

”Sisulla ja sinnikkyydellä siitäkin selvittiin!”

Kokemuksia äitiyden ja Poliisiammattikorkeakoulussa opiskelun yhdistämisestä

Tanja Välimäki

04/2021

TIIVISTELMÄ

Tekijät: Tanja Välimäki **Julkaisun nimi:** ”Sisulla ja sinnikkyydellä siitähkin selvittiin!” Kokemuksia äitiyden ja Poliisiammattikorkeakoulussa opiskelun yhdistämisestä

Opinnäytetyön muoto: Tutkimuksellinen opinnäytetyö

Julkisuusaste: Julkinen

Ohjaaja: Jasmin Kaunisto, Tiina Väkiparta

Tutkinto: Poliisi (AMK)

Tässä opinnäytetyössä selvitetään, millaisia kokemuksia Poliisiammattikorkeakoulussa opiskelevilla pienten lasten äideillä on opiskelun ja lapsiperheiden yhdistämisestä, ja mitkä asiat ovat tukeneet heitä tuossa elämänvaiheessa. Tutkimuksen tarkoituksena on tuoda esille asioita ja keinoja, joilla voidaan vaikuttaa positiivisesti Poliisiammattikorkeakoulun perhemyönteisyyteen.

Tutkimus on toteutettu laadullisella eli kvalitatiivisella tutkimusmenetelmällä. Haastattelumenetelmänä on käytetty teemahaastattelua. Tutkimukseen osallistui kolme naisopiskelijaa, joilla on opintojen aikana ollut pieniä, alle kouluikäisiä lapsia. Haastattelurungon pohjana on käytetty kirjallisuutta ja aiheesta aikaisemmin tehtyjä tutkimuksia.

Tutkimustulosten perusteella opiskelevilla äideillä on haasteita ajankäytön ja aikataulutuksen kanssa. Haasteita aiheuttaa esimerkiksi koulupäivien pituuden yhdistäminen päiväkotien aukioloaikoihin ja usein erilaisia järjestelyjä vaativien ryhmätehtävien runsas määrä. Iltoihin kasautuvat tehtävät ja tentteihin luvut yöaikaan aiheuttavat stressiä ja väsymystä. Liikunta, nukkuminen, ystävät ja lasten kanssa oleminen auttavat jaksamaan opiskelua ruuhkavuosien keskellä. Tärkeäksi arjessa selviytymisen mahdollistajaksi koettiin myös tukiverkoston olemassaolo.

Opettajien ja kanssaoiskelijoiden suhtautuminen oli ollut pääasiassa myönteistä. Tutkimuksessa ilmeni myös, että Poliisiammattikorkeakoulussa ei ole juurikaan järjestelyjä, jotka tukisivat pienten lasten äitien opiskelun ja perhe-elämän yhteensovittamista.

Poliisiammattikorkeakoulussa opiskelevien pienten lasten äitien opiskelun ja perhe-elämän yhteensovittamista helpottaisi esimerkiksi ryhmätöiden pienempi määrä, paremmat etäopiskelumahdollisuudet, samanlaisessa elämäntilanteessa olevien opiskelijoiden kohtaamisen edistäminen ja kokonaisuutena joustavamman ilmapiirin kehittäminen.

Sivumäärä: 37

Tarkastuskuukausi ja vuosi: Huhtikuu 2021

Avainsanat: Stressi, perhe, äitiys, ruuhkavuodet, opiskelu, kokemus, perheen ja opiskelun yhteensovittaminen

SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	2
2 PERHE, VANHEMMUUS JA ÄITIYS	4
2.1 Ruuhkavuodet	6
2.2 Opiskelun, työn ja äitiyden yhteensovittaminen	8
2.3 Stressi.....	9
3 OPISKELU POLIISIAMMATTIKORKEAKOULUSSA	11
4 TUTKIMUKSEN SUORITTAMINEN.....	13
4.1 Tutkimuksen tavoite ja tarkoitus	13
4.2 Tutkimusongelmat	13
4.3 Tutkimuksen lähtökohdat.....	13
4.4 Laadullinen tutkimus	14
4.4.1 Kokemus.....	14
4.5 Teemahaastattelu	15
5 HAASTATTELUT JA TUTKIMUSTULOKSET	18
5.1 Stressiä ja haasteita.....	18
5.2 Stressin hallinta	20
5.3 Suhtautuminen perheellisiin opiskelijoihin Polamkissa	21
5.3.1 Opiskelijoiden suhtautuminen	21
5.3.2 Opettajien suhtautuminen.....	22
5.4 Sosiaalinen tukiverkko.....	23
5.5 Kokemuksia eri opintokokonaisuuksista ja suoritustavoista	24
5.6 Työharjoittelujakson ja perheen yhteensovittaminen	25
5.7 Toiveita ja kehitysideoita.....	26
5.8 Muuta esiin tullutta.....	27
6 JOHTOPÄÄTÖKSET	28
7 POHDINTA.....	31
LÄHTEET.....	35

1 JOHDANTO

Poliisiammattikorkeakoulussa on opiskelijoita monista eri lähtökohdista. Opiskelijoissa on eri ikäisiä ja eri elämäntilanteessa olevia naisia ja miehiä. Naisopiskelijat, joilla on pieniä lapsia, ovat vähemmistönä. Poliisiammattikorkeakoulun naisopiskelijoiden määrä on ollut viime aikoina nousussa, joten myös todennäköisesti pienten lasten äitejä on uusissa opiskelijoissa koko ajan enemmän. Ei ole kuitenkaan selvillä, kuinka monta prosenttia opiskelijoista on pienten lasten äitejä.

Opiskelu ruuhkavuosien aikana asettaa omat haasteensa niin opiskeluun kuin arkeen. Vuorokauden tunnit ovat rajalliset ja vielä nykypäivänäkin naisilla on usein päävastuu lasten hoidosta ja lasten asioiden järjestämisestä. Opiskelijan työpäivä ei lopu silloin kun luennot päättyvät, vaan jostain pitäisi löytää aikaa ja voimia tentteihin lukuun, tehtävien tekoon, omaehtoiseen harjoitteluun ja ryhätöihin. Äidin niin sanottu toinen työpäivä alkaa kuitenkin yleensä silloin, kun saavutaan lapsen kanssa päiväkodista kotiin; ruoanlaitot, leikit ja kotityöt täyttävät illan tunnit, jolloin opiskeluun liittyvät asiat jäävät myöhäiseen iltaan ja jopa yöhön. Millaisia kokemuksia ja selviytymiskeinoja opiskelevilla äideillä on tästä ruuhkavuosien ja koulunkäynnin yhdistämisestä?

Perhe-elämän ja opiskelun yhteensovittamisesta on tehty perheellisille yliopisto-opiskelijoille laajahko määrällinen kyselytutkimus (Reinikainen 2018). Aiheesta ei ole tehty tutkimusta Poliisiammattikorkeakoulussa. Naisopiskelijoiden ja todennäköisesti sitä myöden opiskelevien äitien määrän lisääntyessä on aiheellista ottaa huomioon heidän kokemuksensa Poliisiammattikorkeakoulussa opiskelemisesta ruuhkavuosien keskellä ja selvittää, millaiseksi he kokevat koulun perhemyönteisyyden. Olisiko näihin asioihin tarvetta kiinnittää koululla huomiota? Miksi ja miten? Tutkimuksessa lähdettiin etsimään vastauksia näihin aiheisiin ja kysymyksiin

Tutkimuksen teoriaosuudessa käydään läpi muun muassa opiskeluun, äitiyteen, perhe-elämään, ruuhkavuosiin, stressiin ja Poliisiammattikorkeakoulussa opiskeluun liittyviä aiheita ja teorioita. Tutkimus on laadullinen, eli kvalitatiivinen. Tutkimuksen haastatteluihin valikoitui kolme Poliisiammattikorkeakoulussa opiskelevaa tai opiskellutta pienten lasten äitiä. Haastattelut toteutettiin teemahaastatteluilta ja litteroidut haastattelut teemoiteltiin.

Näistä nousi esiin tutkimustulokset. Jos koulun toimintaa halutaan kehittää perheystävällisempään suuntaan, voidaan tutkimuksen tuloksia ja tutkimuksen lopussa aiheesta tehtyä pohdintaa tarvittaessa hyödyntää.

2 PERHE, VANHEMMUUS JA ÄITIYS

Perhe-käsite on vaihdellut historian eri vaiheissa ja eri kulttuureissa on erilaisia käsityksiä perheen struktuurista (Asén 1995, 11). Tarkastelen tässä länsimaista perhekäsitettä. Perhe-sanaa käytetään nykyään ikään kuin sillä olisi yksi ainoa yleismerkitys. Satoja vuosia sitten perheeseen kuuluivat kaikki saman katon alla asuvat eli vanhemmat, lapset, isovanhemmat ja jopa palvelijat. Nykyään perheeseen katsotaan kuuluvan vanhemmat, lapset ja kenties lähistöllä asuvat isovanhemmat. Perheitä on kuitenkin monenlaisia; avoliitossa eläviä ihmisiä, yksinhuoltajaperheitä, uusperheitä, lapsettomia aviopareja, yhteistaloudessa eläviä sekä samaa sukupuolta olevia pareja, joilla on lapsia. (Asén 1995, 11 – 12.)

Perhekäsitys, jossa korostetaan perhettä instituutiona, edellyttää perheenjäseniltä henkilökohtaista joustavuutta ja myös kykyä luopua omista eduista, jos se koetaan tarpeelliseksi muiden perheenjäsenten edun nimissä. Perhe on monella tapaa keskeinen elämisen muoto ja suurin osa ihmisistä syntyy perheisiin. Ihmiset tarvitsevat perhettä eri elämäntilanteissa eri tavoin. (Kraav, Lahikainen 2000, 91 – 92.)

Pääasiassa suomalaisissa perheissä eletään yhä sukupuolirooleissa; naisina, miehinä, tyttöinä ja poikina. Perhevastuut ovat sukupuolittuneet siten, että pääasiassa naiset kantavat edelleenkin suurempaa vastuuta perhesuhteiden ylläpitämisestä ja hoivasta niin parisuhteessa, vanhemmuussuhteessa kuin muissakin sukulaisuussuhteissa. Sukupuolittuneita ovat myös perhesuhteisiin liittyvät normit, moraali ja tunteet, sekä niihin liittyvät odotukset. Yhä edelleen tämänkaltaiset normit ovat yllättävän voimakkaita, vaikka muutostakin on hiljalleen tapahtunut 2000-luvulla. Isät ovat alkaneet ottaa enemmän hoivavastuuta perheestä ja muuttaneet perhesuhteiden sukupuolittuneisuutta omalla toiminnallaan. (Notko & Sevón 2008, 20 – 21.)

Johanna Terävä ja Marja Leena Böök kirjoittavat lapsiperheen arjesta teoksessa *Perhe ja tunteet* (2018). Lapsiperheiden arki on täynnä monenlaisia rutiineja, rytmejä, toimintaa ja tunnetta. Parhaimmassa tapauksessa nämä asiat tuovat turvaa, kannattelevat, lisäävät iloa ja onnellisuutta ja auttavat jaksamaan hektisessä arjessa. Työn, perheen ja vapaa-ajan yhteensovittaminen voi myös ahdistaa ja uuvuttaa huolilla ja jatkuvalla kiireen tunnolla. On

siis ymmärrettävää, että lapsiperheistä puhutaankin usein vanhempien ruuhkavuosina. (Terävä & Böök 2018, 89.)

Hyvä vanhemmuus on kulttuurissamme määritelty tarkasti, mutta myös ristiriitaisesti. Vanhemman tulisi olla ekologinen, säästäväinen, kierrättää ja syöttää lapselle itse valmistettua luomulähiiruokaa. Lisäksi pitäisi huolehtia kodin turvallisuudesta ja siisteydestä, omasta kehostaan ja kunnostaan, lasten vaatuksesta, tarvikkeista, virikkeistä ja kavereista. Työkin pitäisi hoitaa siinä ohessa mahdollisimman hyvin. (Carlsson 2016, 35.)

Terävä ja Böök (2018) haastattelivat yhdeksää äitiä aiheenaan ”arkipäivä ja tunteet”. Äitien puheissa korostui kaipuu ”omaan arkeen” ja ”omaan aikaan”. Äitien haastatteluista kävi ilmi, että kiireiset työpäivät ja koettu kotitöiden ja vastuiden epätasainen jakautuminen näyttäytyi äitien väsymisenä. Äidit kuvasivat arkeaan pääosin jaetun vanhemmuuden kautta, mutta tunsivat vastuun taakkaa kotitöiden epätasaisesta jakautumisesta. Eräs haastateltavista kertoi, että ”jotenkin mä koen, että kuitenkin mulla on naisena ja äitinä loppupeleissä ne, mä niitä lankoja vetelen ja kannan vastuuta. Mä koen, et se vastuu välillä painaa”. Toinen haastateltava kertoo, että ”onhan sitä vähän ku rutistettu rätti kun tulee töistä. Tuntuu ettet tee mitään muuta kuin palvelet toisia ja kaikki kaatuu mun niskoille.” (Terävä & Böök 2018, 100 – 103.)

Ajankäytön ehdot ovat usein erilaisia naisille ja miehille. Naiset kantavat useimmiten päävastuun kotitöistä ja lastenhoidosta. (Savolainen ym. 2004, 39.) Tämä johtuu todennäköisesti siitä, että vielä muutama vuosikymmen sitten Suomi oli maatalousyhteiskunta. Teollistuminen siirsi perheet kaupunkeihin ja erotti miesten ja naisten työt toisistaan. Työnjako muuttui niin, että naiset jäivät kotiin hoitamaan kotia ja lapsia ja synnytti ajatuksen äidistä kodin hengettärenä. (Savolainen ym. 2004, 62.)

Perheen arki on muuttunut parin viimeisen vuosikymmenen aikana. Perheillä ei ole enää niin paljoa yhteistä aikaa, jolloin koko perhe olisi kotona ja puuhailtaisiin yhdessä. Nykyperhe saattaa kokoontua yhteen mikroaaltouunin ympärille ja kuulumiset vaihdetaan automaatioilla harrastuksiin. (Kuivakangas 2002, 43.)

2.1 Ruuhkavuodet

Ruuhkavuosi-käsitettä käytetään kuvaamaan perheiden pikkulapsiarkea. Silloin perheissä koetaan jatkuvaa kiirettä, väsymystä ja päällekkäisten sitoumusten aiheuttamaa stressiä. Myös sana ”kaaosvuodet” kuvaa erinomaisella tavalla tuon vaiheen kiirettä ja hallitsemattomuuden tunnetta, joita perheet arjessaan kokevat. Jos molemmat vanhemmat käyvät töissä tai opiskelevat, hyvien hoitoratkaisujen ja joustavien työelämän käytäntöjen olemassaolo on kriittistä. Ruuhkavuosia yhdistää se, että sekä työhön että vapaa-aikaan liittyviä vastuita kasaantuu yhden tai kahden henkilön harteille samana ajankohtana ja vieläpä niin, että henkilöt kokevat toimivansa äärirajoillaan. Lähes kaikki pienten lasten vanhemmat joutuvat nukkumaan katkonaisia öitä jopa useita vuosia. (Carlsson 2016, 19 – 20.)

Useimmissa lapsiperheissä kiire on tuttu sana. Tästä aiheesta Johanna Kuivakangas (Rönkä & Kinnunen 2002, 43) kirjoittaa artikkelissaan Kuuluko ääni, löytyykö keinot? Hän kirjoittaa, että ”kiireestä on tullut perhetuttu, jonka tieltä raivataan esteitä, kuten rutiineja ja rituaaleja”. Kiireellä on myös tapana periytyä sukupolvelta toiselle, koska vanhemmat siirtävät kiireellisyyden tunteen myös lapsilleen. Tekniset laitteet kuten puhelimet, tabletit ja tietokoneet keskeyttävät arkisia hetkiä ja myös vanhempien työaika sekoittuu vapaa-aikaan. Koko ajan pitää olla saatavilla. (Rönkä, Kinnunen 2002., 43.)

Kun perheeseen syntyy lapsi, ajankäytön vaatimukset muuttuvat uuden elämänvaiheen myötä. Päiväkotien aukioloajat asettavat aikaraameja ja lasten sairastelu vaatii aikuisen läsnäoloa. Perheillä on vaihtelevasti käytössään tukiverkostoja ja apua lastenhoitoon. Pienten lasten vanhemmat kaipaavat eniten edes vähäistä työajan joustavuutta, joka edistää arjen sujumista. (Savolainen ym. 2004, 23.)

Myös vanhempien välinen kilpailu ajankäytöstä alkaa yleensä silloin, kun perheeseen syntyy lapsia: pitäisi löytyä aikaa parisuhteelle, lapsille, harrastuksille, työlle ja itselle. Tasa-arvoisuuden nimissä aika pitäisi jakaa tasapuolisesti molemmille puolisoille. Tämä ei aina ole helppoa. (Vuohelainen 2002, 162; Kuivakangas 2002, 44 – 45.)

Aikapulaa kokee pikkulasten vanhemmista noin kolme neljästä. Äidit kokevat aikapulaa hieman enemmän kuin isät. Lasten ollessa alle kouluikäisiä, heitä ei voi jättää pääsääntöisesti hetkeksikään yksin. Tämä tuo haastetta aikataulujen sovitteluun. Sen ikäiset lapset

tarvitsevat jatkuvaa valvontaa. Arki rytmittyy leikkimiseen, säännölliseen ruokailuun ja nukuttamiseen, joihin pieni lapsi tarvitsee aikuista. (Carlsson 2016, 39.)

Kun äiti aloittaa perhevapaiden jälkeen työn tai opiskelun, lapsi pääsääntöisesti aloittaa päivähoiton. Alkaa uusi aamu- ja iltapäivärumban aikakausi. Perheen aikuisille se tarkoittaa arjen tarkkaa aikatauluttamista ja suunnittelemista. Yksinhuoltaja puolestaan tarvitsisi tukiverkoston perheestä tai ystävistään. Vanhemmat pohtivat, kuka vie, kuka hakee? Milloin käydään kaupassa? Miten saadaan kaikki asiat hoidettua? (Carlsson 2016, 40.)

Haasteita pikkulapsiarkeen tuo myös lasten sairastelut. Miten silloin asiat järjestellään? Etenkin päivähoidossa olevan lapsen ensimmäinen vuosi saattaa olla lähes jatkuvaa flunssassa olemista. Vanhemmat saattavat uupua, jos lapsi on jatkuvasti kipeänä, heräilee öisin ja pahimmillaan myös vanhemmat ovat itsekin kipeinä ja yrittävät vielä hoitaa työnsä tai opiskelunsa. (Carlsson 2016, 40.)

Jos perheellä ei ole lähistöllä tukiverkkoja, venyminen töissä tai opiskelussa voi olla haastavaa. Mitä jos lapsi sairastaa, mutta molemmilla vanhemmilla olisi välttämätön olla paikalla töissä tai opiskeluissa? Mitä jos lapsi pitäisi viedä kesken päivän lääkäriin, neuvolaan tai esimerkiksi puheterapiaan? Myös päiväkotien aukioloajat asettavat reunaehdoja. Suunnitelmallisuus onkin yksi tärkeä tekijä, jolla ruuhkavuosista selvitään. Vanhempien on jatkuvasti sovittava keskenään ja perheen tukiverkoston kanssa, kuka milloinkin on lasten kanssa ja miten keskelle arkipäivää ajoittuvat lasten pakolliset menot saadaan hoidettua. (Carlsson 2016, 41 – 42.)

Riittämätön aika ja ajan puuttuminen koetaan ongelmallisena ja monesti niillä selitetään parisuhteessa olevia ongelmia. Parisuhteessa on myös erilaisia aikoja, jotka muuttuvat tilanteiden ja perheen vaiheiden mukaan. Vain harvoin perheiden elämä asettuu kohtuullisen ja tasapainoisuuden pysyvään olotilaan. Tasapainoa heiluttavat esimerkiksi kriisit, burnoutit ja ylilyönnit. Oman aikakriisinsä voivat tuoda sairastelu, uuden perheenjäsenen syntymä ja murrosikäisen rajojen koetteleminen. (Kuivakangas 2002, 44 – 45.)

2.2 Opiskelun, työn ja äitiyden yhteensovittaminen

Terävän ja Böökin (2018) tekemissä haastatteluissa äidit kertoivat ansiotyön voimaannuttavan, mutta se myös uuvutti siihen liittyvän kiireen vuoksi. Äidit kertoivat, että työpäivän jälkeinen ”ruuhkatunti”, jolloin ansiotyöstä tultiin kotiin, näyttäytyi arjen sujuvuuden kannalta kriittisenä hetkenä. Äidit tunsivat syyllisyyttä arjen epätasapainosta, kuten riittämättömyyden tunteista niin kotona kuin työpaikalla. (Terävä & Böök 2018, 102 – 103.)

Tänä päivänä äideille asetetaan erittäin kovia vaatimuksia. Äidit kokevat painetta olla ”täydellinen äiti” ja koska se on käytännössä mahdotonta, moni kokee huonoa omatuntoa omasta äitiydestään. Useat työssä käyvät äidit kärsivät huonosta omatunnosta jatkuvasti tai lähes jatkuvasti. Se kertoo nykyajan työelämän vaativuudesta ja myös niistä vaatimuksista, joita yhteiskuntamme asettaa äideille ja myös äidit itselleen. (Carlsson 2016, 146.)

Vanhemmat, joilla on pieniä lapsia, toivovat joustavaa työaika ja muita järjestelyjä, joilla saataisiin perheelle enemmän aikaa. Enää ei ole niin selkeää jakoa naisten ja miesten töihin, ja tasa-arvoistuminen onkin perhe-elämän yhteensovittamisen kannalta hyväksi. On alettu ymmärtää, että vanhemmuus on tärkeää niin ieseille kuin äideillekin työstä ja asemasta riippumatta. Tämä yhteiskunnan perheystävällisyys on muuttanut koko yhteiskuntaamme ja perheiden elämää. Vanhemmat pitävät paljon perhevapaita, avioerot ovat vähentyneet ja syntyvyys on hieman noussut. Näiden muutosten perusteella voidaan olettaa, että perhe on enemmän arvossaan ja siihen panostetaan entistä enemmän. Voidaan myös tulla siihen johtopäätökseen, että perheystävällisellä politiikalla on pidemmällä aikavälillä positiivisia vaikutuksia niin vanhempien ja lasten henkilökohtaiseen hyvinvointiin kuin työelämäänkin. Tämä ilmiö on huomattu myös kansainvälisesti: kansantalous on vahvalla pohjalla niissä maissa, joissa on noudatettu perhelähtöistä politiikkaa. (Sommerkivi 2011, 189 – 191.)

Laura Puro ja Hanna Lundell-Reinilä teoksessaan Lahjakkaat, sitkeät, kyvykkäät (2020), että miehillä lasten hankkiminen lisää työllisyyttä, pidentää työaika ja nostaa tuloja. Äidiksi tuleminen sen sijaan vaikuttaa päinvastoin; äitiys vähentää työllisyyttä, lisää työttömyyttä, lyhentää työaika ja laskee tuloja. (Puro & Lundell-Reinilä 2020, 192.)

Työn ja äitiyden yhteensovittaminen ei ole yksinkertaista. Moni äiti kokeekin, että niiden yhteensovittaminen on hankala yhtälö. Lasten ollessa pieniä moni äiti ottaa aikaa ollakseen

lasten kanssa myös äitiysloman jälkeen ja jatkaa kotona olemista hoitovapaalla. Lasten siirryttyä päivähoitoon useat äidit mukauttavat työuraansa perheen tarpeiden mukaan esimerkiksi tekemällä osa-aikatyötä tai muuttamalla työtehtäviään vähemmän vaativiksi. (Carlsson 2016, 148.) Tilastokeskuksen tutkimuksen mukaan alle kouluikäisten lasten äideistä 80 prosenttia ilmoitti, että he jaksavat paremmin lasten kanssa silloin, kun he käyvät myös töissä. Hyvinvointi työssä tuo positiivista virtaa myös kotielämään ja toisinpäin, eli hyvinvointi kotona auttaa jaksamaan työssä. (Carlsson 2016, 61 – 62, 150.)

Rasmus Reinikainen (2018) on tehnyt perheellisille yliopisto-opiskelijoille tutkimuksen opiskelun ja perheen yhteensovittamisesta ja perheellisten opiskelijoiden tarpeista. Tutkittavista 83,2 prosenttia oli naisia. Tutkimustulosten perusteella hän toteaa, että opintojen ja perheen yhteensovittaminen onnistuu keskimäärin melko hyvin. Haasteita perheellisille opiskelijoille tuovat etenkin iltaluennot, pakolliset läsnäolot ja poissaolojen vuoksi annettujen korvaavien tehtävien määrät. Yli puolet tutkittavista koki, että aika ja aikataulutus oli keskeisin haaste perheen ja opintojen yhteensovittamisessa. Poissaoloja aiheutuu muun muassa lasten sairastelujen vuoksi ja erilaisten perhesyiden vuoksi tutkittavat ovat joutuneet jättämään kursseja ja tenttejä kesken. Osa tutkittavista koki myös, että verkostoituminen opiskelijayhteisöön on vaikeaa, koska tapahtumat ovat illalla, jolloin perheellisten on haastava niihin osallistua. (www.docplayer.fi 10.11.2020.)

2.3 Stressi

Ruuhkavuodet tuovat mukanaan kiirettä, paineita ja stressiä. On selvää, että jos on oltava 24/7 uratykki ja 24/7 vanhempi samaan aikaan, aika yksinkertaisesti loppuu kesken. Vaikka tekisi mitä tahansa, vanhempi epäonnistuu toisen elämänalueen hoitamisessa (Carlsson 2016, 35).

Barbro Bronsberg ja Nina Vestlund kirjoittavat teoksessaan *Kuuntele itseäsi – vältä uupumus* (1997), että stressi syntyy siitä kuilusta, jonka ihminen kokee vallitsevan hänen kykyjensä ja ympäristön oletettujen vaatimusten välillä. Stressiä ja kuilua ei synny, jos yksilö selviytyy siitä, mitä hän kokee ympäristön häneltä vaativan. Kuilu syntyy, jos hän

kokee, että ympäristö vaatii häneltä liikaa tai liian vähän. Kuilu kasvattaa stressiä. (Bronsborg & Vestlund 1997, 40.)

Stressi-sanaa käytetään kuvaamaan myös räsitusta ja painetta tilanteissa, jotka ovat uhkaavia, haasteellisia, ristiriitaisia tai yllättäviä. Ulkoisia stressitekijöitä ovat esimerkiksi erilaiset elämänmuutokset. Sisäisiä stressitekijöitä ovat esimerkiksi poikkeuksellisen korkealle asetetut tavoitteet ja erilaiset pelot, jotka voivat olla tiedostamattomia. Myös perinnöllisyys vaikuttaa sisäisten stressitekijöiden muodostumiseen. Reagointitapa tilanteisiin, toisiin ihmisiin ja ympäristöön on osittain perinnöllistä. (Takala 2020, 14.)

Ihmiset ovat selvinneet olemassaolon taistelusta stressireaktion avulla. Stressiä on siis koettu maailmassa jo useiden vuosimiljoonien ajan. Nykypäivän ihminen kokee stressiä useimmiten jopa päivittäin; sen avulla elimistön energia ja voimavarat saadaan tehokkaaseen käyttöön ja ihminen kykenee suorituksiin, joihin hän ei olisi uskonut pääsevänsä. Elämän tiukoissa tilanteissa se onkin tarpeen. (Takala 2020, 8, 15.)

Stressi muuttuu haitalliseksi ja ihmisen hyvinvointia uhkaavaksi vasta liiallisena. Ihminen uupuu, jos stressitilanne kestää ajallisesti liian kauan tai jos kerralla koettu stressin määrä on liian suuri, kuten katastrofitilanteissa. (Bronsborg & Vestlund 1997, 41; Takala 2020, 9.) Ihmiset myös eroavat toisistaan stressinsietokyvyltään (Takala 2020, 9).

Stressin hallintaan on monia keinoja; liikunta, riittävä uni, lepo ja rentoutuminen, erilaiset mielekkäät harrastukset, puhuminen ja jopa itku ja nauru. Liikunta ja kuntoilu parantavat fyysistä kuntoa, mikä taas lisää itseluottamusta, ehkäisee ja helpottaa masennusta ja antaa pohjan henkiselle suorituskyvylle. Liikunta tuottaa mielihyvää ja rentouttaa. Riittävä uni palauttaa edellisen päivän rasituksista. Unta tarvitaan myös muistin ja oppimisen tueksi. Rentoutuskeinoja on monia, joista jokainen löytää itselleen mieluisimman ja toimivimman. Joku rentoutuu saunomalla, toinen kuuntelemalla musiikkia. Mielekäs harrastus toimii samalla tapaa. Jokaisella on omat toimivimmat ja mielekkäimmät keinot hallita ja vähentää omaa stressiään. (Takala 2020 44 – 65.)

3 OPISKELU POLIISIAMMATTIKORKEAKOULUSSA

Viime vuosina naisopiskelijoiden osuus on kasvanut Poliisiammattikorkeakoulussa nopeasti. Vuonna 2014 aloittaneista opiskelijoista 31 % oli naisia, mutta seuraavana vuonna määrä laski 25 prosenttiin. Sen jälkeen naisopiskelijoiden osuus on ollut tasaisessa nousussa osuuden ollessa 40 % vuonna 2020. (Polamk.fi, 5.4.2020.) Ei ole tilastotietoa siitä, moniko opiskelijoista on pienten lasten äitejä, mutta todennäköisesti heitäkin on koko ajan enemmän naisopiskelijoiden määrän kasvaessa.

Poliisiammattikorkeakoulu sijaitsee Tampereella Hervannan kaupunginosassa. Se on Suomen ainoa oppilaitos, josta valmistuu poliiseja. Oppilaita sinne siis tulee ympäri Suomen. Uusia opiskelijoita aloittaa neljä kertaa vuodessa, tammi-, huhti-, elo- ja lokakuussa (Polamk, Konsta, luettu 7.10.2020). Tässä tutkimuksessa käytetään Poliisiammattikorkeakoulusta lyhennettä Polamk.

Polamkin Poliisi (AMK) -tutkinnon opinnot koostuvat perusopinnoista, ammattiopinnoista, ammatillista osaamista edistävästä harjoittelusta, vapaasti valittavista opinnoista ja opinnäytetyöstä. Opintopisteitä kertyy yhteensä 180. Tavoitteellinen valmistumisaika on kolme vuotta. (Polamk, Konsta, luettu 7.10.2020.)

Perusopinnoissa opiskelija saa laaja-alaisen yleiskuvan sisäisen turvallisuuden viranomaisten asemasta ja merkityksestä yhteiskunnassa, työelämässä ja myös kansainvälisesti. Perusopinnot perehdyttävät opiskelijan sisäisen turvallisuuden tehtäväalueen yleisiin teoreettisiin perusteisiin ja viestintään. Kieliopinnot ovat osa perusopintoja. (Polamk, Konsta, luettu 7.10.2020.)

Ammattiopintojen tavoitteena on, että opiskelija saavuttaa poliisin ammatin edellyttämän ydinosaamisen. Opiskelija perehtyy sisäisen turvallisuuden keskeisiin ongelmakokonaisuuksiin ja sovelluksiin sekä niiden tieteellisiin perusteisiin, jotta hän kykenee valmistuttuaan työskentelemään itsenäisesti poliisin tehtävissä sekä osallistumaan työyhteisönsä kehittämiseen. (Polamk, Konsta, luettu 7.10.2020.)

Harjoittelussa opiskelija perehtyy ohjatusti käytännön työtehtäviin ja soveltaa etenkin ammattiopinnoissa opiskelemissaan tietoja ja taitoja työelämässä ja poliisitoiminnan eri osa-alueilla. (Polamk, Konsta, luettu 7.10.2020.)

Opinnäytetyön tavoitteena on osoittaa ja kehittää opiskelijan valmiuksia soveltaa opinnoissa saavutettuja tietojaan ja taitojaan asiantuntijatehtävässä. Opinnäytetyöstä kirjoitetaan kypsyysnäyte, jolla opiskelija osoittaa perehtyneisyytensä alaan ja suomen tai ruotsin kielen taitoa. (Polamk, Konsta, luettu 7.10.2020.)

Opiskelija voi syventää ja laajentaa osaamistaan vapaa valintaisilla opinnoilla. Niitä voi suorittaa myös Polamkin ulkopuolella. (Polamk, Konsta, luettu 7.10.2020.)

Polamkin lähiopetus tapahtuu klo 8.00 – 16.45 välillä. Polamkin opetus on kurssimuotoista. Lukujärjestykseen merkitty ruokatauko on pääsääntöisesti klo 11.45 – 13.00. Suurin osa lähiopetuksesta on läsnäolopakollista ja joillakin kursseilla kaikki lähiopetuksen tunnit ovat läsnäolopakollisia. Tällaisia ovat esimerkiksi voimankäytön tunnit ja muut käytännön harjoittelua sisältävät tunnit sekä erilaiset seminaarit. Poissaolot näiltä tunneilta tulee korvata joko toisen luokan tai tarpeen vaatiessa seuraavan kurssin kanssa. Opetuksessa käytetään laajasti työskentelyä ryhmissä. Ryhmätyöskentely edellyttää aikaa ja paikkaan sidottua läsnäoloa, kuten kurssimuotoinen opiskelu muutenkin.

4 TUTKIMUKSEN SUORITTAMINEN

4.1 Tutkimuksen tavoite ja tarkoitus

Tutkimukseni tavoitteena on kerätä opiskelijoiden kokemuksia äitiyden ja Polamkissa opiskelun yhteensovittamisesta. Tavoitteenani on selvittää, kuinka he ovat onnistuneet yhteensovittamaan pienten lasten äitiyden, ruuhkavuodet ja Polamkissa opiskelun.

Alkulan, Pöntisen ja Ylöstalon (2002, 26) mukaan tutkimuksella on aina oltava tavoitteen lisäksi tarkoitus. Tutkimuksen tarkoituksena on, että saatua tietoa voitaisiin hyödyntää Polamkissa siten, että toimintaa ja toimintakulttuuria voitaisiin kehittää ottamaan huomioon perheelliset opiskelijat, kuten työelämässäkkin nykypäivänä pyritään tekemään.

4.2 Tutkimusongelmat

Tutkimusongelmat kertovat, mistä tutkija on kiinnostunut ja mitä hän haluaa tutkimuksellaan selvittää. Tutkimusongelmat voivat nousta esimerkiksi aikaisemmista tutkimuksista tai omakohtaisesta kokemuksesta ja kiinnostuksesta. (Alkula & Pöntinen & Ylöstalo 2002, 27.) Tämän opinnäytetyön tutkimusongelmat muodostuivat omakohtaisesta kokemuksesta ja kiinnostuksesta aiheeseen. Tutkimusongelmat ovat seuraavat:

1. Millaisia kokemuksia Poliisiammattikorkeakoulussa opiskelevilla pienten lasten äideillä on opiskelun ja perhe-elämän yhdistämisestä?
2. Mitkä asiat ja keinot tukevat pienten lasten äitejä yhdistämään Poliisiammattikorkeakoulussa opiskelun ja äitiyden?

4.3 Tutkimuksen lähtökohdat

Tämä tutkimus on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Laadulliselle tutkimukselle on ominaista, että siinä tyypillisesti pyritään ymmärtämään tutkimuksessa tarkasteltavaa ilmiötä tutkimuksen kohteena olevien henkilöiden näkökulmasta ja pyritään tuottamaan

rikasta ja yksityiskohtaista tietoa jostakin ilmiöstä. Tässä tutkimuksessa selvitetään, kuinka tutkittavat ovat kokeneet ilmiöt, joiden sisällä he elävät. Tätä kutsutaan fenomenologiaksi ja useimmat laadullisen tutkimuksen menetelmät nojaavatkin enemmän tai vähemmän fenomenologiaan. (Puusa & Juuti 2020, 10.)

Puusa ja Juuti (2020) toteavat teoksensa esipuheessa, että ”laadullista tutkimusta on usein verrattu myös salapoliisin työhön”. Sekä rikostutkinnassa että laadullisessa tutkimuksessa kerätään vihjeitä ja laaditaan kerätyistä aineiston palasista ymmärrettävää kokonaisuutta. (Puusa & Juuti 2020, esipuhe.)

Tutkimusaineisto kerättiin haastattelemalla kolmea Poliisiammattikorkeakoulun naisopiskelijaa, joilla on opintojen aikana ollut pieniä, alle kouluikäisiä lapsia. Polamkin opiskelijoista kartoitettiin sopivia kohderyhmään kuuluvia henkilöitä, jonka jälkeen valittiin haastateltavat suostumusten ja satunnaisvalinnan perusteella. He olivat haastatteluhetkellä joko juuri valmistuneet tai juuri valmistumassa Polamkista.

4.4 Laadullinen tutkimus

Tämä tutkimus on toteutettu laadullisella tutkimusmenetelmällä. Laadullisen tutkimuksen tavoitteet ovat useimmiten kuvailevia ja se keskittyy tarkastelemaan yksittäisiä tapauksia. Olennaista on osallistuvien ihmisten näkökulma. Tutkimuksen tehtävänä on tuottaa teoreettisesti mielekäs tulkinta kohteena olevasta ilmiöstä. (Puusi & Juuti 2020, 76.)

Laadullisessa tutkimuksessa voi olla erilaisia tavoitteita. Niitä voivat olla muun muassa uuden tiedon hankinta, ilmiön kuvaaminen, ymmärryksen syventäminen, ilmiön tulkitseminen, teoreettisesti mielekkään tulkinnan tekeminen tai kyseenalaistaminen. (Puusi & Juuti 2020, 77.) Tässä tutkimuksessa tavoitteena on tutkittavan aiheen kuvaaminen ilmiönä, ymmärryksen syventäminen ja mahdollisesti uuden tiedon hankinta.

4.4.1 Kokemus

Laadullisessa tutkimuksessa on keskeistä tutkittavien kokemukset (Puusi & Juuti 2020, 76). Tässä tutkimuksessa keskitytäänkin haastateltavien kokemuksiin ja tutkitaan ilmiötä niiden avulla.

Sanaa ”kokemus” käytetään arkikielessä ainakin kahdella eri tavalla. Voidaan sanoa, että henkilö on kokenut tai että hänellä on kokemusta jostakin asiasta. Kokemus sanaan sisältyy näkemys asioista ja se on valmiutta hallita käytännön tilanteita. Kokemukseen pohjautuvia näkemyksiä ja ajatuksia voi vaihtaa ja kokemuksen voi myös pukea sanoiksi. Kokemus tarkoittaa sitä, että jokaisen täytyy viime kädessä kokea ja oppia itse, eli se ei näyttäisi olevan suoraan opetettavissa. (Kotkavirta 2002, 15.)

Kotkavirta (2002) sanoo myös, että kokemus-sanaa käytetään puhuttaessa hetkellisistä elämyksistä, jotka ovat meille erityisen voimakkaita ja mieleenpainuvia sekä merkityksellisiä. Mielenkiintoinen, vahva, miellyttävä tai epämiellyttävä, uudenlainen tai piristävä kokemus; tällainen voi olla esimerkiksi matka, jokin elokuva, kirjan lukeminen tai uuteen ihmiseen tutustuminen. Kokemukset voivat joskus olla niin voimakkaita, että ne horjuttavat, muuttavat tai vahvistavat kokijan omaa identiteettiä. (Kotkavirta 2002, 16.)

Jotta kokemuksia voisi tutkia jollakin tavalla, täytyy tutkimukseen osallistuneiden kuvata kokemuksiaan jollain tavalla. Tutkijan täytyy mieltää itsensä samanlaiseksi kokevaksi olennoksi kuin tutkimansa henkilöt. Tutkimustyö on subjektiivista, eli tutkijan omaa tulkintaa. Näin ollen kokemuksen tutkiminen ei tuota yleispätevää ymmärrystä tutkimuskohteesta, koska se liittyy aina vahvasti yksittäisiin, tutkimukseen osallistuvien kokemuksiin. (Perttula 2006, 140, 143 – 144, 154.)

Tutkijan tavoitteena on ymmärtää kokemuksellinen ilmiö sellaisena kuin se on. Tutkijan tulee kuvata ilmiö niin, että se säilyttää oman merkitysyhteytensä muuttumatta tutkijan merkitysyhteydeksi. Tutkijan omat kokemukset ja ymmärrys asioista vaikuttavat siihen, miten hän ymmärtää toisia ihmisiä ja maailmaa. Näin ollen tutkijan tulee pyrkiä välttämään luontaista tapaansa ymmärtää asioita etukäteisen ymmärryksensä mukaan. Hänen tulee korvata se tieteellisellä asenteella. (Lehtomaa 2006, 163 – 164.)

4.5 Teemahaastattelu

Tutkimushaastattelulajeista päädyttiin teemahaastatteluun. Se sopii monien ilmiöiden tutkimiseen. Teemahaastattelumenetelmällä voidaan korostaa tutkittavien elämismaailmaa ja subjektiivista käsitystä asioista. Teemahaastattelulla tutkija syventää ymmärrystään

ilmiön kokonaisuudesta. (Puusi & Juuti 2020, 112.) Tässä tutkimuksessa on tavoitteena kerätä kokemuksellista tietoa, joten teemahaastattelun katsottiin olevan sopivin tapa kerätä halutunlaista tutkimusmateriaalia.

Anu Puusi ja Pauli Juuti toteavat teoksessaan Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät (2020, 112), että jos valitsee haastattelulajikseen teemahaastattelun, oletetaan, että tutkittavat ovat käyneet tai kokeneet saman asian tai tietyn prosessin. Tähän tutkimukseen osallistuvat ovat käyneet läpi saman prosessin, eli ovat pienten lasten äiteinä opiskelleet Polamkissa. Heillä kaikilla on tietenkin hieman eri lähtökohdat ja kokemukset, mutta opiskeluprosessi ja elämänvaihe ovat olleet kaikilla samat. Haastattelut toteutettiin marraskuussa 2020.

Jotta teemahaastattelu voisi onnistua, on tutkijalla oltava riittävä ymmärrys tutkimisen kohteena olevasta ilmiöstä ja sen keskeisistä elementeistä, siihen vaikuttavista tekijöistä ja ilmiön kokonaisuudesta. Teemahaastattelussa on tärkeää, että haastattelija ja haastateltava puhuvat ikään kuin samaa kieltä ja että haastattelussa käytetty käsitteistö tarkoittaa molemmille osapuolille kuta kuinkin samaa. Tutkijalla tulee olla ymmärrys tutkimuksen kohteena olevasta ilmiöstä. (Puusi & Juuti 2020, 112 - 113.)

Teemahaastattelussa valitut teemat käydään läpi, mutta niiden järjestys ja laajuus, kysymisen tapa ja sananmuodot yleensä vaihtelevat paljonkin eri haastatteluiden välillä. Syynä vaihteluihin on se, että ihmisten tapa ja halu kertoa asioista ovat erilaisia. Haastateltavat vastaavat eri tavalla. Näin ollen kussakin haastattelussa tutkijan osa voi muodostua erilaiseksi. (Puusi & Juuti 2020, 113.)

Haastattelurunko hahmoteltiin tutkimusongelmien ja valittujen teemojen avulla. Se varmistaa, että tutkija saa tutkimuksen tarkoituksen ja tutkimusongelman näkökulmasta merkityksellistä tietoa. Valitut teemat ja niiden läpikäymisen tarkoitus on tuottaa sellaista ainesta, jota tutkija voi myöhemmin hyödyntää ja tulkita teorian avulla. (Puusi & Juuti 2020, 113.)

Haastattelut toteutettiin siten, että haastateltava A haastateltiin kasvotusten, mutta B haastateltiin videoyhteydellä ja C puhelimitse koronaviruksen vuoksi. Kaikki haastattelut nauhoitettiin ja litteroitiin sanasta sanaan. Tällä varmistettiin, että kaikki mahdollinen tieto tulee tallennettua ja hyödynnettyä. Myös kaikki sanamuodot murteineen tuli tallennettua ja

auttoi ymmärtämään haastateltavan kertomaa. Haastattelu A kesti 48 minuuttia, haastattelu B 44 minuuttia haastattelu C 40 minuuttia. Nauhoitetut haastattelut hävitään tutkimuksen julkistamisen jälkeen.

5 HAASTATTELUT JA TUTKIMUSTULOKSET

Tässä luvussa käsitellään haastatteluiden vastauksia ja tutkimustuloksia. Haastateltavista käytetään lyhenteitä A, B ja C. Vastaukset käydään läpi teemoittain. Polamkissa opiskelevia pienten lasten äitejä ei kovin paljoa ole, joten jotta haastateltavien anonyymius säilyisi mahdollisimman hyvin, haastateltavilta ei kerätty taustatietoina kuin ainoastaan se, että yksi haastateltava asui yhdessä lapsensa ja puolisonsa kanssa (A), yksi asui opiskeluajan pääosin ilman puolisoa lapsensa kanssa (B) ja yksi asui ilman puolisoa eli kahdestaan lapsensa kanssa (C). Heitä kaikkia yhdistää ainoastaan se, että kaikilla kolmella haastatteluun osallistuneella Polamkin naisopiskelijalla oli opiskeluaikana alle kouluikäinen lapsi.

5.1 Stressiä ja haasteita

Kaksi haastateltavaa (B, C) olivat sitä mieltä, että opiskelujen aikana haasteita aiheutti se, että silloin kun koulupäivät loppuivat klo 16.45, piti asioita järjestellä, koska pääsääntöisesti päiväkodit ja esikoulujen iltapäivätoiminnot menevät kiinni klo 17.

”Joo, oli se juuri se, kun koulu loppui viideltä ja piti olla viideltä hakemassa päiväkodista ja eskarista silloin.” (C)

”Kun oli joskus tosi pitkiä päiviä ja, lapsi oli silloin eri päiväkodissa, joka meni sitten kiinni tiettyyn aikaan, niin sitten oli tietenkin vähän sumplimista, että pääseekö lähtemään vähän aikaisemmin tai sitten sopimaan jollain muulla keinoin, että joku muu hakee lapsen ja kaikkee tämmöistä pientä.” (B).

Kaikki kolme haastateltavaa olivat kokeneet, että koulupäivien venyminen tai lukujärjestyksen muuttaminen nopealla aikataululla aiheutti stressiä ja haasteita lastenhoidon järjestelyjen vuoksi. Päiväkoteihin pitää ilmoittaa hoitoajat jo hyvissä ajoin, joten opetuksen venyminen tai tuntien siirrot toivat mukanaan monenlaista ylimääräiseltä tuntuva järjestelyä ja haasteita. Kuka hakee lapsen? Pystyykö hoitoaika muuttamaan? Kahdella haastateltavalla ei ollut puolisoa, joka olisi ollut näissä tilanteissa apuna.

”Myös se aiheutti ongelmia lähes jatkuvasti, että tunteja siirrettiin lyhyellä varoitusajalla. Piti kaikki taas miettiä uusiksi.” (C)

”Nehän on ihan sietämättömiä tilanteita perheelliselle, koska ei varhaiskasvatusjärjestelmä taitu tällaiseen.” (A aiheesta hoitoaikojen muuttaminen pienellä aikataululla.)

Myös ilta-aikaan sijoittuvat itsenäisesti tapahtuvat ampumaharjoittelu ja ajoharjoittelu olivat osoittautuneet haasteelliseksi etenkin yhdelle haastateltavalle. Hän ei ollut päässyt kertaakaan harjoittelemaan ampumista ennen näyttökoetta.

Osa opintokokonaisuuksista miellettiin haastavimmiksi kuin toiset. Haastaviksi koettiin leiriviikot ja muut sellaiset kurssit, joissa oli läsnäolopakko. Esimerkiksi lapsen sairastuessa suorittamatta jääneet luennot tai harjoitukset oli käytävä jossakin vaiheessa kuitenkin, joten se aiheutti uudelleenjärjestelyitä myös lastenhoidon kannalta ja koettiin stressaavaksi.

”...lukujärjestykset on kuitenkin tehty sillain, että sitten se on taas vielä jostain sen järjestelytaakan lisäksi pois jostain sun oman luokan siitä...että sun täytyy olla pois oman luokan tunneilta, että saat suoritettua sen mikä on jäänyt suorittamatta.” (A)

Ryhmätyöt koettiin myös haasteellisiksi. Kaksi haastateltavista (A ja C) kokvati, että ryhmätöiden tekemiselle oli usein haastava sopia yhteistä aikaa. He kertoivat, että kampuksella asuville perheettömille opiskelijoille oli paljon helpompaa tehdä ryhmätöitä koulun jälkeen, kun taas perheelliset, etenkin ne, joilla ei ole puolisoa lapsen hoidossa auttamassa, eivät voi jäädä illaksi koululle tekemään ryhmätöitä etenkin nopealla aikataululla. Heidän olisi pitänyt hankkia lapselle hoitaja jo hyvissä ajoin.

Opiskeluaikaa kuvailtiin mm. sanoilla ”ponnistelua, järjestelyä, stressaavaa, kuormittavaa, kiireistä”. Haastateltavat kertoivat kutakuinkin yhteneväisesti ominaisuuksista, joita lapsiperhearjen ja Polamkissa opiskelun yhdistäminen on heiltä vaatinut. Se on vaatinut organisointikykyä, suunnitelmallisuutta, ennakointia, venymistä, stressinsietokykyä ja joustavuutta.

”Kyllä se odottavien asioiden jono oli toisinaan aika pitkäkin. Täytyy sietää sellaista, että kaikkea ei pysty hoitamaan ja sellaista kumulatiivista stressiä täytyy sietää kohtalaisen hyvin.” (A)

Haastateltava A ei halunnut tinkiä yöunistaan opintojen vuoksi, mutta haastateltava B ja C kertoivat, että he olivat tehneet opintoja ilta-aikaan ja aikaisin aamulla, sekä kertoivat tehneensä koulutehtäviä paljon yöaikaankin.

”Kärsivällisyyttä ja sitkeyttä, stressinsietokykyä ja se tavallaan, että oli pakko joustaa, venymiskykyä joka asian suhteen. Ja se, että osas levätä kun oli sellainen hetki, kun niitä opintoja kuitenkin aika pitkälti joutui tekemään yöaikaan ja vähän ilta-aikaan. Ja aikaisia aamuja ja muuta, niin se, että osas välillä levätä kun tuli siihen tilaisuus. Sellaista hyvää organisointikykyä.” (B)

Haastateltava A koki haastavaksi ja kuormittavaksi sen, että jos joutuu olemaan jostakin pakollisesta opintokokonaisuudesta tai luennoista pois, korvaavien tuntien tai tehtävien selvittäminen ja järjestäminen oli hankalaa joillakin kursseilla ja joidenkin opettajien kanssa.

5.2 Stressin hallinta

Kaikki haastateltavat nimesivät liikunnan olleen yksi tärkeimmistä stressin vähentämiskeinoista. Kaikki myös kertoivat, että koska oma aika oli niin vähissä, liikuntaa ei ehtinyt harrastaa läheskään niin paljon kuin olisi halunnut. Haastateltavat B ja C olivat käyneet liikkumassa myös koulupäivien aikana, jos esimerkiksi niin sanotut hyppytunnit antoivat siihen mahdollisuuden. He olivat myös käyneet liikkumassa ruokatunnilla. He kertoivat, että pieni liikuntahetki kesken koulupäivän antoi pienen hengähdystauon ja auttoi jaksamaan.

Kaikki kolme haastateltavaa kertoivat myös, että ystävien tapaaminen ja heidän kanssaan juttelu oli yksi stressin vähentämiskeino.

”Ja sitten puhumalla! Jos oli oikein stressaava tilanne, niin puhuin sitten läheisten tai ystävien kanssa, sekin aina helpotti.” (B)

Haastateltava C kertoi, että lapsen kanssa vietetty kiireetön aika ja lapsen kanssa ulkoilu olivat hänelle yksi stressiä vähentävä keino. Haastateltavaa A:a oli lisäksi auttanut kaikenlainen hyvä ennalta suunnittelu, järjestely ja aikatauluttaminen.

5.3 Suhtautuminen perheellisiin opiskelijoihin Polamkissa

5.3.1 Opiskelijoiden suhtautuminen

Kaikki haastateltavat kokivat, että toiset Polamkin opiskelijat olivat pääsääntöisesti suhtautuneet hyvin heihin perheellisenä opiskelijana. Haastateltava B kertoi, että hänen luokallaan oli kannustava meininki ja toiset opiskelijat ymmärsivät hyvin, jos hän joutui jostain olemaan pois. Hän myös kertoi, että enemmänkin muut olivat kiinnostuneita siitä, että miten hän voi jättää niin pienen lapsen hoitoon ja miltä hänestä tuntui kyseinen tilanne. Hän kertoi, että ei kokenut kyselyä mitenkään negatiiviseksi.

Haastateltava A kertoi, että muut suhtautuivat häneen perheellisenä opiskelijana melko hyvin. Hän koki, että sai toisilta perheellisiltä opiskelijoilta vertaistukea, mitä hän piti tärkeänä asiana. Perheelliset luokkatoverit olivat kuitenkin miespuoleisia, ja haastateltava koki, että on kuitenkin eri asia olla opiskeleva äiti kuin isä, koska *”heille (iseille) oli tavallaan jyvitetty sitä aikaa enemmän siihen koulunkäyntiin. Tilanne on eri, käykö sitä koulua äiti vai isä, mun mielestä. Koska jotenkin ainakin omassa tapauksessa se päävastuu lapsesta ja kaikesta ja sen lapsen asioiden hoidosta on äidillä. Tai ainakin meillä oli...”*

Haastateltavat A ja C olivat kokeneet, että ryhmätöiden tekemisen ajankohdan sopimisissa oli välillä ollut haastetta, koska perheelliset eivät välttämättä voi jäädä ainakaan nopealla aikataululla tekemään niitä lukujärjestyksen ulkopuolisina aikoina. Etenkin illat koettiin haastavina aikoina jäädä koululle. He olivatkin itse tarjoutuneet tekemään oman osuutensa itsenäisesti, jos tilanne sitä vaati ja jos ryhmätyön luonne sen mahdollisti. Kaikki haastateltavat ymmärsivät, että toisenlaisessa elämäntilanteessa olevat opiskelijat eivät voikaan täysin ymmärtää heidän elämäntilannettaan.

Haastateltavalla C oli positiivisten kokemusten lisäksi myös huonoja kokemuksia toisten opiskelijoiden suhtautumisesta; Hän kertoi, että jotkut oppilaat olivat kokeneet epäreiluna, että pienten lasten äiti saa joskus lähteä aikaisemmin tunnilta pois. Lapsen hakeminen päiväkodista oli joidenkin mielestä tekosyy saada lähteä aikaisemmin. Muutamilta opiskelijoilta oli tullut joskus palautetta ja jopa suoraakin kommenttia tilanteissa, joissa haastateltava ei pystynyt joustamaan. Näitä tilanteita olivat esimerkiksi nopeat lukujärjestyksen muutokset.

”Mutta jos muutetaan lyhyellä varoitusajalla, niin mä kysyin sitten opettajalta, että onko ok, jos mä tuun heti kun pääsen kun tää nyt muutettiin, ja se oli ok, ja sitten opiskelijat antoi mulle palautetta, että ketään ei haluta täällä hyysätä. Ihan tarpeeksi oli tekemistä siinä, että sain kaikki lapsen asiat hoidettua ja koulun käytyä. Ja kaiken yritin mahdollisimman hyvin hoitaa.” (C)

Haastateltavat B ja C kertoivat, että heillä ei ollut mahdollisuutta osallistua opiskelijoiden yhteisiin kouluajan ulkopuolella tapahtuviin rentoihin. Haastateltava C totesi, että yhteiset riennot olivat lähestulkoon aina alkoholipitoisia ja ne tapahtuivat ilta-aikaan, mikä oli perheellisen näkökulmasta haastavaa. Hän esittikin idean, että opiskelijat voisivat järjestää yhteistä toimintaa päiväsaikaan ja joskus vaikka niin, että koko perhe voisi osallistua niihin.

”Tuntui, että ei sitä koulun ulkopuolella järjestettykään mitään muuta kuin alkoholipainotteisia illanviettoja. Että ehkä olis voinut olla semmosia enemmän, että vois tehdä jotain muutakin, johon olis voinut osallistua vaikka koko perheen kanssa.” (C)

5.3.2 Opettajien suhtautuminen

Haastatteluiden perusteella kävi ilmi, että opettajat olivat suhtautuneet pääsääntöisesti melko hyvin ja joustavasti lapsiperhe-elämän tuomiin haasteisiin. Poikkeuksiakin toki oli, ja ne koettiin turhauttavaksi ja aiheutti ylimääräistä stressiä. Etenkin haastateltava A oli kokenut, että koulun puolelta oli tullut voimakasta painostusta siihen, että koulu on ykkösprioriteetti ja muu elämä tulee vasta sen jälkeen. Hän koki, että opettajat ajattelivat, että kaikki oppilaat ovat nuoria ja elämäntilanteeltaan sellaisessa vaiheessa, että elämässä ei ole juuri muuta kuin koulu ja koulunkäyntiin liittyviä prioriteetteja. Hänen näkökantansa oli opintojen ajan se, että perhe ja lapsi olivat tärkeysjärjestyksessä ykkösenä. Hän piti tärkeänä esimerkiksi sitä, että jos lapsi on kipeänä, äiti jää häntä hoitamaan kotiin, oli koulussa tilanne mikä tahansa. Hän toivoi koululta ja opettajilta yksilöllisempää suhtautumista opiskelijan elämäntilanteeseen.

”Paikka paikoin jotkut opettajat ja yleensä koulun suunta ymmärsi hyvinkin sitä perheasiaa ja juuri tätä priorisointikyynnystä, mutta toisinaan se ymmärrys ei ollut sellaista perheellisen näkökulmasta tukevaa.” (A)

Haastateltavalla B oli erilaiset ajatukset ja kokemukset asiasta kuin A:lla. Hän kertoi, ettei kukaan saanut mitään erityiskohtelua opettajilta elämäntilanteensa vuoksi, eikä hän olisi halunnutkaan erityiskohtelua äitiytensä vuoksi. Hänen mielestään kaikki opiskelijat olivat samalla viivalla, ja hän piti sitä hyvänä asiana. Hänellä oli sellainen asenne, että ”...se on vähän asennoitumisesta kiinni. Kyllä kaikesta selviää, kun on oikealla asenteella liikenteessä.” (B)

Joustavuutta kaivattiin lapsista johtuvien pakollisten poissaolojen ymmärtämiseen. Haastateltavat kertoivat, että suurin osa opettajista oli joutanut esimerkiksi siinä, että opiskelijan on lähdettävä tunnilta pois vähän aiemmin, jotta ehtii hakea lapsen päiväkodista ennen klo 17. Kaikkien haastateltavien kokemusten mukaan opettajat joustivat pääsääntöisesti hyvin esimerkiksi silloin, jos joskus harvoin oli pakottava syy pyytää joustoa esimerkiksi lapsen sairastuessa. Poissaolot saatiin korvattua joko ylimääräisillä tehtävillä tai osallistumalla toisen luokan vastaaville tunneille. Nämä toki aiheuttivat lisästressiä järjestelyineen.

”Opettajat varmasti tajusivat ja ymmärsivät, että ei niitä kukaan tahallaan tehnyt eikä ollut tarkoitus mitenkään luistaa niistä tehtävistä vaan se (poissaolot) oli ihan pakonsanelemaa joskus.” (B)

Haastateltava A nimesi kiitettävänä seikkana sen, että harjoittelupaikkoja jaettaessa otetaan huomioon ensisijaisesti lapsiperheelliset opiskelijat. Hän kertoi myös, että jos joutui pyytämään lisäaikaa johonkin tehtävään perhesyiden vuoksi, oli voimaannuttavaa, jos opettaja kuunteli ja ymmärsi opiskelijan elämäntilanteen ja asiat saatiin sovittua.

5.4 Sosiaalinen tukiverkko

Kaikki haastateltavat olivat hyödyntäneet opintojen aikana sosiaalista tukiverkostaan. Haastateltavalla A oli ollut käytössään lapsen isovanhemmat ja joitakin ystäviä, joiden apua hän oli tarvinnut 1 – 3 kertaa kuukaudessa. Haastateltavalla B oli ollut käytössään ystäviä, joiden apua hän tarvitsi keskimäärin 1 – 2 kertaa viikossa. Haastateltavalla C oli Tampereen seudulla vain yksi tukiverkoston kuuluva, lapsen kummisetä, jonka apua hän aika usein tarvitsi. Myös opiskelukaveri oli joskus auttanut kiperässä tilanteessa.

Tukiverkostoa oli pyydetty apuun opiskeluun liittyvissä tilanteissa, kuten klo 17 asti tai jälkeen tapahtuvien läsnäolopakollisten opintojen vuoksi kuten esimerkiksi leiriviikoilla, jolloin tunneilta ei voinut lähteä yhtään aikaisemmin pois. Myös tilanteet, että lapsi oli sairastunut, haastateltavat B ja C pyysivät tukiverkostoa apuun pakottavissa tilanteissa, joita olivat esimerkiksi juuri mainitut leiriviikot. Haastateltava B oli tarvinnut tukiverkoston apua enemmän työharjoittelun aikana kuin kouluaikana. Haastateltava C oli käyttänyt tukiverkostoaan lapsen hoitoon tilanteissa, joissa koulupäivä oli kestänyt hyvin pitkään tai jos hän oli jäänyt ilta-aikaan tekemään koululle esimerkiksi ryhmätyötä, omatoimista ajoharjoittelua tai ampumista. Hän vielä korosti, että ei ole käyttänyt isovanhempien apua lapsen ollessa sairaana, vaan hän kertoi, että on arvottanut asian niin, että hän jää silloin äitinä kotiin hoitamaan lastaan.

Kukaan haastateltavista ei ollut käyttänyt kunnallisen päivähoidon lisäksi muuta maksullista lastenhoitoapua.

5.5 Kokemuksia eri opintokokonaisuuksista ja suoritustavoista

Haastateltava A kertoi, että hän oli kokenut toimiviksi perheen ja opiskelun yhteensovittamisen kannalta kurssit, joita pystyi suorittamaan ajasta tai paikasta riippumatta. Hänellä oli hyviä kokemuksia niistä kursseista, jotka järjestettiin etänä koronaviruksesta seuranneiden rajoitusten vuoksi. Hän totesikin, että perheellisten kannalta ne olivat todella toimiva järjestely.

Haastateltava A ja C olivat myös sitä mieltä, että sellaiset kurssit ja luennot, jotka järjestettiin lukujärjestykseen merkittynä ajankohtana klo 8 – 16 välisenä aikana, koettiin helppoina. Haastateltava C:n mielestä opinnot, jotka oli mahdollista suorittaa itsenäisesti esimerkiksi vapaa-ajalla kuten iltaisin tai aamulla ennen kouluun lähtöä, olivat olleet hänelle mieluisia ja helpottivat arjen järjestelyjä.

Kaikki haastateltavat olivat kokeneet haastavina perheen yhdistämisen kannalta koululla tapahtuvat opinnot tai harjoitukset, joita on mahdollisuus suorittaa vain ilta-aikaan. Etenkin haastateltavalla C oli ollut haasteita esimerkiksi itsenäisen ampumaharjoittelun ja ajoharjoittelun kanssa, koska kertoi niiden harjoittelun olevan mahdollista vain ilta-aikaan.

Haastateltava A oli kokenut haastavina läsnäolopakolliset tunnit niissä tapauksissa, että lapsi oli ollut sairaana. Hän koki korvaavien tuntien järjestämisen tai tehtävien selvittelyn ja tekemisen kuormittavaksi tekijäksi. Hän kertoi myös, että esimerkiksi leiriviikot ja ensiapupäivät olivat todella haavoittuvia, jos siihen sattui tulemaan lapsen sairastuminen. Hän kuitenkin vielä lisäsi, että ei hänellä ole siihen mitään toisenlaista vaihtoehtoa antaa.

”Ne on niin haavoittuvia sen osalta, jos et pääsekään niinä päivinä, jos lapsi on sairaana tai jotain, niin se koko järjestelmä kuormittuu aika paljon siitä, että joudut tekeen niitä uudelleen järjestelyjä, vaikka toisen luokan mukana.” (A)

5.6 Työharjoittelujakson ja perheen yhteensovittaminen

Työharjoittelujaksossa koettiin hyvänä asiana se, että työvuorot olivat ennalta hyvissä ajoin tiedossa, jolloin arjen pidempiaikainen suunnittelu ja aikataulutus oli helpompaa. Haastateltava A:n ja B:n lapset olivat työharjoittelun aikana vuoropäivähoidossa, joka helpotti lapsen hoitoaikojen suunnittelua.

Kaikki haastateltavat olivat kokeneet kenttäjakson työvuorot jotakuinkin helposti yhdistettäväksi lapsiperhearkeen, etenkin, jos lapsi on vuoropäivähoidossa. Haastateltavat A ja B olivat kokeneet myös tutkinnan jakson ja liikennejakson yllättävänkin hyvin sujuneeksi vaiheeksi. He olivat kokeneet, että työvuorot pysyivät suunnitelluissa aikatauluissa, mikä oli suurin tekijä siihen, että ne koettiin sujuviksi vaiheiksi. Haastateltava B kertoi, että hän ei olisi halunnut olla harjoittelusta pois muuten kuin aivan pakottavista syistä ja hän kiittelikin sitä, että lapsi oli ollut yllättävän terve koko harjoittelujakson ajan ja lapsen sairastumistilanteet ja hoidon hän oli saanut järjestettyä suhteellisen hyvin.

Haastateltavalla C oli ollut haasteita niin tutkinnassa kuin liikennejaksollakin; hän koki tutkinnassa ilmeisen suurta painetta jäädä ylitöihin ja liikenteessä ongelmana oli työvuorojen venyminen ja nopeat työvuorojen muutokset.

C tutkinnasta: *”Siitä koki sellaista pientä stressiä, että jatkuvasti pitäis pystyä jäämään ylitöihin esimiehen mukaan ja sitten kun ei pysty jäämään niin ei pysty. Siitä se mun*

harjoitteluohjaaja sanoi, että hän tietää, että kun on pieni lapsi niin silloin pitää vaan sanoa, että ei pysty, että se on ihan ok.”

C Liikenteen jaksosta: *”No, liikenteen jaksolla tuntui, että ne työvuorot ei ikinä pitänyt paikkaansa sitten tai tuntui venyvän joka ikinen kerta pitkäksi, niin sitten sen jakson koin harjoitteluaihana stressaavana. Ja sitten niitä vaihdeltiin niitä vuoroja. ... Sitten sitä piti ruveta soittamaan edes taas sinne tarhaan, ja kerran kävi niin, että ehdin tunnin nukkuun ennen kuin piti tyttö hakea hoidosta ja lähteä sitten kohta uudestaan töihin.”*

Haastateltava A oli kokenut, että harjoittelujaksolle annettuiden koulutehtävien määrä oli liian suuri. Hän mietti, voisiko niitä tehdä jo ennen harjoittelua, koska *”harjoittelu itsessään on kuitenkin sellainen, että se niitä voimavaroja vie”*.

Kaikki haastateltavat olivat toivoneet harjoittelupaikkaa Pirkanmaalta ja olivat kaikki sinne päässeet. He olivat myös kiitollisia siitä, että Polamkissa perheellisten toiveet otetaan ensisijaisesti huomioon harjoittelupaikkojen valinnoissa. He kokivat, että sillä on iso merkitys kokonaisuuden kannalta.

5.7 Toiveita ja kehitysideoita

Haastateltava C toivoi koululta ymmärrystä ja joustavuutta: *”Sellaista yleisessä hengessä joustamista tarpeen niin vaatiessa.”* Hän esitti toiveen, että esimerkiksi tehtävien palautuspäivät eivät olisi niin tarkkoja, vaan että niistä voisi helpommin sopia. Hänen toiveensa oli, että perheellisiä naisia kannustettaisiin hakeutumaan Polamkiin opiskelemaan, mutta hänen mielestään muutosta pitäisi tapahtua siinä, että perheellisille hakijoille pitäisi tarjota joustavampaa koulutusta ja siitä pitäisi kertoa perheellisille hakijoille. Hän kuitenkin vielä mainitsee, että *”Asia on eri, jos ei halua perheellisiä opiskelijoita sinne ja halutaan vain niitä, kellä on mahdollisuus ykkösjälle asettaa se koulu. Mutta hyvässä suhteessa ja pienillä kehityksillä mun mielestä voitais saada helpotusta yksilölle, niin halutessa.”* Hän toivoi myös, että sairastapauksissa löytyisi joustoa enemmän esimerkiksi korvaavien tehtävien sopimisessa.

Haastateltava C toivoi muutosta ryhmitöihin, joita on paljon. Hän pohti, voisiko lukujärjestyksessä olla laitettuna aika ryhmitöihin, jotta niitä ei jäätäisi tekemään iltaisin, mikä aiheuttaa perheellisille haasteita. Hän ehdotti, että voisiko ryhmitöitä toteuttaa monimuotoisemmilla tavoilla ja kehittää joustavia opiskelumuuotoja.

Haastateltava B oli sitä mieltä, että ”*Koulu valmistaa työelämään ja siellä työelämässäkin pitäisi pärjätä lasten ja perheen kanssa, niin se, että mä en sitä puolla, että pitäis kauheesti erityiskohtelua saada. Ehkä se, että ymmärretään joustaa silloin kun on semmoinen tilanne ja pakko, mutta en mä ainakaan ite koe, että tarvis enempää.*”

5.8 Muuta esiin tullutta

Haastateltavat kokivat, että Polamkissa opiskelu ei ollut vaikuttanut heidän äitiyteensä mitenkään. Kaikki sanoivat, että toki opiskelu on ollut osittain ajallisesti pois lapsilta, mutta näin se olisi ollut opiskellessa missä tahansa muuallakin.

Entä miten he kokivat Polamkissa opiskelun ja lapsiperhearjen yhdistämisen kokonaisuutena? Kaksi haastateltavaa (B ja C) kertoivat, että opiskelun ja perhe-elämän yhdistäminen oli sujunut paremmin kuin he olivat odottaneet. Haastatteluista käy ilmi, että he olivat pääsääntöisesti tyytyväisiä siihen, miten olivat onnistuneet näiden kahden asian yhdistämisessä. Haastateltava A olikin kokenut, että opiskelu oli haastavampaa kuin mitä hän oli alun perin ajatellut, mutta opiskeluista selviytyminen ruuhkavuosien keskellä antoi onnistumisen kokemuksia kaikille haastatelluille.

6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Opinnäytetyöni päätavoitteena oli selvittää pienten lasten äitien kokemuksia Poliisiammattikorkeakoulussa opiskelun ja lapsiperhearjen yhdistämisestä ja mitkä asiat ovat tukeneet heitä tuossa elämänvaiheessa. Koska haastateltavia oli vain kolme, haastatteluista ja tutkimustuloksista ei voi tehdä yleistäviä johtopäätöksiä. Tutkimuksesta saatu tieto onkin niin sanottua kokemustietoa, jota vertaillaan laajemmissa tutkimuksissa saatuihin tuloksiin. Onko Poliisiammattikorkeakoulussa opiskelevilla äideillä samanlaisia kokemuksia opiskelun ja perhe-elämän yhteensovittamisesta kuin muualla opiskelevilla äideillä?

Tutkimuksessa nousi esiin samoja haasteita, tarpeita ja kokemuksia kuin Rasmus Reinikaisen (2018) tekemässä tutkimuksessa opiskelun ja perheen yhteensovittamisesta. Tutkimusten välillä ei noussut esiin ristiriitaisuuksia tai eroavaisuuksia. Hänen tutkimukseensa osallistuvista suurin osa oli yliopisto-opiskelijoita Suomen eri yliopistoista ja heistä 83,2 % oli naisia eli äitejä.

Reinikaisen mukaan opiskelun ja perheen yhteensovittaminen onnistui keskimäärin melko hyvin. Hänen tutkimuksensa perusteella haasteellisimmaksi oli koettu aika ja aikataulutus. Yli puolet vastanneista oli ilmoittanut sen keskeisimmäksi haasteeksi. Tämä asia nousi esiin myös tässä opinnäytetyössä. Haastateltavat kokivat, että ilta-aikaan kasautuvat tehtävät ja tentteihin luvut koettiin raskaiksi, koska äideillä ei ollut mahdollisuuksia tehdä kotona koulutöitä pienten lasten valvellaolon aikana. Myös nopeat aikataulumuutokset lukujärjestyksiin tuottavat paljon päänvaivaa perheellisille opiskelijoille. Uudelleenjärjestelyt vievät aikaa ja energiaa ja se on pois perheen yhteisestä ajasta ja jaksamisesta.

Tutkimuksessa ilmeni, että opintojen aikana ryhmätöitä oli ollut runsaasti. Ne olivat aiheuttaneet haasteita, koska kaikilla haastatelluilla ei ollut mahdollisuutta jäädä koulun jälkeen ilta-aikaan niitä koululle tekemään. Tähän ehdotettiin esimerkiksi Moodle-työalustalla toteutettavia ryhmätöitä tai lukujärjestykseen ryhmätöille nimettyjä ja varattuja aikoja.

Kaksi haastateltavaa kaipasi joustavuutta ja ymmärrystä tilanteeseensa opiskelevana äitinä. Yksi haastateltava taas koki, että hänen mielestään joustavuutta ja ymmärrystä oli löytynyt

hyvin, eikä hän ollut kaivannut niitä enempää opintojensa aikana. Melko lailla samaan tutkimustulokseen on päätyntä myös Reinikainen (2018): hänen tutkimuksessaan ilmeni, että yli neljäsosa perheellisistä opiskelijoista oli kokenut, että yliopiston jäykkyys, joustamattomuus, aamu- sekä iltaluennot ja luentojen läsnäolopakko ovat tuottaneet ongelmia perheellisille opiskelijoille. Yliopistolla opiskelevat perheelliset kaipasivat joustavuutta ja ymmärrystä läsnäolopakkoihin. Moni perheellinen opiskelija oli kokenut, että poissaoloista kertyneet lisätehtävät kuormittavat ja ovat työläitä verrattuna luennolla istumiseen. Myös tämän opinnäytetyön haastateltavat olivat kokeneet haastavina Reinikaisen (2018) tutkimuksessa ilmenneet myöhäiset iltapäiväluennot ja läsnäolopakot.

Tämän tutkimuksen haastateltavat kokivat ongelmallisina iltojen ja iltapäivien viimeiset tunnit, jos ne loppuivat klo 16.45. Tällöin he eivät ehtineet hakea lasta päiväkodista ennen sen sulkemisaikaa. Myös Reinikaisen (2018) tutkimuksessa opiskelijat kertoivat haasteeksi iltaluennot, koska päiväkodit menevät kiinni klo 16 – 17.30 välillä.

Tässä tutkimuksessa ilmeni, että haastateltavat olivat kokeneet jäävänsä jossain määrin opiskelijaelämän ulkopuolelle. He eivät äiteinä pystyneet osallistumaan opiskelijoiden yhteiseen toimintaan, koska se tapahtui yleensä ilta-aikaan. Toivetta esitettiin siitä, että yhteistä toimintaa voisi joskus järjestää myös päiväsaikaan tai toiminta voisi olla sellaista, mihin pääsisi koko perhe mukaan. Reinikaisen (2018) tutkimuksessa ilmeni samanlaisia kokemuksia: vastaajista 58,9 % oli sitä mieltä, että he olivat jääneet opiskelijaelämän ulkopuolelle lasten takia.

Opettajien suhtautuminen haastateltaviin perheellisiin opiskelijoita ja äiteinä oli ollut pääsääntöisesti myönteistä, muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta. Tässäkin aiheessa oli jonkin verran erilaisia kokemuksia; osa haastateltavista oli kokenut, että ymmärrystä olisi pitänyt olla enemmän, osa oli sitä mieltä, että ymmärrystä ja joustoa löytyi kiitettävästi. Reinikaisen (2018) tutkimuksen mukaan yliopistojen henkilöstö oli suhtautunut perheellisiin opiskelijoihin pääosin myönteisesti. Myös toisten opiskelijoiden suhtautuminen heihin oli ollut hyvin myönteistä. Tässä opinnäytetyössä haastateltavilla oli niin hyviä kuin huonojakin kokemuksia toisten opiskelijoiden suhtautumisesta opiskeleviin äiteihin. Yleisesti ottaen heihin oli suhtauduttu hyvin, mutta yhdellä haastateltavalla oli myös päinvastaisia kokemuksia. Niistä huolimatta hän kertoi, että pääosin suhtautuminen oli ollut hyvää. Tutkimuksen perusteella voidaan sanoa, että niin opettajien kuin kanssaopiskelijoidenkin

suhtautumisella, ymmärryksellä ja asenteella on merkitystä siihen, millaiseksi opiskelevat äidit kokevat opiskelun ja perheen yhteensovittamisen.

Tutkimuksessa haastateltujen äitien kokemusten perusteella Poliisiammattikorkeakoulussa ei ole juurikaan järjestelyjä, jotka tukevat perheellisten opiskelijoiden opiskelun ja perhe-elämän yhteensovittamista. Reinikaisen (2018) tutkimuksen perusteella puolet hänen tutkimukseensa osallistuneista oli sitä mieltä, että opintojen järjestämisessä ei oteta tarpeeksi huomioon perheellisten tarpeita. Reinikaisen mukaan suurimpia haasteita olivat opintojen, kurssien ja tenttien jäykkyys ja joustamattomuus. Nämä samat haasteet tulivat esille myös tässä tutkimuksessa, vaikkakaan kaikilla haastateltavilla ei ollut asiasta yhteneväisiä kokemuksia ja mielipiteitä.

Tutkimuksen opiskelevat äidit olivat kokeneet opiskelun aikana melko voimakasta kiirettä ja stressiä. He olivat löytäneet keinoja stressin vähentämiseen liikunnasta, ystävien tapaamisesta, puhumisesta, nukkumisesta ja lapsen kanssa olemisesta. Takala (10, 2020) toteaa, että stressiä on mahdollista hallita ja hyödyntää melko yksinkertaisin keinoin. Hän kirjoittaaakin juuri samoista asioista kuin haastateltavat, eli hän mainitsee keinoina nauramisen, itkemisen, liikkumisen, nukkumisen ja murheista puhumisen. Haastateltavat olivatkin käyttäneet kaikkia näitä keinoja stressinsä hallintaan opintojen aikana.

Työharjoittelujakso koettiin pääsääntöisesti melko helpoksi yhdistää lapsiperhearkeen. Hyvissä ajoin tiedossa olevat työvuorot helpottivat arjen palapelin suunnittelua. Lasten siirtyminen vuoropäivähoitoon toi helpotusta aikataulutuksiin. Kaksi haastateltavaa koki, että työharjoittelu oli jopa helpommin yhdistettävissä arkeen kuin koulu. Yksi haastateltava oli kokenut työharjoittelussa hankalaksi sen, jos työvuoroja muuteltiin ja niihin odotettiin jokaisen mukautuvan ja tutkinnan jaksolla hän oli kokenut myös painetta ylitöihin jäämiseen. Tärkeimmät arjen hallinnassa auttavat tekijät olivat ajoissa saadut työvuorolistat ja niiden paikkansapitävyys.

Haastateltavien arjen hallinnassa auttoi tutkimuksen mukaan tukiverkosto, johon kuului ystäviä, lasten isovanhempia ja sukulaisia. Heitä oli pyydetty lastenhoitoapuun opiskeluun liittyvien tilanteiden, kuten pitkien koulupäivien, lapsen sairastumisen tai illalla tapahtuvien opintojen vuoksi.

7 POHDINTA

Tutkimuksen päätavoitteena oli selvittää pienten lasten äitien kokemuksia Poliisiammattikorkeakoulussa opiskelun ja lapsiperheiden yhdistämisestä ja mitkä asiat ovat tukeneet heitä tuossa elämänvaiheessa. Tutkimuksen tarkoituksena on kerätyn aineiston ja kokemustiedon perusteella tuoda niitä tämän opinnäytetyön myötä koulun henkilökunnan tietoon, jotta tulevaisuudessa olisi mahdollista huomioida perheellisiä opiskelijoita ja kehittää toiminta- ja opiskelukulttuuria ja -tapoja perhe-elämää enemmän tukevaksi.

Jotta kokemuksia voisi tutkia jollakin tavalla, täytyy tutkimukseen osallistuneiden kuvata kokemuksiaan jollain tavalla. Tutkijan täytyy mieltää itsensä samanlaiseksi kokevaksi olennoksi kuin tutkimansa henkilöt. Tutkimustyö on subjektiivista, eli tutkijan omaa tulkintaa. Näin ollen kokemuksen tutkiminen ei tuota yleispätevää ymmärrystä tutkimuskohteesta, koska se liittyy aina vahvasti yksittäisiin, tutkimukseen osallistuvien kokemuksiin. (Perttula 2006, 140, 143 – 144, 154.) Teemahaastattelulla saatiin vastaukset tutkimuskysymyksiin analysoimalla nauhoitetut ja litteroidut vastaukset teemoittain.

Tutkimuksen tuloksia ei voi yleistää pienen otoksen vuoksi. Tutkimustulokset ovatkin ikään kuin kokemuksia, joiden avulla on tarkoitus ymmärtää paremmin kohderyhmän elämänvaihetta Polamkissa opiskelevana pienten lasten äitinä. Tutkimustulosten ymmärtämiseen ja analysointiin vaikutti varmasti myös se, että tutkija itsekin kuuluu samaan ryhmään kuin tutkittavat ja näin ollen on itsekin kokenut saman elämänvaiheen. Ymmärtäminen helpottui, mutta toki vaarana oli tehdä tulkintoja omien kokemusten näkökulmasta. Tutkija kiinnitti koko ajan huomiota siihen, että pystyy suhtautumaan neutraalisti tutkittavaan aiheeseen eikä tee tulkintoja omien kokemustensa perusteella. Sama objektiivisuus toteutui jo tutkimuskysymyksiä asetettaessa.

Tutkimukseen osallistui kolme Polamkissa opiskelevaa äitiä. Kaikki haastatteluun osallistuneet äidit olivat eri kursseilta. Haastateltujen määrä ei ole suuri, mutta lopulta varmastikin prosentuaalisesti melko suuri otos kohderyhmän kokoon verrattuna. Jo kolmella haastattelulla saatiin kerättyä monipuolista kokemustietoa, mikä olikin haastatteluiden tavoitteena. Kun lopullisia tuloksia verrataan aikaisempaan saman aihepiirin tutkimukseen (Reinikainen 2018), päästään kutakuinkin samoihin tuloksiin.

Jokainen haastattelu toteutui hieman eri tavalla: ensimmäinen kasvotusten, toinen videoyhteydellä ja kolmas puhelimitse. Jokainen haastattelu nauhoitettiin ja litteroitiin. Materiaalin määrä oli samassa järjestyksessä, eli kasvotusten toteutetussa sitä oli eniten ja puhelimitse toteutetussa vähiten. Näin on mahdollista, että jos kaksi viimeistäkin olisi onnistuttu haastattelemaan kasvotusten, materiaalia olisi ehkä ollut niissäkin vielä enemmän ja mahdollisesti jotakin tarkentavaa jäi haastattelijalta kysymättä tai haastatelluilta kertomatta.

Polamkissa ei tutkimuksen perusteella ole muita erillisiä järjestelyjä perheellisille opiskelijoille kuin se, että heillä on etuoikeus päästä työharjoitteluun ensisijaisesti sinne, mihin he ovat toivoneet pääsevänsä. Tutkimuksen perusteella tämä koettiin todella tärkeänä asiana. Voisiko tästä mahdollisuudesta kertoa jo pääsykoevaiheessa? Haastatteluissa kävi ilmi, että pääsykoevaiheessa asiasta annetaan aivan erilainen kuva. Siellä kerrotaan, että perheellisetkin voivat joutua aivan eri puolelle Suomea harjoitteluun. Tämän vuoksi varmastikin osa hakijoista voi karsiutua pois, koska eivät halua ottaa sitä riskiä, että joutuvat kauaksi perheestään harjoitteluajaksi. Tämä on todennäköisesti vielä vaikeampaa pienten lasten äideille kuin isille, koska pienet lapset ovat yleisesti ottaen ja luonnollisesti enemmän kiinni äideissään kuin iseissään. Todennäköisesti myös suurin osa Polamkissa opiskelevista pienten lasten äideistä asuu perheineen Pirkanmaalla juuri sen vuoksi, että heidän ei ole helppo jättää pieniä lapsia eri paikkakunnalle tai vaihtoehtoisesti muuttaa perheensä kanssa lähemmäksi Polamkia. Toki näitäkin tapauksia on, mutta harvemmassa.

Polamkilla olisi mahdollisuus kehittää perhe- ja ruuhkavuosimyönteistä ilmapiiriä ja se olisi varmasti myös kannattavaa, jos se haluaa tulevaisuudessakin kilpailla opiskelijahakijoista muiden oppilaitosten kanssa. Monet työpaikat ja yritykset ovat jo oivaltaneet ja ymmärtäneet tämän päivän trendin; perheen ja työn yhteensovittaminen on hyvä kilpailuvaltti osaavaa työvoimaa rekrytoitaessa. Poliisin ammatissa arvostetaan elämäkokemusta, jota perhe-elämä väistämättä tuo tullessaan. Perhemyönteisyyden esiintuominen todennäköisesti lisäisi perheellisiä koulutukseen hakijoita ja lisäisi opiskelijoiden motivaatioita sekä jaksamista, joita tarvitaan opiskellessa uutta ammattia ruuhkavuosien keskellä. Opintojen venymiset ja pahimmassa tapauksessa keskeytykset voitaisiin välttää luomalla perhemyönteistä ilmapiiriä jo uusien hakijoiden rekrytoitaessa.

Tutkimuksessa käsitellään myös opintoihin kuuluvaa työharjoittelujaksoa. Sen osalta perhe-elämää koskevat järjestelyt jäävät käytännössä opiskelijoiden työharjoittelupaikan Poliisilaitosten järjestelyjen varaan.

Koronaviruksen vuoksi Polamk on joutunut kehittämään etäopiskelujärjestelmiään. Nyt kun ne keinot ovat käytettävissä, voisi olla mahdollisuus käyttää etäopetusta oppilaille, jotka eivät pääse luennolle esimerkiksi lapsen sairastumisen tai oman sairastumisensa vuoksi. Tämä keino helpottaisi muitakin kuin perheellisiä ja vähentäisi opettajien tarvetta laatia ja tarkistaa poissaolevien korvaavia tehtäviä.

Haastatteluissa tuli ilmi myös niin sanottu vertaistuki; opiskelevat äidit voisivat hyötyä mahdollisuudesta jakaa yhteisiä kokemuksia toisten samassa elämäntilanteessa olevien kanssa. Ayalon (1995) toteaa, että elämän vastoinkäymisiltä suojaavaan puskuriin ja tukiverkoston voi kuulua perheenjäseniä, ystäviä, koulutovereita, työtovereita ja samankaltaisia kokemuksia omaavia ihmisiä. Ihmiset, jotka ovat kokeneet samanlaisia kokemuksia, pystyvät vastavuoroisesti sekä antamaan että vastaanottamaan tukea. Kohtalotoverit yleensä rohkaisevat avoimeen vuorovaikutukseen ja se mahdollistaa keskinäisen samaistumisen. Yksilö pystyy paremmin tarkastelemaan ja ymmärtämään itseään ryhmän toimiessa ikään kuin peilinä hänelle itselleen. (Ayalon 1995, 15.)

Kenelläkään haastateltavista ei ollut luokkatoverina toista äitiä, joten heidät oli kaikella todennäköisyydellä jaettu eri luokille. Voitaisiinko tätä asiaa muuttaa? Voitaisiinko heidät jakaa samalle luokalle, jolloin he saisivat helpommin jaettua yhteisiä kokemuksiaan elämäntilanteestaan? Toiselta samassa elämäntilanteessa olevalta saatu tuki ja ymmärrys auttaisi jaksamaan, jos olisi joku, joka ymmärtäisi äitiyden ja opiskelujen yhdistämisen haasteet.

Kaksi haastateltavaa asui lapsensa kanssa yksin, jolloin heidän päivittäinen tukiverkostonsa oli vähäinen. Heillä ei ollut mahdollisuutta jakaa arkea ja sen tuomia haasteita, iloja ja suruja toisen vanhemman kanssa. Tämä varmastikin toi lisähaastetta muutenkin vaatimaan elämäntilanteeseen. Haastatteluissa he eivät kuitenkaan tätä asiaa korostaneet millään tavalla, vaan olivat todennäköisesti sopeutuneet tilanteeseensa ja muodostaneet omat keinonsa selviytyä arjen haasteista perheen ainoana lähivanhempana.

Haastatelluiden äitien kertomuksista voi päätellä, että he ovat joutuneet tekemään valintoja niiden välillä, että kuinka paljon aikaa ja voimavaroja annetaan opinnoille ja minkä verran perheelle ja lapsille. Tämän ristiriidan kanssa äidit joutuvat ruuhkavuosiin elämään ja tekemään välillä vaikeitakin valintoja. Erilaisia vastuita kasaantuu harteille samana ajankohtana, ruuhkavuosien keskellä. Joutaako perhe-elämä vai joutaako opinnot? Milloin perhe laitetaan etusijalle ja milloin olla itsekäs ja panostaa opiskeluun? Tämä tasapainottelu aiheuttaa äideille huonoa omaatuntoa, oli valinta mikä tahansa. Äitien aika loppuu kesken, mikäli samaan aikaan ja ympäri vuorokauden pitää olla täysillä opintoihin panostava opiskelija ja täydellinen äiti ja mahdollisesti myös parisuhteeseen panostava vaimo. Terävä ja Bööck (2018, 102) toteavat, että äitiyden ihannekuva on, että ”äidin tulee osata, jaksaa ja kyetä – ja ennen kaikkea iloita äitiydestään”. Jotta äidit jaksavat saattaa opintonsa kunnialla ja uupumatta loppuun, perhemyönteisyys ja sen esilletuominen olisivat kädenojennus näille kiireistä elämänvaihetta eläville naisille. Olisi oivallettava myös se, että perhemyönteisyys vaikuttaa opiskelevien äitien lapsiin myönteisesti, ja tästä aiheesta voisikin jatkaa pohdintaa hyvinkin pitkälle yhteiskunnallisesta näkökulmasta.

Haastateltavani olivat sitä mieltä, että on hyvä, että tämän tutkimuksen aiheesta tehtiin haastattelututkimus, jossa opiskelevat äidit pääsivät ääneen kertomaan kokemuksistaan. Kuulluksi tuleminen koettiin tärkeäksi. Carlsson toteaa teoksessaan Ruuhkavuosien ratkomisopas (2016, 42), että ”oma ammatillinen lisäkouluttautuminen voi olla erityisen haastava projekti lasten ollessa pieniä”. Haastateltavien mielestä opiskeleminen pienten lasten äitinä olikin työntäyteistä, mutta päällimmäisenä ajatuksena heillä oli opiskelun olleen kokonaisuutena positiivinen kokemus haasteineen kaikkineen. Haastateltavan B sanoin, ”*sisulla ja sinnikkyydellä siitähän selvitettiin!*”.

LÄHTEET

Alkula, Tapani & Pöntinen, Seppo & Ylöstalo, Pekka 2002. Sosiaalitutkimuksen Kvantitatiiviset menetelmät, 26 – 27. 1. – 4. painos. WSOY, Helsinki.

Asén, Eia 1995. Hyvässä ja pahassa. Perhe-elämän käsikirja, 11 – 12. Suomennos Salonen, Sirkka. Gummerus Kirjapaino Oy, Jyväskylä.

Ayalon, Ofra 1995. Selviydyn! Yhteisön tuki ja selviytyminen, 15. Suomentanut Absetz, Kimmo. Mannerheimin Lastensuojeluliitto, Jyväskylä.

Bronsberg, Barbro & Vesterlund, Nina 1997. Kuuntele itseäsi – vältä uupumus, 40 – 41. Suomentanut Tillman, Maarit. WSOY, Juva.

Carlsson, Maria 2016. Ruuhkavuosien ratkomisopas. Luovia ratkaisuja ruuhkavuosien johtamiseen, 19 – 20, 35, 39 – 42, 61 – 62, 146, 148, 156. Tietosanoma Oy, Helsinki.

InfoFinland.fi. Elämä Suomessa. Luettavissa: <https://www.infofinland.fi/fi/elama-suomessa/koulutus/lasten-koulutus/paivahoito>. Luettu 16.10.2020.

Kraav, Inger & Lahikainen, Anja Riitta 2000. Perheen turva ja turvattomuus. – Teoksessa Inhimillinen turvallisuus (Toim. Niemelä, Pauli & Lahikainen, Anja Riitta), 91 – 92. Vastapaino, Tampere.

Kotkavirta, Jussi 2002. Kokemuksen ehdot ja hahmot. – Teoksessa Kokemus (Toim. Haaparanta, Leila & Oesch, Erna 2002), 15 – 16. Tampere University Press, Tampere.

Kuivakangas, Johanna 2002. Kuuluuko ääni, löytyykö keinot? Lähtökohtia Lasten pahoinvoinnin tarkasteluun. – Teoksessa Perhe ja vanhemmuus (toim. Rönkä, Anna & Kinnunen, Ulla 2002), 43 – 45. PS-kustannus, Jyväskylä.

Lehtomaa, Merja 2006: Fenomenologinen kokemuksen tutkimus: haastattelu, analyysi ja ymmärtäminen. – Teoksessa Kokemuksen tutkimus: Merkitys – tulkinta – ymmärtäminen (Toim. Perttula, Juha & Latomaa, Timo), 140, 143 – 144, 154, 163 – 164. Dialogia Oy, Helsinki.

Notko, Marianne & Sevón, Eija 2008. Perhesuhteiden omalakisuus. – Teoksessa Perhesuhteet puntarissa (Toim. Notko & Sevón), 20 – 21. Gaudeamus Helsinki University Press Oy Yliopistokustannus, HYY Yhtymä 2008, Helsinki.

Perttula, Juha 2006. Kokemus ja kokemuksen tutkimus: Fenomenologisen erityistieteen tieteenteoria. – Teoksessa Kokemuksen tutkimus: Merkitys – tulkinta – ymmärtäminen (Toim. Perttula, Juha & Latomaa, Timo), 140, 143 – 144, 154. Dialogia Oy, Helsinki.

Poliisiammattikorkeakoulun internet-sivut. Luettavissa <https://polamk.fi/tilastotietoa-hakijoista>. Luettu 5.4.2020

Poliisiammattikorkeakoulun Konsta. Sisäinen lähde. Luettavissa: [https://konsta.polamk.fi/opiskelijalle/poliisi\(amk\)/Sivut/default.aspx](https://konsta.polamk.fi/opiskelijalle/poliisi(amk)/Sivut/default.aspx). Luettu 7.10.2020.

Poliisiammattikorkeakoulun Konsta. Sisäinen lähde. Luettavissa: [https://konsta.polamk.fi/opiskelijalle/poliisi\(amk\)/Sivut/Opintojen-rakenne-ja-eteneminen.aspx](https://konsta.polamk.fi/opiskelijalle/poliisi(amk)/Sivut/Opintojen-rakenne-ja-eteneminen.aspx). Luettu 7.10.2020

Puro, Laura & Lundell-Reinilä, Hanna 2020. Lahjakkaat, sitkeät, kyvykkäät. Kustannusosakeyhtiö Siltala, Helsinki.

Puusa, Anu & Juuti, Pauli 2020. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät, 112 – 113. Gaudeamus Oy.

Reinikainen, Rasmus 2018. Luettavissa: [Opiskelun ja perheen yhteensovittaminen PERHEELLISTEN OPISKELIJOIDEN TARPEET RASMUS REINIKAINEN, OTUS - PDF Ilmainen lataus \(docplayer.fi\)](#). Luettu 10.11.2020.

Savolainen, Jarna & Lammi-Taskula, Johanna & Salmi, Minna 2004. Elämän kirjoja työpaikoille. Käsikirja työn ja perheen yhteensovittajille, 39, 62. STAKES.

Somerkivi, Pirjo 2011. Työn ja perheen hyvän tulevaisuuden muistelu. -Teoksessa Suomalaisen hyvinvoinnin ja onnellisuuden tulevaisuus (Toim. Kontula Osmo), 189 – 191. VL-Markkinointi Oy, Helsinki.

Takala, Heikki 2020. Kuinka stressi kesytetään, 9, 14 – 15, 44 – 65. 3. korjattu painos. Meditak oy, Lahti.

Terävä, Johanna & Böök, Marja Leena 2018. Tunteita ja tarinoita lapsiperheen arjesta. – Teoksessa Perhe ja tunteet (toim. Eerola, Petteri & Pirskanen, Henna), 89, 100 – 103. Gaudeamus Oy.

Vuohelainen, Raisa 2002. Henkiseen hyvään oloon, 162. 2. painos. WSOY, Juva.