkemyksiänsä vuorotyön vaikutuksesta perhe-elämään.

LÄHTEET

- Afolabi, E., Adereti, S., Olagunju, O. & Olagun, A. 2015. Influence of shift work on health-related quality of life among nurses in Obafemi Awolowo Teaching Hospital Complex, Ile-Ife, Osun State. [Verkkolehtiartikkeli]. West African Journal of Nursing 26 (2), 66-74. [Viitattu 24.10.2018]. Saatavana Cinahl-tietokannasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Asiedu, E., Annor, F. Amponsah-Tawiah, K. & Dartey-Baah, K. 2018. Juggling family and professional caring: Role demands, work–family conflict and burnout among registered nurses in Ghana. [Verkkolehtiartikkeli]. Wiley: Nursing Open 5,1-10.[Viitattu 14.12.2018]. Saatavana: https://www.researchgate.net/publication/326303055_Juggling_family_and_professional_caring_Role_demands_work-family_conflict_and_burnout_among_registered_nurses_in_Ghana
- Ahokas, M. 2010. Ihmisten väliset suhteet. Teoksessa: E. Suoninen, A-M. Pirttilä-Backman, A. Lahikainen, & M. Ahokas. Arjen sosiaalipsykologia. Helsinki: WSOY pro Oy.
- Barthe, B., Messing, K. & Abbas, L. 2011, Strategies used by women workers to reconcile family responsibilities with atypical work schedules in the service sector. [Verkkolehtiartikkeli]. WORK: A Journal of Prevention, Assessment & Rehabilitation 40, 47-58. [Viitattu 18.7.2018]. Saatavana Cinahl-tietokannasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Castren, A-M. 2007. Perheen tulevaisuus. Onko perheellä tulvaisuutta? Teoksessa: V. Hatara & H. Westermarck (toim.) Rakkauden evoluutio. Helsinki: Studia Generalia, Helsingin yliopiston Vapaan sivistystyön toimikunta, 193-209.
- Clarkeburn, H. & Mustajoki, A. 2007. Tutkijan arkipäivän etiikka. Tampere: Vastapaino.
- Ekici, D., Cerit, K. & Mert, T. 2017. Factors That Influence Nurses' Work-Family Conflict, Job Satisfaction, and Intention to Leave in a Private Hospital in Turkey. [Verkkolehtiartikkeli]. Hospital Practices and Research 2 (4), 102-108. [Viitattu 14.12.2018]. Saatavana: http://www.jhpr.ir/article_49633.html
- Estryn-Behar, M. & Van der Heijden, B. 2012. Effects of extended work shifts on employee fatigue, health, satisfaction, work/family balance, and patient safety. [Verkkolehtiartikkeli]. WORK: A Journal of Prevention, Assessment & Rehabilitation 41, 4283-4290. [Viitattu 14.12.2018]. Saatavana Cinahl-tietokannasta. Vaatii käyttöoikeuden.

- Hakola, T., Hublin, C., Härmä, M., Kandolin, I., Laitinen, J. & Sallinen, M., 2007. Toimivat ja terveet työajat. 2., uudistettu painos. Helsinki: Työterveyslaitos
- Harju, H. & Pohjanmäki, T. 2005. Kvantitatiivisen aineiston kerääminen ja sen analysointi SPSS-ohjelmalla. Helsinki: Humanistinen ammattikorkeakoulu.
- Helin, K., Paavilainen, E. & Åstedt-Kurki, P. 2004. Työn ja perhe-elämän yhteensovittaminen. Tutkiva hoitotyö 2 (1), 17-22.
- Heikkilä, T. 2014. Tilastollinen tutkimus. 9. uud. p. Helsinki: Edita Publishing Oy
- Heikkilä, T. Larivaara, P. Lindroos, S. 2009 Perhekeskeisen työn perusteet. Teoksessa: P. Larivaara, S. Lindroos & T. Heikkilä (toim.) Potilas, perhe ja perusterveydenhuolto. [Verkkajulkaisu] Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. Saatavana Terveystieteen oppiporttipalvelusta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Heponiemi, T., Sinervo, T., Vänskä, J., Halila, H. & Elovainio, M. 2009. Lääkärien ja sairaanhoitajien työn ja perheen yhteensovittamisen vaikeudet. [Verkkoleh-tiartikkeli]. Sosiaalilääketieteen aikakauslehti 46 (1). [Viitattu 16.3.2018]. Saatavana: <https://journal.fi/sla/article/view/1778>
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2016. Tutki ja kirjoita. 15. uud. p. Helsinki; Tammi.
- Härmä, M., Kandolin, I., Sallinen, M., Laitinen, J. & Hakola, J. 2017. Hyvinvointia vuorotyöhön: Työntekijän opas vuorotyön hallintaan. [Verkkajulkaisu]. Helsinki: Työterveyslaitos. [Viitattu 3.12.2018]. Saatavana: <http://www.julkari.fi/handle/10024/135639>
- Jensen, H., West Larsen, J. & Damgaard Thomsen, T. 2018. The Impact of Shift Work On Intensive Care Nurses' Lives Outside Work: A Cross-Sectional Study. [Verkkoleh-tiartikkeli]. Journal of Clinical Nursing 27 (3-4), 703-709. [Viitattu 23.5.2018]. Saatavana Wiley Online Libery tietokannasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Kananen, J. 2008. Kvantti: Kvantitatiivinen tutkimus alusta loppuun. Jyväskylä: Jyväskyläns ammattikorkeakoulu.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2017. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: SanomaPro.
- Kanste, O. 2006. Suomalaishoitajien työuupumus kansainvälisessä vertailussa. Hoitotiede 18 (5), 233-244.

- Karhula, K., Puttonen, S., Vuori, M., Sallinen, M., Hyvärinen, H-K., Kalakoksi, V. & Härmä, M. 2011. Työstressi ja uni hoitotyössä: Työstressin ja työaikajärjestelyjen vaikutukset uneen, kuormittumiseen ja toimintakykyyn terveydenhuoltoalan ammattilaisilla. [Verkkajulkaisu]. Helsinki: Työterveyslaitos. [Viitattu 8.10.2018]. Saatavana: <http://www.julkari.fi/handle/10024/134968>
- Kinnunen, U., Malinen, K. & Laitinen, K. 2009. Työn ja perheen yhteensovittaminen: Perheiden kokemuksia ja ratkaisuja. Teoksessa: A. Rönkä, K. Malinen & T. Lämsä (toim.) Perhe-elämän paletti: vanhempana ja puolisona vaihtelevassa arjessa. Jyväskylä: PS-kustannus, 130-131.
- Kinnunen, U. & Mauno, S. 2002. Työ ja perhe-elämä vanhempien ja lasten näkökulmasta. Teoksessa: A. Rönkä & U. Kinnunen (toim.) Perhe ja vanhemmuus: Suomalainen perhe-elämä ja sen tukeminen. Jyväskylä: PS-kustannus, 99-118.
- Kuula, A. 2011. Tutkimusetiikka: Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. [Verkkokirja]. Tampere: Vastapaino. [Viitattu 14.12.2018]. Saatavana Ellibs-e-kirjakoelmasta. Vaatii käyttöoikeiden.
- Käypä hoito. 3.12.2015. Työvuorojaksojen sijoittelu: Suosituksia työvuorojen sijoitteluun. [Verkkosivu]. Helsinki: Suomalainen lääkärisseura Duodecim. [Viitattu 3.12.2018]. Saatavana: <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?jsessionid=D296CD20D6DF9725BF243B0F0AAC88C4?id=nix01076#NaN>
- Lammi-Taskula, J., Salmi, M. & Parrukoski, S. 2009. Työ, perhe ja tasa-arvo. [Verkkajulkaisu]. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. [Viitattu 17.10.2018]. Saatavana: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/72747>
- Laine, M., Kokkinen, L., Kaarlela-Tuomaala, A., Valtanen, E., Elovaino, M. Keinänen, M. & Suomi, R. 2010. Sosiaali- ja terveysalan työolot 2010: Kahden vuosikymmenen kehityskulku. [Verkkajulkaisu]. Helsinki: Työterveyslaitos. [Viitattu 17.10.2018]. Saatavilla: https://www.researchgate.net/profile/Lauri_Kokkinen/publication/49288122_Sosiaali- ja terveysalan_tyoolot_2010/links/5466265d0cf25b85d17f59b5/Sosiaali-ja-terveysalan-tyoolot-2010.pdf
- Laine, M. & Kokkinen, L. 2012. Terveys- ja sosiaalipalvelut. Teoksessa: T. Kauppinen, P. Mattila-Holappa, M. Perkiö-Mäkelä, A. Saalo, J. Toikkanen, S. Tuomi-vaara, S. Uuksulainen, M. Viluksela & S. Virtanen (toim.) Työ ja terveys Suomessa 2012: seurantatietoa työoloista ja työhyvinvoinnista. [Verkkajulkaisu]. Helsinki: Työterveyslaitos, 202-207. [Viitattu 8.10.2018]. Saatavana: <http://www.julkari.fi/handle/10024/134951>
- Latvala, E. & Vanhanen-Nuutinen, L. 2003. Laadullisen hoitotieteellisen tutkimuksen perusprosessi: Sisällönanalyysi. Teoksessa: S. Janhonen & M. Nikkonen (toim.) Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. Helsinki: WSOY, 21-43.

L 9.8.1996/605. Työaikalaki.

Mattila, A. 2018. Työ ja perhe? Teoksessa: T. Michelsen, K. Reijula, L. Ala-Mursula, K. Räsänen & J. Uitti (toim.) Työelämän perustietoa. Helsinki: Duodecim, 345-353.

Miettinen, A. & Rotkirch, A. 2012. Yhteistä aikaa etsimässä: Lapsiperheiden ajankäyttö 2000-luvulla. Perhebarometri 2011. [Verkkajulkaisu]. Helsinki: Väestöliitto. Väestöntutkimuslaitos Katsauksia E 42. [Viitattu 17.10.2018]. Saatavana: http://www.vaestoliitto.fi/tieto_ja_tutkimus/vaestontutkimuslaitos/julkaisut/perhebarometri/

Miettinen, J. 2008. Vuorotyö ja terveys. [Verkkoartikkeli]. Helsinki: Duodecim. [Viitattu 7.3.2018]. Saatavana Terveysportin Työterveys ja kuntoutus tietokannasta. Vaatii käyttöoikeuden.

Nevalainen, S. 27.11.2013. Toimihenkilöbarometri 2013. [Verkkajulkaisu]. Helsinki: STTK ry. [Viitattu 29.10.2018]. Saatavana: <https://www.sttk.fi/files/toimihenkilobarometri-2013/>

Paajanen, P. 2007. Mikä on minun perheeni? Suomalaisten käsityksiä perheestä vuosilta 2007 ja 1997. Perhebarometri 2007. [Verkkajulkaisu]. Helsinki: Väestöliitto. Väestöntutkimuslaitos Katsauksia E 30. [Viitattu 23.10.2018]. Saatavana: http://www.vaestoliitto.fi/tieto_ja_tutkimus/vaestontutkimuslaitos/julkaisut/perhebarometri/

Partinen, M. 1.8.2012. Epäsäännöllinen työaika ja vuorotyö. [Verkkoartikkeli]. Helsinki: Duodecim. [Viitattu 5.3.2018]. Saatavana: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01013

Puttonen, S., Hasu, M. & Pahkin, K. 2016 Työhyvinvointi paremmaksi: Keinoja työhyvinvoinnin ja työterveyden kehittämiseksi suomalaisilla työpaikoilla. [Verkkajulkaisu]. Työterveyslaitos, 6. [Viitattu 16.3.2018] Saatavana: <https://www.julkari.fi/handle/10024/13n0787>

Pryce, C. 2016. Impact of shift work on critical care nurses. [Verkkolehtiartikkeli]. Canadian Journal of Critical Care Nursing, 27 (4), 17-21. [Viitattu 16.12.2018]. Saatavana Cinahl-tietokannasta. Vaatii käyttöoikeuden.

Rathore, H., Shukla, K., Singh, S., & Tiwari, G. 2012. Shift work—problems and its impact on female nurses in Udaipur, Rajasthan, India. [Verkkolehtiartikkeli]. WORK: A Journal of Prevention, Assessment & Rehabilitation 41, 4302–4314. [Viitattu 15.4.2018]. Saatavana Cinahl-tietokannasta. Vaatii käyttöoikeuden.

Rönkkö, L. & Rytönen, T. 2010. Monisäikeinen perhetyö. Helsinki: WSOYpro Oy

- Rönkä, A. & Kinnunen, U. (toim.) 2002. Perhe ja vanhemmuus: Suomalainen perhe-elämä ja sen tukeminen. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Sallinen, M., Kandolin, I. & Purola, M. 13.8.2007. Elämisen rytmi. [Verkkajulkaisu]. Helsinki: Duodecim. [Viitattu 14.3.2018]. Saatavana Duodecimin Työterveyskirjaston tietokannoista.
- Sabil, F., Abu, H., Kasuma, J. & Lizzan, N. 2016. Identifying Work-Family Conflict among Nurses: A Qualitative Study.[Verkkolehtiartikkeli]. Future Academy 9, 108-120.[Viitattu. 14.12.2018]. Saatavana: https://www.researchgate.net/publication/311250053_Identifying_Work-Family_Conflict_among_Nurses_A_Qualitative_Study
- Sosiaali- ja terveysministeriö (STM). Ei päiväystä. Perhe-elämän ja työn yhteensovittaminen. [Verkkosivu]. [Viitattu 29.11.2018]. Saatavana: <https://stm.fi/perhe-elama-ja-tyo>
- Suhonen, A. & Salmi, M. 2004. Yksin vastuussa arjesta. Teoksessa: M. Salmi, & J. Lammi-Taskula (toim.) Puhelin, mummo vai joustava työaika?. Helsinki: Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus, 89-96.
- Suomala, Tiina & Laine, Marjukka 2007. Työn ja muun elämän yhteensovittaminen kolmivuorotyötä tekevilla hoitajilla. Teoksessa: A. Leppänen, E-P. Takala (toim.) Työ ja ihminen 2007.[Verkkajulkaisu] Kuormittuneisuus II. Helsinki: Työterveyslaitos. [Viitattu 2.10.2018] Saatavana: <http://www.julkari.fi/handle/10024/134580>
- Surakka, T. 2009. Hyvä työpaikka hoitoalalla: näin haetaan ja sitoutetaan osaajia. Helsinki: Tammi.
- Tietoarkisto. 16.3.2015. Aineistohallinnan käsikirja: Fyysinen säilyttäminen. [Verkkosivu]. Tampereen yli-opisto: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto [Viitattu 14.12.2018] Saatavana: <https://www.fsd.uta.fi/aineistonhallinta/fi/fyysinen-sailytys.html>
- Tilastokeskus. Ei päiväystä. Käsitteet: Perheet. [Verkkosivu]. [Viitattu 2.10.2018]. Saatavana: <http://www.stat.fi/meta/til/perh.html>
- Tilastokeskus. Ei päiväystä. Käsitteet: Vuorotyö. [Verkkosivu]. [Viitattu 17.1.2018]. Saatavana: <http://www.stat.fi/meta/kas/vuorotyö.html>
- Toppinen-Tanner, S., Bergbom, B., Friman, R., Ropponen, A., Toivanen, M., Uusitalo, H., Wallin, M. & Vanhala, A. 2016. Työ @ elämä: Opas työpaikoille työn ja muun elämän yhteensovittamiseksi. [Verkkajulkaisu]. Helsinki: Työterveyslaitos. [Viitattu 3.12.2018]. Saatavana: <http://www.julkari.fi/handle/10024/131549>

- Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK). Ei päivystä. Hyvä tieteellinen käytäntö. [Verkkosivu]. [Viitattu 15.3.2018]. Saatavana: <http://www.tenk.fi/fi/hyva-tieteellinen-kaytanto>
- Tukiainen, S. & Lindroos, S. 2009. Perheen rakenteet ja kehitysvaiheet. Teoksessa P. Larivaara, S. Lindroos & T. Heikkilä (toim.) Potilas, perhe ja perusterveydenhuolto. (Verkkojulkaisu) Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. Saatavana Terveysportin oppiporttipalvelusta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi
- Työ- ja elinkeinoministeriö. 27.9.2018. Hallituksen esitys eduskunnalle työaikaliksi ja eräksi siihen liittyviksi laeiksi. [Verkkosivusto]. Helsinki: Valtioneuvosto. [Viitattu 12.12.2018]. Saatavana: <https://valtioneuvosto.fi/paatokset/paatos?decisionId=0900908f805da1e4>
- Työterveyslaitos (TTL). Ei päivystä. Sopeutuminen vuorotyöhön. [Verkkosivu]. [Viitattu 5.3.2018]. Saatavana: <https://www.ttl.fi/tyontekija/tyoaika/vuorotyso-peatuminen-epatyypillisiin-tyoaikoihin/>
- Työterveyslaitos (TTL). Ei päivystä. Työhyvinvointi. [Verkkosivu]. [Viitattu 12.12.2018]. Saatavana: <https://www.ttl.fi/tyoyhteiso/tyohyvinvointi/>
- Työsuojeluhallinto. 17.11.2016. Vuorotyö. [Verkkosivu]. [Viitattu 5.3.2018]. Saatavana: <http://www.tyosuojelu.fi/tietoa-meista/asiointi/luvat-ja-ilmoitukset/vuorotyö>
- Törnquist, M., Andersson, I., Ejlertsson, G., Janlöv, A-C., 2015 Shift work to balance everyday life - a salutogenic nursing perspective in home help service in Sweden. [Verkkolehtiartikkeli]. BMC Nursing 14 (1). Saatavana Cinahl-tietokannasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Utriainen, K., 2006. Hoitajien hyvinvointi: Positiivisen hyvinvoinnin lähestymistapa. Tutkiva hoitotyö 4 (3), 4-8.
- Utriainen, K. & Kyngäs, H 2008 Hoitajien työhyvinvointi: systemaattinen kirjallisuuskatsaus. Hoitotiede 20 (1), 45
- Valli, R. 2015. Johdatus tilastolliseen tutkimukseen. [Verkkokirja]. Jyväskylä: PS-kustannus. [Viitattu 14.12.2018]. Saatavana Ellibs-e-kirjakokoelmasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Valli, R. & Perkkilä, P. 2015. Nettikyselyt ja sosiaalinen media aineistokeruussa. Teoksessa: R. Valli & J. Aaltola. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1: Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä alittelevälle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus, 109-120.

- Vehkalahti, K. 2014. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Helsinki: Finn Lectura.
- Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa- Määrällisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: Tammi.
- Vitale, S-A., Varrone-Ganesh, J. & Vu, M. 2015. Nurses working the night shift: Impact on home, family and social life. [Verkkolehtiartikkeli]. Journal of Nursing Education and Practice 5 (10), 70-78. [Viitattu 14.3.2018]. Saatavana: <http://www.sciedupress.com/journal/index.php/jnep/article/view/7294/4497>
- Virolainen, H. 2012. Kokonaisvaltainen työhyvinvointi. Helsinki: Bod – Books on Demand.

LIITTEET

Liite 1. Saatekirje

Liite 2. Kyselylomake

Liite 3. Kyselylomakkeen tietoperusta

Liite 4. Ristiintaulukoinnit

Liite 5. Sisällönanalyysin analyysirunko

Liite 1. Saatekirje

SAATEKIRJE

SEINÄJOKI

28.9.2018

HYVÄ VASTAANOTTAJA

Opiskelemme Seinäjoen ammattikorkeakoulussa sosiaali- ja terveysalan yksikössä sairaanhoitajan tutkintoon johtavassa koulutuksessa. Teemme opinnäytetyötä Xxxxx, ja yhteyshenkilönä on hoitotyön johtaja Xxxxx. Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää vuorotyön vaikutuksia hoitotyöntekijöiden perhe-elämään. Opinnäytetyössä tarkoitamme perheellä yksilön itse määrittämää sosiaalista ryhmää, jonka hän kokee perheeksensä. Perhe siis nähdään hyvinkin laajana käsitteenä, eikä se tarkoita pelkästään esim. lapsiperhettä. Opinnäytetyö toteutetaan kyselytutkimuksena, johon pyydämme Sinua kohteliaimmin osallistumaan. Osallistuminen kyselyyn on vapaaehtoista ja luottamuksellista. Vastaamiseen kuluu aikaa noin 15 minuuttia.

Opinnäytetyön tekemiseen on haettu tutkimuslupa Xxxxx. Antamasi vastaukset kerätään ja käsitellään nimettöminä sekä luottamuksellisesti. Kyselylomakkeessa ei kysytä henkilötietoja tai muuta vastaajaa yksilöiviä tietoja, eivätkä vastaajan tiedot paljastu tuloksista.

Pyydämme Sinua ystävällisesti vastaamaan sähköiseen kyselyyn sähköpostiisi toimitetun linkin kautta. Vastauksia pyydetään 14.10.2018 mennessä.

Opinnäytetyön ohjaajana toimii yliopettaja, TtT Asta Heikkilä (asta.heikkila@seamk.fi) Seinäjoen ammattikorkeakoulusta.

Vastauksistasi jo etukäteen lämpimästi kiittäen!

Ystävällisin terveisin

Niina Ala-Seppälä (niina.ala-seppala@seamk.fi)

Annie Yli-Leppälä (annie.yli-leppala@seamk.fi)

Vastaamme mielellämme opinnäytetyöhön liittyviin kysymyksiin

Liite 2. Kyselylomake

Vuorotyön vaikutus hoitotyöntekijöiden perhe-elämään

Valitse sopivin vaihtoehto tai kirjoita vastaus sille varattuun tilaan.

Toivomme, että vastaat kyselyymme sen mukaisesti, mikä on oma käsityksesi perheestäsi. Tässä opinnäytetyössä perheellä ei tarkoiteta ainoastaan samassa taloudessa asuvia ihmisiä, vaan yksilön omaa kokemusta perheestä.

1. Olen perehtynyt kyselyn saatekirjeeseen ja annan suostumukseni tutkimukseen osallistumiseksi.

Taustatiedot

2. Mikä on ammattinimikkeesi?
 1. Sairaanhoitaja
 2. Lähihoitaja, perushoitaja
 3. Muu, mikä? _____

3. Missä työaikamuodossa teet työtä?
 1. Kolmivuorotyössä
 2. Kaksivuorotyössä
 3. Muu, mikä? _____

4. Työskenteletkö kokoaikaisesti vai osa-aikaisesti?
 1. kokoaikaisesti
 2. osa-aikaisesti, viikossa tuntia noin _____

5. Kuinka monta vuotta olet työskennellyt vuorotyössä sosiaali- ja terveydenhuollossa?

6. Minkä ikäinen olet? _____

7. Millä osastolla työskentelet vastaamishetkellä?
 1. X
 2. X
 3. X

8. Kenen kanssa asut?
 1. yksin
 2. toisen aikuisen kanssa
 3. toisen aikuisen ja lapsen/lasten kanssa
 4. lapsen/lasten kanssa

Vastaa 9. kysymykseen, jos sinulla on lapsia, muuten voit siirtyä suoraan 10. kysymykseen

9. Kuinka monta lasta sinulla on? _____

Vuorotyön ja perhe-elämän yhteensovittaminen

10. Koen, että vuorotyöstä huolimatta minulle jää riittävästi aikaa olla yhdessä perheeni kanssa

1. usein
2. melko usein
3. harvoin
4. ei juuri koskaan

11. Koen, että vuorotyöstä huolimatta voin toteuttaa perheeni kanssa yhteisiä arjen asioita/aktiviteetteja (esim. yhdessä ruokailu, tv:n katselu yms.)

1. usein
2. melko usein
3. harvoin
4. ei juuri koskaan

12. Koen, että vuorotyöstä huolimatta minulla on riittävästi aikaa osallistua perheeni harrastuksiin

1. usein
2. melko usein
3. harvoin
4. ei juuri koskaan

13. Koen, että minulle jää vuorotyöstä huolimatta riittävästi voimavaroja perheelleni

1. usein
2. melko usein
3. harvoin
4. ei juuri koskaan

14. Koen, että saan järjestettyä työvuoroni niin, että perhe- ja työelämän yhteensovittaminen onnistuu

1. usein
2. melko usein
3. harvoin
4. ei juuri koskaan

15. Koen, että pystyn järjestämään työvuoroni niin, että voin osallistua perheeni yhteisiin juhliin
1. usein
 2. melko usein
 3. harvoin
 4. ei juuri koskaan
16. Koen, että pystyn järjestämään lomani yhtä aikaa perheeni kanssa
1. usein
 2. melko usein
 3. harvoin
 4. ei juuri koskaan
17. Koen, että vuorotyöstä huolimatta perheenjäseneni asioiden hoitaminen (esim. lapsen tai oman vanhemman lääkärisikäynnit, kauppa- ja pankkiasiointi yms.) onnistuvat ongelmitta
1. usein
 2. melko usein
 3. harvoin
 4. ei juuri koskaan
18. Koen, että vuorotyöstä huolimatta hoitoa tarvitsevan perheenjäsenen hoidon (esim. lapsen päivähoidon) järjestäminen on ongelmaton
1. usein
 2. melko usein
 3. harvoin
 4. ei juuri koskaan
 5. minulla ei ole hoitoa tarvitsevaa perheenjäsentä
19. Koen, että vuorotyö haittaa arkiaskareiden (kuten kotitöiden, perheenjäsenen hoidon, ruuan laiton yms.) hoitamista
1. usein
 2. melko usein
 3. harvoin
 4. ei juuri koskaan
20. Koen, että vuorotyöstä johtuva epäsäännöllisyys hankaloittaa perhe-elämääni
1. usein
 2. melko usein
 3. harvoin
 4. ei juuri koskaan

21. Koen, että vuorotyöstä johtuva epäsäännöllisyys helpottaa perhe-elämääni

1. usein
2. melko usein
3. harvoin
4. ei juuri koskaan

22. Koen, että vuorotyö vaikuttaa negatiivisesti perheeni hyvinvointiin

1. usein
2. melko usein
3. harvoin
4. ei juuri koskaan

23. Koen, että vuorotyöstä huolimatta minulla on riittävästi aikaa olla puolisoni kanssa

1. usein
2. melko usein
3. harvoin
4. ei juuri koskaan

5. minulla ei ole puolisoa

24. Koen, että vuorotyöstä huolimatta parisuhteeni voi hyvin

1. usein
2. melko usein
3. harvoin
4. ei juuri koskaan

5. en ole parisuhteessa

25. Kerro lyhyesti, mitkä ovat mielestäsi vuorotyön haitalliset vaikutukset perhe-elämään.

1000 merkkiä jäljellä

26. Kerro lyhyesti, mitkä ovat mielestäsi vuorotyön positiiviset vaikutukset perhe-elämään.

1000 merkkiä jäljellä

Kiitos vastauksistasi!

Liite 3. Kyselylomakkeen tietoperusta

Kysymykset	Mistä johdettu	Lähde
Taustatiedot (k2-k9)		
Ammattinimike (k2)	Taustamuuttuja	
Työaikamuoto (k3)	Vaikeuksia yhteensovittamisessa oli enemmän kolmivuorotyötä tekevillä kuin muita työvuoroja tekevillä.	Heponiemi ym. 2009, 18
Työskentely kokoaikaisesti tai osa-aikaisesti (k4)	Tärkeä yhteensovittamisen vaikeuksiin johtava tekijä oli työhön käytetty aika.	Heponiemi ym. 2009, 18
Työkokemus (k5)	Taustamuuttuja	
Ikä (k6)	Yhteensovittamisen vaikeuksia kokivat enemmän nuoremmat sairaanhoitajat kuin vanhemmat	Heponiemi ym. 2009, 18
Työpaikka (k7)	Taustamuuttuja	
Asumismuoto ja lasten määrä (k9, k10)	Yhdistämisessä vaikeudet lisääntyvät lasten määrän lisääntyessä	Heponiemi ym. 2009, 18
Vuorotyön ja perhe-elämän yhteensovittaminen (k10-k26)		
Perheen yhteinen aika ja parisuhde (k10, k11, k12, k23, k24),	<p>Yhteensovittamisen keinoksi koettiin perheen yhdessäolo. Yhdessäololle jää enemmän aikaa, kun perhe tekee kotitöitä yhdessä. Perheissä, joissa on pieniä lapsia, vietetään enemmän yhdessä aikaa jo lastenhoitoyksistään. Vanhemmat kokivat, että heillä oli liian vähän aikaa toisilleen.</p> <p>Vuorotyöllä on negatiivisia vaikutuksia työn ulkopuoliseen elämään, kuten perheeseen ja vapaa-ajan harrastuksiin.</p> <p>Perhe-elämän yhteensovittamiseksi joudutaankin usein tinkimään ihmissuhteisiin, perheeseen ja harrastuksiin käytettävästä ajasta.</p> <p>Vuorotyö vaikuttaa enemmän perheeseen liittyviin ongelmiin, sillä työhön käytettävä aika ja perheen päivittäisiin rutiineihin käytettävä aika eivät ole tasapainossa keskenään. Vuorotyö vaikuttaa perhe-elämään, etenkin ajanviettoon puolison ja lasten kanssa.</p> <p>44,8 % kertoo, että vuorotyö vaikuttaa negatiivisesti avio-onneen.</p>	<p>Helin, Paaviainen & Åsted-Kurki 2004, 19</p> <p>Jensen, West Larsen & Damgaard Thomsen 2018</p> <p>Suomala & Laine, 125</p> <p>Rathore ym. 2012, 4312-4313</p> <p>Afolabi ym. 2015, 71</p>
Voimavarat ja perheen hyvinvointi (k13, k22)	Raskaan työpäivän jälkeen vanhemmat eivät jaksaneet olla perheen	Helin ym. 2004, 19

	<p>kanssa niin paljon kuin olisivat halunneet. Työpaineita esiintyy myös kotona, kun työasioita viedään kotiin.</p> <p>Vuorotyöllä on negatiivinen vaikutus sekä työntekijän terveyteen että perheen terveyteen ja hyvinvointiin.</p> <p>Voimia ja aikaa perhevelvollisuuksien hoitamiseen ei välttämättä riitä, jos työ vie suuren osan elämästä.</p>	<p>Afolabi ym. 2015, 73</p> <p>Heponiemi ym. 2009, 19</p>
<p>Työvuorojärjestelyt (k14, k15, k16)</p>	<p>Yhteensovittamisen keino oli työnantajan myötämielinen suhtautuminen lapsiperheisiin, osa työnantajista oli järjestänyt erilaisia työajan joustoja ja helpotuksia.</p> <p>Vuorotyö saattaa auttaa työn ja yksityisen elämän tasapainottamisessa, mikäli hoitajalla on mahdollisuus suunnitella työvuorolista, joka sopii hänelle itselleen.</p> <p>Strategiat, joita hoitoapulaiset käyttivät työn ja perhe-elämän tasapainottamiseen oli esim. aikataulujärjestelyt, kuten sairauspoissaolot, vuorojen valinta, loma-ajan valinta ja järjestelyt työkollegoiden kanssa.</p> <p>Huono suunnittelu vaikuttaa negatiivisesti työn ja perheen yhdistämiseen.</p>	<p>Helin ym. 2004, 19</p> <p>Jensen ym. 2018</p> <p>Barthe, Messing & Abbas 2011, 51</p> <p>Afolabi ym. 2015, 71</p>
<p>Perheenjäsenten- ja kodinhoito/perhevelvollisuudet (k17, k18, k19)</p>	<p>Vuorotyössä on mahdollisuus käydä esim. hammaslääkärissä, ilman että siihen tarvitsee ottaa lomaa.</p> <p>Yhteensovittamisen keinoja olivat tukiverkostot, erityisesti isovanhempien ja ystävien apu, ja lisäksi kiitettiin myös perhepäivähoitajan joustamista lastenhoitokysymyksissä. Yksi yhteensovittamisen keino oli aikataulujen teko, johon liittyi erilaisia järjestelyitä, ajankäytön hallintaa ja sovitte- telua.</p> <p>Voimia ja aikaa perhevelvollisuuksien hoitamiseen ei välttämättä riitä, jos työ vie suuren osan elämästä.</p>	<p>Törnquist ym. 2015</p> <p>Helin ym. 2004, 19</p> <p>Heponiemi ym. 2009, 19</p>

	<p>Lapsen hoitaminen turvallisesti yövuoron jälkeen on vaikeaa unen puutteen takia/ väsyneenä.</p> <p>Pitkät työpäivät, yö- ja viikonloppuvuorot ja se ettei pysty osallistumaa perheen yhteisiin aktiviteetteihin estää perheroolien ja -velvollisuuksien täyttämistä.</p>	<p>Vitale, Varrone-Ganesh & Vu 2015, 75</p> <p>Ekic, Cerit & Mert 2017, 106</p>
<p>Vuorotyön epäsäännöllisyys ja perhe-elämä (k20, k21)</p>	<p>Vuorotyöstä johtuva epäsäännöllisyys aiheutti ongelmia joissain tilanteissa.</p> <p>Suurin osa ilta- ja yötyötä tekevästä kokivat, että vuorotyö vaikuttaa joskus tai usein perhe-elämään.</p> <p>Vaihtelevien vuorojen todettiin aiheuttavan enemmän vaikeuksia perhe-elämälle.</p>	<p>Helin ym. 2004, 19</p> <p>Jensen ym. 2018</p> <p>Estryn-Beharin & Van der Heijden 2012, 4284</p>
<p>Vuorotyön vaikutukset perhe-elämään (k25, k26)</p>	<p>Vuorotyöstä johtuva epäsäännöllisyys aiheutti ongelmia joissain tilanteissa.</p> <p>Vuorotyö saattaa myös auttaa työn ja yksityisen elämän tasapainottamisessa.</p>	<p>Helin ym. 2004, 19</p> <p>Jensen ym. 2018</p>

Liite 4. Ristiintaulukointi

	Missä työaikamuodossa teet työtä?	usein	melko usein	harvoin	ei juuri koskaan
Koen, että vuorotyöstä huolimatta minulle jää riittävästi aikaa olla yhdessä perheeni kanssa	kolmivuorotyössä	0,0% n=0	46,5% n=20	53,5% n=23	0,0% n=0
	kaksivuorotyössä	25,0% n=1	50,0% n=2	25,0% n=1	0,0% n=0
Koen, että vuorotyöstä huolimatta voin toteuttaa perheeni kanssa yhteisiä arjen asioita/aktiviteetteja (esim. yhdessä ruokailu, tv:n katselu yms.)	kolmivuorotyössä	4,7% n=2	46,5% n=20	48,8% n=21	0,0% n=0
	kaksivuorotyössä	0,0% n=0	100% n=4	0,0% n=0	0,0% n=0
Koen, että vuorotyöstä huolimatta minulla on riittävästi aikaa osallistua perheeni harrastuksiin	kolmivuorotyössä	0,0% n=0	43,9% n=18	46,3% n=19	9,8% n=4
	kaksivuorotyössä	25,0% n=1	50,0% n=2	25,0% n=1	0,0% n=0
Koen, että vuorotyöstä huolimatta minulla on riittävästi aikaa olla puolisoni kanssa	kolmivuorotyössä	2,8% n=1	44,5% n=16	44,5% n=16	8,3% n=3
	kaksivuorotyössä	33,3% n=1	33,3% n=1	33,3% n=1	0% n=0
Koen, että vuorotyöstä huolimatta perheenjäsenteni asioiden hoitaminen (esim. lapsen tai oman vanhemman lääkärikäynnit, kauppa- ja pankkiasiointi yms.) onnistuvat ongelmitta	kolmivuorotyössä	16,3% n=7	65,1% n=28	18,6% n=8	0% n=0
	kaksivuorotyössä	0,0% n=0	100,0% n=4	0,0% n=0	0,0% n=0
Koen, että vuorotyö häiritsee arkiaskareiden (kuten kotitöiden, perheenjäsenen hoidon, ruuan laiton yms.) hoitamista	kolmivuorotyössä	11,9% n=5	47,6% n=20	33,3% n=14	7,1% n=3
	kaksivuorotyössä	0,0% n=0	50,0% n=2	25,0% n=1	25,0% n=1
Koen, että minulle jää vuorotyöstä huolimatta riittävästi voimavaroja perheelleni	kolmivuorotyössä	0,0% n=0	55,8% n=24	44,2% n=19	0,0% n=0
	kaksivuorotyössä	0,0% n=0	75,0% n=3	25,0% n=1	0,0% n=0

Koen, että vuorotyöstä johtuva epäsäännöllisyys hankaloittaa perhe-elämäni	kolmivuorotyössä	19,0% n=8	52,4% n=22	28,6% n=12	0,0% n=0
	kaksivuorotyössä	25,0% n=1	25,0% n=1	50,0% n=2	0,0% n=0
Koen, että vuorotyöstä johtuva epäsäännöllisyys helpottaa perhe-elämäni	kolmivuorotyössä	7,1% n=3	21,4% n=9	52,4% n=22	19,0% n=8
	kaksivuorotyössä	0,0% n=0	50,0% n=2	25,0% n=1	25,0% n=1
Koen, että vuorotyö vaikuttaa negatiivisesti perheeni hyvinvointiin	kolmivuorotyössä	9,3% n=4	41,9% n=18	27,9% n=12	20,9% n=9
	kaksivuorotyössä	25,0% n=1	0,0% n=0	75,0% n=3	0,0% n=0
Koen, että pystyn järjestämään lomani yhtä aikaa perheeni kanssa	kolmivuorotyössä	11,6% n=5	27,9% n=12	48,8% n=21	11,6% n=5
	kaksivuorotyössä	0,0% n=0	0,0% n=0	100,0% n=4	0,0% n=0
	Kuinka monta lasta sinulla on?	usein	melko usein	harvoin	ei juuri koskaan
Koen, että vuorotyöstä huolimatta minulle jää riittävästi aikaa olla yhdessä perheeni kanssa	1 lapsi	0% (n=0)	57,1% (n=4)	42,9% (n=3)	0% (n=0)
	2 lasta	0% (n=0)	50% (n=8)	50% (n=8)	0% (n=0)
	3 lasta	9,1% (n=1)	27,3% (n=3)	63,6% (n=7)	0% (n=0)
	4 lasta	0% (n=0)	0% (n=0)	100% (n=3)	0% (n=0)
Koen, että vuorotyöstä huolimatta voin toteuttaa perheeni kanssa yhteisiä arjen asioita/aktiviteetteja (esim. yhdessä ruokailu, tv:n katselu yms.)	1 lapsi	0% (n=0)	57,1% (n=4)	42,9% (n=3)	0% (n=0)
	2 lasta	0% (n=0)	62,5% (n=10)	37,5% (n=6)	0% (n=0)
	3 lasta	9,1% (n=1)	45,5% (n=5)	45,5% (n=5)	0% (n=0)

	4 lasta	0% (n=0)	0% (n=0)	100% (n=3)	0% (n=0)
Koen, että vuorotyöstä huolimatta minulla on riittävästi aikaa osallistua perheeni harrastuksiin	1 lapsi	0% (n=0)	42,9% (n=3)	57,1% (n=4)	0% (n=0)
	2 lasta	0% (n=0)	43,8% (n=7)	50% (n=8)	6,3% (n=1)
	3 lasta	10% (n=1)	40% (n=4)	50% (n=5)	0% (n=0)
	4 lasta	0% (n=0)	33,3% (n=1)	0% (n=0)	66,7% (n=2)
Koen, että vuorotyöstä huolimatta minulla on riittävästi aikaa olla puolisoni kanssa	1 lapsi	0% (n=0)	60% (n=3)	49% (n=2)	0% (n=0)
	2 lasta	0% (n=0)	35,7% (n=5)	50% (n=7)	14,2% (n=2)
	3 lasta	9,1% (n=1)	45,5% (n=5)	45,5% (n=5)	0,0% (n=0)
	4 lasta	0% (n=0)	0% (n=0)	66,7% (n=2)	33,3% (n=1)
Koen, että vuorotyöstä huolimatta perheenjäseneni asioiden hoitaminen (esim. lapsen tai oman vanhemman lääkärissäkäynnit, kauppa- ja pankkiasiointi yms.) onnistuvat ongelmitta	1 lapsi	14,3% (n=1)	71,4% (n=5)	14,3% (n=1)	0% (n=0)
	2 lasta	12,5% (n=2)	81,3% (n=13)	6,3% (n=1)	0% (n=0)
	3 lasta	9,1% (n=1)	81,8% (n=9)	9,1% (n=1)	0% (n=0)
	4 lasta	0% (n=0)	33,3% (n=1)	66,7% (n=2)	0% (n=0)
Koen, että vuorotyö haittaa arkiaskareiden (kuten kotitöiden, perheenjäsenen hoidon, ruuan laiton yms.) hoitamista	1 lapsi	28,6% (n=2)	42,9% (n=3)	14,3% (n=1)	14,3% (n=1)
	2 lasta	6,3% (n=1)	50% (n=8)	31,3% (n=5)	12,5% (n=2)
	3 lasta	0%	54,5% (n=4)	36,4% (n=3)	9,1% (n=1)

		(n=0)	(n=6)	(n=4)	(n=1)
	4 lasta	0% (n=0)	100% (n=3)	0% (n=0)	0% (n=0)
Koen, että minulle jää vuorotyöstä huolimatta riittävästi voimavaroja perheelleni	1 lapsi	0% (n=0)	71,4% (n=5)	28,6% (n=2)	0% (n=0)
	2 lasta	0% (n=0)	50% (n=8)	50% (n=8)	0% (n=0)
	3 lasta	0% (n=0)	63,6% (n=7)	36,4% (n=4)	0% (n=0)
	4 lasta	0% (n=0)	0% (n=0)	100% (n=3)	0% (n=0)
Koen, että vuorotyöstä johtuva epäsäännöllisyys helpottaa perhe-elämääni	1 lapsi	0% (n=0)	42,9% (n=3)	28,6% (n=2)	28,6% (n=2)
	2 lasta	0% (n=0)	40% (n=6)	46,7% (n=7)	13,3% (n=2)
	3 lasta	0% (n=0)	9,1% (n=1)	72,7% (n=8)	18,2% (n=2)
	4 lasta	0% (n=0)	0% (n=0)	100% (n=3)	0% (n=0)
Koen, että vuorotyö vaikuttaa negatiivisesti perheeni hyvinvointiin	1 lapsi	0% (n=0)	42,9% (n=3)	57,1% (n=4)	0% (n=0)
	2 lasta	25% (n=4)	25% (n=4)	31,3% (n=5)	18,8% (n=3)
	3 lasta	0% (n=0)	54,5% (n=6)	36,4% (n=4)	9,1% (n=1)
	4 lasta	33,3% (n=1)	66,7% (n=2)	0,0% (n=0)	0,0% (n=0)
Koen, että saan järjestettyä työvuoroni niin, että perhe- ja työelämän yhteensovittaminen onnistuu	1 lapsi	14,3% (n=1)	71,4% (n=5)	14,3% (n=1)	0% (n=0)
	2 lasta	12,5% (n=2)	56,3% (n=9)	31,3% (n=5)	0% (n=0)

	3 lasta	0% (n=0)	72,7% (n=8)	27,3% (n=3)	0% (n=0)
	4 lasta	0% (n=0)	0% (n=0)	100% (n=3)	0% (n=0)
Koen, että pystyn järjestämään lomani yhtä aikaa perheeni kanssa	1 lapsi	0% (n=0)	0% (n=0)	100% (n=7)	0% (n=0)
	2 lasta	18,8% (n=3)	37,5% (n=6)	37,5% (n=6)	6,3% (n=1)
	3 lasta	9,1% (n=1)	36,4% (n=4)	45,5% (n=5)	9,1% (n=1)
	4 lasta	0% (n=0)	0% (n=0)	100% (n=3)	0% (n=0)

Liite 5. Sisällönanalyysin analyysirunko

Pelkistetty ilmaus	Alakategoria	Yläkategoria		
väsymys	Vuorotyö väsyttää	Vuorotyön kuormittavuus		
kun ei säännöllistä rytmiä väsyttää				
yövuoron jälkeinen väsymys				
väsymys				
illasta aamuun vuorot väsyttäviä				
illasta aamuun vuorot väsyttäviä				
äiti väsynyt				
illasta aamuun työvuoroyhdistelmä raskas				
työpäivän raskaus				
työputket raskaita				
henkisesti ja fyysisesti raskasta	Vuorotyö on henkisesti ja fyysisesti raskasta	Vuorotyön kuormittavuus		
Vanhempana väsyä raskaassa työssä jos lepoaika jää liian lyhyeksi				
vuorotyö kuluttaa				
vuorotyö kuormittaa, pitäisi olla voimavaroja				
vuorotyö uuvuttavaa				
ei jaksa tehdä mitään ylimääräistä			Vapaa-aikana ei jaksa tehdä ylimääräistä	Vapaa-ajalle ei jää voimavaroja
ei jaksa tehdä mitä haluaisi				
töiden jälkeen ei tarpeeksi omaa aikaa, ei jaksa suoriutua mistään				
vapaa menee palautuessa	Vapaa-aika menee palautuessa		Vapaa-ajalle ei jää voimavaroja	
aikaa menee palautumiseen				
Aika puolison kanssa jää vähäiseksi	Vähäinen aika puolison kanssa	Vähäinen aika perheenjäsenten kanssa		
Yhteinen aika puolison kanssa vähissä				
Puolison kanssa pääsee viikonloppuisin harvoin reissaamaan				
Yhteistä vapaa-aikaa vähemmän	Yhteinen aika jää vähäiseksi perheen kanssa		Vähäinen aika perheenjäsenten kanssa	
viikonloput töissä eikä voi viettää aikaa sisarusten kanssa				
Perheenjäseniä ei välttämättä näe päivän aikana ollenkaan, yhteinen aika jää lyhyeksi				
Suku asuu muualla, näkee harvoin kun muut tekevät päivätyötä				

<p>Yhteiset ruokailut eivät useinkaan onnistu, yhteinen aika viikonloppuisin, lomien ja juhlapäivien aikaan vähäistä</p> <p>yhteisen ajan puute</p> <p>perheen yhteisen ajan löytäminen.</p> <p>Näkee epäsäännöllisesti perhettä</p> <p>yhteinen aika puuttuu</p> <p>Vähän yhteistä aikaa perheellä jos paljon iltavuoroja</p> <p>Viikonloppuisin ei ole yhteistä aikaa perheen kanssa</p> <p>iltavuorot ja lauantaityöt harmillisia, tykkäisin olla kotona perheen kanssa</p> <p>yhteinen ja yhdessä tekemisen aika vähäistä</p> <p>Viikonlopputyöt haittaa yhteistä vapaa-aikaa</p> <p>perheen kanssa aika jää vähäiseksi</p> <p>Yövuorot sekoittavat lasten näkemistä, varsinkin jos lomat eriaikoina</p> <p>Yhdenpäivän vapaalla ei ehdi matkustaa katsomaan lapsia</p>		
<p>Pienet lapset joutuvat mukautumaan. Illalla menee kymmeneen ja aamulla kuudelta hoitoon</p> <p>Nukkumapäivät hankalia, lasten pitää olla hiljaa että äiti saa nukkua</p> <p>Hoitopaikkojen vaihtuminen lapsilla</p> <p>Puolisolle jää paljon vastuuta. Repaleinen elämä. Perheen hyvinvoinnista kyky ottaa vastuu jää heikommaksi</p> <p>Iltavuoroissa puoliso yksin lasten kanssa ja hoitaa arjen</p>	<p>Lapset joutuvat mukautumaan vuorotyöhön</p> <p>Puoliso joutuu ottamaan vastuuta kotona</p>	<p>Perhe joutuu mukautumaan vuorotyöhön</p>
<p>Viikonloppuisin usein töissä</p> <p>lähes aina viikonloput töissä</p> <p>yksi viikonloppuvapaa per lista</p> <p>viikonloppuvapaita niukasti</p> <p>viikonloppuvapaita harvemmin</p> <p>juhlapyhät usein töissä</p> <p>juhlapyhät töissä, iltavuorossa</p> <p>juhlapyhät töissä</p> <p>juhlapyhät töissä</p> <p>juhlapyhät töissä, lapset eivät ymmärrä</p> <p>jouluna ei voi pitää lomaa, jolloin muu perhe lomalla</p>	<p>Viikonloput usein töissä</p> <p>Juhlapyhät usein töissä</p> <p>Juhlapyhinä ei aina lomat toteudu</p>	<p>Viikonloput ja juhlapyhät usein töissä</p>

jouluna ja pääsiäisenä ei saa vuosilomaa, muu perhe lomalla			
lomat joulun ja pääsiäisen aikaan eivät toteudu, muu perhe lomalla			
Yhteiset juhlapyhät ja lomat vähissä			
Puoliso on silloin töissä kun itse on vapaalla ja toisinpäin.	Vuorotyöläinen töissä, kun muu perhe vapaalla	Työn ja perhe-elämän yhteensovittamisen vaikeudet	
puolison kanssa eri vapaapäivät ei näe lapsia hereillä			
muut perheenjäsenet viikonloppuisin vapaalla, arkivapaiden aikaan muut ovat töissä tai koulussa			
Viikonloppuna töissä, kun puolisollla vapaata			
Aikatauluja haastava sovittaa, monesti töissä kun muut perheestä kotona			
Vuorot menevät ristiin, muuta perhettä näkee max pari tuntia päivässä			
Muut vapaalla, itse töissä			
Puolisolla vuorotyö, ristikkäiset vapaat viikonloput töitä, muu perhe vapaalla			
Muu perhe vkpl vapaalla ja itse vkl töissä			
Arkena vapaat, kun muut koulussa/töissä			
Muut vapaalla, kun itse töissä silloin töissä kun muut vapaalla			
Lapset paljon yksin, viikonloppuisinkin			Lapset usein yksin
Lapset usein iltaisin tai viikonloppuisin yksin			Vanhemmuudelle jää vähemmän aikaa
Pienet lapset haluaisivat, että äiti olisi illalla laittamassa nukkumaan			
Nuoria lapsia ei voi aina olla ohjaamassa ja kasvattamassa			
Arki-iltoina lapsia ei pysty auttamaan koulutehtävissä			
Lapsista tuntuu, ettei äiti olisi koskaan kotona			
perhe-elämän säännöttömyys äiti ei aina illalla kotona			
ulkopuolisuuden tunne, lapset jäävät etäisemmäksi			
Yövuoro: lapset nukkuu ja päivällä kun äiti nukkuu niin lapset ovat valveilla			
Suunnitelmallisuus pitkällä tähtäimellä jos aikoo pyytää vapaita/lomia			

Etukäteen suunnittelu haastavaa	Tarvitaan työvuorojen ja vapaiden suunnittelua	Työvuoro- ja vapaa-ajansuunnittelu
yhteinen aika suunniteltava hyvissä ajoin		
Työvuorosuunnittelua aikuisten lasten tapaamiseen		
Kaikki pitää suunnitella etukäteen, kaikki aikataulutettua ja sovittua, työvuorot toivotaan ja järjestellään niiden mukaan		
Työvuorolista saadaan myöhään, vaikuttaa negatiivisesti menojen suunnitteluun, toiveiden toteutuminen epävarmaa		
Joutuu toivomaan liikaa, paljon työvuorotoiveita		
Vuoron vaihtoja tehtävä, kun esim lapsella menoja		
Vaatii järjestelyä kuten vuoronvaihtoja, jos jotain yhteistä suunnitteilla		
Yhteiset menot äidin työvuorojen mukaan, kieltäydyttävä menoista, jotka eivät ole tarpeeksi ajoissa tiedossa	Menot tiedettävä etukäteen	
Epäsäännöllisten töiden vuoksi menot tiedettävä ajoissa, jotta voi toivoa		
Yhteisiin juhliin pääsee harvoin, ajankohta ilmoitetaan liian myöhään, yhtäkkiset menot ei onnistu		
Työvuorotoiveet aikoja sitten vapaiden suhteen		
Työvuorotoiveivhko tärkeä	Työvuorotoiveet auttavat yhteisen ajan järjestämistä	
ilman toivomusvihkoa kolmivuorotyön teko ei onnistuisi, toiveet hyvin toteutettu		
Toiveet otetaan hyvin huomioon, pelastus perheen yhteiseen aikaan työvuorotoiveita toteutetaan hyvin, jotta pääsee tekemään perheen kanssa yhteisiä asioita		
Suunnitellut juhlat tai tapaamiset voi toivoa vapaaksi, toiveet ovat toteutuneet		
pystyy vaikuttamaan työvuoroihin		
Juhlapäivävapailla vuorottelua työapaikoilla		
parasta kolmivuorotyössä joustavuus, jolloin omien menojen suunnittelu onnistuu	Joustava työaika	
Joustavampi työaika		
Lasten harrastuksiin kuljetus hankalaa iltavuorojen vuoksi	Lasten harrastuksiin osallistuminen hankalaa	Harrastamisen vaikeudet
Iltavuorot hankaloittaa lasten harrastuksia		

Viikonloppuvuorot haittaavat, ei pääse lapsen peleihin		
Harrastaminen vaikeaa, ei voi sitoutua mihinkään	Harrastaminen vaikeaa	
Ei pysty harrastamaan säännöllisest		
Harrastukset minimissä tai ei ollenkaan		
ei säännöllisiä harrastuksia		
oma harrastaminen vähissä		
Yhteiset harrastukset puuttuvat	Yhteisiä harrastuksia ei ole	
yhteiset harrastukset eivät onnistu		
asioita voi hoitaa viikolla, kun viikolla vapaata	Arkivapaat mahdollistavat asioiden hoitamisen viikolla	Perheen asioiden hoito helpompaa
voi hoitaa arkiaikana asioita		
viikolla pystyy hoitamaan asioita, kun on vapaata		
asioiden hoito arkena helpompaa		
kun arkena vapaata voi asioita hoitaa virka-ajalla		
asiointi arkena helpompaa, kun vapaata		
arkivapailla asioiden hoito helpompaa		
arkivapaat mahdollistavat asioiden hoidon		
kun arkena vapaata pääsee asioille		
Viikolla vapaata, niin voi hoitaa virastoasioita ym.		
helppo käydä virastoissa		
arkipäivisin voi hoitaa kauppa-asiat		
ajoittain voi hoitaa viikolla yllätäviä asioita		
yövuorossa päivisin vapaata, jolloin voi hoitaa kauppakäynnit ja nähdä ystäviä		
asioita voi hoitaa aamupäivisin		
arkisin onnistuu lääkärikäynnit tms jos on iltavuoro tai vapaa		
pystyi kuljettamaan äitiä leikkaukseen, kun sai leikkauspäiville vapaata	Perheenjäsenten asioiden hoidon järjestäminen helpompaa	
vapaiden järjestäminen ajoissa helpompaa, jos perheenjäsen tarvitsee apua/kyytiä		
helpommin järjestää päiväkäyntejä (esim. Neuvola, lääkäri)		
voi toivoa iltavuoroa tai vapaata, jos lapsella lääkärikäynti tms		
arkena pystyy hoitamaan lapsen neuvolat yms		

arjen asioita helpompi toteuttaa (esim. Lapsen lääkärivast.oto.)		
pystyy hoitamaan perheen asioita arkipäivinä		
voi olla vastassa kun lapset tulee koulusta	Arkivapaina voi olla kotona laittamassa lasta kouluun ja/tai olla kotona kun lapsi tulee kotiin	Arkivapaat mahdollistavat yhdessäolon lapsen kanssa
näkee kun lapset lähtee kouluun (iltavuoro tai yövuoro)		
kotona kun lapset tulee/menee kouluun		
arkivapaissa parasta kun saa olla kotona kun lapset tulee/menee kouluun		
arkivapaina kotona kun lapset tulee/menee kouluun		
arkivapaana tai iltavuoropäivänä saa olla laittamassa lapset kouluun		
arkivapaana kotona laittamassa lapsen kouluun ja kotona kun lapsi tulee koulusta		
lapsella vähemmän hoitopäiviä	Arkivapaiden takia lapsi ei tarvitse kaikkia hoitopäiviä	
lapsien ei tarvitse olla niin paljon hoidossa		
arkivapaat vähentävät lapsen hoitopäiviä		
lapsella vähemmän hoitopäiviä, kun on arkivapaita		
lapset saavat olla enemmän kotona kun ei tarvitse täysiä hoitopäiviä		
kun viikolla vapaata ei lapsia tarvitse viedä hoitoon		
viikolla vapaata, ei joka päivä aamuvuoroja, vuorojen vaihtelevuus mukavaa	Vapaat tuovat vaihtelua	Vuorotyön vapaapäivät
joskus epäsäännöllisyys positiivista kun viikolla vapaata		
on arkivapaita		
arkivapaat tukee omaa jaksamista, kun saa tehdä kotitöitä rauhassa		
arkivapaat helpottavat selviytymistä elämän haasteista	Saa omaa aikaa	
molemmat saa omaa aikaa eikä sitä tarvitse järjestää		
välillä saa olla yksin		
kun muut poissa kotoa saa itselleen aikaa		
kun paljon erossa ei kyllästy puolisoon		
pidempi työputki mahdollistaa pidemmät vapaat	Mahdollisuus pidempiin vapaisiin	
ajoittain useampia vapaita peräkkäin,		
vapaapäivien ketjuttaminen peräkkäin ja viettää enemmän aikaa kerralla		
ajoittain 3-4vrk vapaat		

Työvuorotoiveilla voi järjestää pidempiä vapaapäiviä, etenkin listoilla joilla arkipyhävapaista, jolloin voi reissata perheen kanssa		
pidennetty vki onnistuu vuorotyöläisenä		
ei ole	Haitalliset vaikutukset	Muut vaikutukset
ei mitään positiivista		
ei ole		
en keksi positiivista		
Epäsäännölliset työajat		
ärtyy pienistäkin asioista	Positiiviset vaikutukset	
enemmän tuloja		
Lisät vaikuttaa perhe-elämään		
vaikka viikonloppuna iltavuoro, ehtii viettää poikaystävän kanssa hitaan aamun		
joskus vapaapäivät osuu oikeaan ja saa olla perheen kanssa		
Lapset oppii omatoimiseksi ja vastuulliseksi vuoropäiväkoti, lapsi oppii sosiaalisesti ja sopeutuvaksi, lapsi sopeutuu erilaiseen rytmiin, useampaan hoitajaan ja kaveriin.		