

Positiivisia ajatuksia vuorotyöstä

Perheellisten lähihoitajien kokemuksia vuorotyön positiivisista vaikutuksista

Lasse Kannainen

Opinnäytetyö

Toukokuu 2020

Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala

Kuntoutuksenohjaaja (AMK), kuntoutuksen ohjaajan tutkinto-ohjelma

Tekijä(t) Sukunimi, Etunimi Kanniainen, Lasse	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä toukokuu 2020
	Sivumäärä 37	Julkaisun kieli Suomi
		Verkojulkaisulupa myönnetty: x
Työn nimi Positiivisia ajatuksia vuorotyöstä Perheellisten lähihoitajien kokemuksia vuorotyön positiivisista vaikutuksista		
Kuntoutuksen ohjaaja (AMK), kuntoutuksen ohjaajan tutkinto-ohjelma		
Työn ohjaaja(t) Anja Tanttu ja Merja Kurunsaari		
Toimeksiantaja(t)		
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyössä tarkasteltiin vuorotyötä tekevien perheellisten hoitajien positiivisiksi kokemuksia tekijöitä epäsäännöllisissä työajoissa. Työn tavoitteena oli kartoittaa kuinka vuorotyön tekeminen vaikuttaa myönteisesti työntekijän ja hänen perheensä elämään. Ajatus opinnäytetyöhön saatiin tutustuessa vuorotyötä käsitteleviin tutkimuksiin, jotka käsittelivät vuorotyötä pääsääntöisesti kuormittavuus tekijänä työntekijän ja hänen perheensä elämään. Tässä tutkimuksessa keskityttiin ainoastaan vuorotyön henkilön työssään positiiviseksi kokemiin tekijöihin.</p> <p>Tutkimusote tutkimuksessa oli kvalitatiivinen. Tutkimusaineistona toimi 10 vuorotyötä tekevän henkilön kyselylomakkeen vastaukset. Kyselylomakkeet lähetettiin tutkittaville sähköpostitse. Kyselylomakkeeseen vastanneet henkilöt työskentelivät hoitajina kahdessa sekä kolmessa vuorossa. Heidän perheeseensä kuului yksi tai useampi peruskouluikäinen tai nuorempi lapsi. Aineisto analysoitiin sisällön analyysillä ja teemoittelemalla. Vastaukset jaettiin neljään teemaan. Teemat olivat vanhemmuus, perheen hyvinvointi, perheen talous ja parisuhde.</p> <p>Tutkimustuloksista kävi ilmi, että tutkimukseen osallistuneet työntekijät kokivat vuorotyössä olevan useita positiivisesti työntekijän ja hänen perheeseensä vaikuttavia tekijöitä. Tutkimuksessa esille nousseet positiiviset tekijät olivat teemoiltaan aiemmissa tutkimuksissa esiin kuormittavuus näkökulmassa esille nousseita. Vastaukset olivat erittäin yhden-suuntaisia ja samoihin aihealueisiin jakautuvia perheen hyvinvointiin myönteisesti vaikuttavia tekijöitä.</p> <p>Tutkimuksen perusteella vuorotyön voidaan katsoa tarjoavan työntekijälle ja hänen perheelleen myös positiivisesti vaikuttavia tekijöitä, kuormittavuus tekijöiden lisäksi.</p>		
Avainsanat (asiasanat) Perhe, Vuorotyö, vanhemmuus, parisuhde, hyvinvointi, laadullinen tutkimus		
Muut tiedot (Salassa pidettävät liitteet)		

Author(s) Kanninen, Lasse	Type of publication Bachelor's thesis	Date May 2020 Language of publication: Finnish
	Number of pages 37	Permission for web publication: x
Title of publication Positive thoughts on shift work Experiences of practical nurses with families on the positive effects of shift work		
Degree programme Rehabilitation counselling		
Supervisor(s) Tantt, Anja and Kurunsaari, Merja		
Assigned by		
Abstract <p>The thesis examined the positive factors experienced by shift-based nurses with families in irregular working hours. The aim was to explore what positive impacts shift work had on the life of the employees and their families. The idea for the thesis came from the research on shift work, which mainly dealt with shift work as a burden in the life of an employee and his or her family. This study focused only on the positive aspects of shift work.</p> <p>The research approach in the study was qualitative. The data consisted of replies to a questionnaire given by ten shift workers. The questionnaires were emailed to the respondents who worked as nurses in two and three shifts. Their families included one or more children of primary school age or younger. The material was analysed by using content analysis and thematic design. The answers were divided into four themes. The themes were parenting, well-being of the family, family finances and relationship between the parents.</p> <p>According to the results of the study, the respondents felt that in shift work there were several factors that positively influenced them and their families. The positive factors that emerged in the study were those that had emerged in earlier studies in from the perspective of workload. The replies were very homogeneous, and they were divided into the same subject areas of family well-being.</p> <p>According to the study, shift work can offer the employees and their family positive factors, in addition to the workload.</p>		
Family, shift work, parenting, family finance, well-being, qualitative research		
Miscellaneous (Confidential information)		

Sisältö

1	Kuormasta voimavaraksi.....	3
2	Vuorotyö	4
2.1	Vuorotyön määritelmä	4
2.2	Vuorotyön vaikutuksista.....	5
3	Perhe.....	7
3.1	Perhe ja vanhemmuus.....	7
3.2	Perhe ja parisuhde.....	8
3.3	Perheen töiden jakautuminen.....	8
3.4	Vanhempien palkkatyö ja toimeentulo	9
3.5	Perheen hyvinvointi ja terveys	11
4	Laadullisen tutkimustyön toteuttaminen	12
4.1	Lähtökohdat tutkimukselle.....	12
4.2	Tutkimuksen tarkoitus ja tavoite.....	13
4.3	Tutkimuskysymys.....	14
4.4	Tutkimusmenetelmä ja aineiston analysointi	14
5	Tutkimustyön tulokset.....	16
5.1	Enemmän voimavaroja ja aikaa vanhemmuuteen.....	17
5.2	Aikaa harrastaa ja huolehtia hyvinvoinnista	18
5.3	Tilipussi karttuu ja lomalle pääsee muiden ollessa töissä.....	20
5.4	Puoliso ei kyllästytä ja yhteinen aika on arvossaan	21
6	Pohdinta.....	21
6.1	Tuloksista.....	21
6.2	Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys.....	26
6.3	Jatkotutkimus ideoita	28
	Lähteet.....	30
	Liitteet	35
	Liite 1. Saatekirje.....	35

	2
Liite 2. Kyselylomake.....	36
Liite 3. Muistutus sähköposti.....	37
Liite 4. Tulosten tiedottaminen vastaajille	38

Kuviot

Kuvio 1. Opinnäytetyö prosessin eteneminen.....	12
Kuvio 2. Avoimen kyselylomakkeen käyttö	15
Kuvio 3. Vastausten teemoittelu	17

1 Kuormasta voimavaraksi

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa vuorotyötä tekevien henkilöiden kokemuksia epäsäännöllisen työajan tuomista eduista. Tutkimuksen kohderyhmänä on perheelliset vähintään kahdessa vuorossa työtä tekevät henkilöt. Vuorotyötä koskevia tutkimuksia on tehty paljon, tutkimukset ovat kuitenkin keskittyneet yksinomaan vuorotyön riski- ja kuormittavuus tekijöihin (Miettinen 2008; Partinen 2016). Vuorotyöhön liittyvään materiaaliin tutustuttaessa nousi esiin useita keskusteluketjuja eri sosiaalisen median sivustoilla. Keskustelujen otsikot ja kannanotot olivat hyvin yksipuolisesti vuorotyöhön negatiiviseen sävyyn kirjoitettuja. Esimerkkejä otsikoista olivat:

”Tappaako vuorotyö parisuhteen?”

”Kuinka selvitä vuorotyöstä ja lastenhoidosta?”

”Ei yhteistä aikaa parisuhteessa!”

Yhteiskunnan siirtyessä entistä enemmän 24/7 aikakauteen, jossa ihmiset olettavat palveluiden olevan saatavilla katkeamatta, vuorotyötä tekevien ihmisten määrä lisääntyy. Tällä hetkellä Vuorotyötä tekee suomessa lähes neljännes työntekijöistä. (Miettinen 2008.), onko näiden työntekijöiden harjoittama työ ainoastaan omalla terveydellä ja hyvinvoinnilla leikkimistä vai pystyykö tutkimukseen osallistuvat henkilöt nostamaan epäsäännöllisestä työajastaan esille positiivisia vaikutuksia. Lapsiperheen ajankäytön on todettu olevan haasteellista organisoida harrastusten, sosiaalisten kontaktien ja virallisten menojen yhteensovittamiseksi myös virkatyöaika tekeville perheille. (Miettinen & Rotkirch 2012, 11-12.) Näiden haasteiden tiedostamisen lisäksi opinnäytetyössä haluttiin löytää vuorotyöstä työntekijää ja hänen perheeseensä myönteisesti vaikuttavia voimavarana toimivia tekijöitä pelkkien kuormittavuustekijöiden sijaan.

2 Vuorotyö

2.1 Vuorotyön määritelmä

Vuorotyö on työskentely muoto, jossa vuorot vaihtuvat ennakolta sovituin ajanjaksoin. Yleisimmät vuorotyön muodot ovat kaksi- ja kolmivuorotyö. Kolmessa vuorossa tehtävään työhön liittyy yleisesti myös yötyö. (Yötyö ja vuorotyö 2018.) Määritellyissä ammateissa kuten sairaaloissa, terveyskeskuksissa ja ympäri vuorokauden toimivissa lasten päiväkodeissa vuorotyötä tehdään jaksotyöaikana, jossa kolmen viikon jakson työaika saa olla enintään 120 tuntia tai kahden viikon jakson työaika 80 tuntia. Työn tarkoituksen mukaisen järjestämisen tai työntekijän epätarkoituksenmukaisten työvuorojen välttämiseksi työaika saa poiketa kahden toisiaan seuraavan kolmen viikon tai kolmen kahden viikon ajanjakson aikana. Poikkeama ei kuitenkaan saa olla kolmen viikon aikajaksolla 128 tuntia eikä kahden viikon aikajaksolla 88 tuntia. (L98.1996/605 §7.)

Vuorotyötä tekevien ihmisten määrä lisääntyy Suomessa, tähän ovat omalta osaltaan vaikuttaneet yhteiskunnan vaatimukset palveluiden saatavuudesta vuorokauden ajasta riippumatta, kuten myös globalisoituminen. (Miettinen 2008). Vuorotyö on yleisempää aloilla, joiden palkkataso on kohtuullisen alhainen. Esimerkkejä tällaisista aloista ovat sosiaali- ja terveydenhuoltoala, poliisit sekä pelastusala. (Vuorotyötä tehdään joka neljännessä lapsi perheessä 2015.) Vuorotyötä tekevät yleisemmin naiset, kun miehet. Vuonna 2013 tilastokeskuksen työolo tutkimuksen mukaan 23% naisista teki työtä virkatyöajan ulkopuolella. Yleisintä vuorotyön tekeminen on alemmilla toimihenkilöillä sekä työntekijöillä. Eniten vuorotyötä tekeviä on alle 25-vuotiaista työntekijöistä, joista lähes 40% työskentelee vuorotyössä, kun yli 55-vuotiaista 75% työskentelee päivätyössä. Kaikista työntekijöistä noin joka neljännes tekee vuorotyötä. (Sutela & Lehto 2014, 144-145.)

2.2 Vuorotyön vaikutuksista

Vuorotyön terveydellisiä vaikutuksia on tutkittu paljon. Pitkään jatkuneen vuorotyön voidaan katsoa olevan ainakin jossain määrin terveysriski. Yksilölliset erot ovat kuitenkin suuria, toiselle vuorotyö sopii ilman merkittäviä terveyshaittoja. Kaikki tutkimukset ovat kuitenkin yhtä mieltä siitä, että yötyö on haitallista. Yötyön katsotaan olevan monen sairauden ja ennenaikaisen kuoleman riskitekijä. Keskeistä on unen ja vuorokausi rytmin häiriintyminen. (Partinen 2012.)

Unihäiriöt liittyvät monen vuorotyötä tekevän arkeen. Normaaliin unen edellytyksenä elimistöllä tulee olla todellinen unen tarve sekä oikea-aikaisuus. Epätyypilliseen aikaan tehdyn työn aikana elimistön pyrkii siirtymään lepotilaan, vaikka ihminen on aktiivinen. Vuorotyön on todettu lyhentävän unta noin kaksi tuntia ja erityisesti Rem-unen osuuden vähenevän. (Miettinen 2008.) Epäsäännöllistä työaika tekevillä on todettu olevan enemmän stressiä sekä kroonista väsymystä verrattaessa arkityötä tekeviin työntekijöihin. Työstä johtuvat uniongelmien ovat vuorotyötä tekevien keskuudessa päivätyötä tekeviä yleisimpiä. Arvioiden mukaan 10% vuorotyötä tekevästä kärsii vuorotyön aiheuttamista unihäiriöistä. Vuorotyö voi altistaa myös sydämen rytmihäiriöille, sekä painonnousulle. Havaintojen mukaan riski sairastua metaboliseen oireyhtymään on suurempi vuorotyötä tekevien keskuudessa. (Vuorotyö n.d.)

Vuonna 2019 julkaistussa Työterveyslaitoksen kunta-alan työntekijöille suunnatussa tutkimuksessa selvitettiin vuorotyön vaikutuksia sydän ja verisuonisairauksien riskitekijöiden syntyyn. Tutkimuksessa oli mukana suurten kaupunkien ja sairaaloiden sosiaali- ja terveysalan työntekijöitä. Tutkimuksessa todettiin vuorotyön lisäävän diabetes-, verenpaine- ja kolesterolilääkkeiden käyttöä kaupunkien sosiaali- ja terveysalan työntekijöiden keskuudessa, mutta ei sairaaloiden työntekijöillä. Tutkimuksessa esitettiin syyksi eroon, sairaaloiden työntekijöiden laajemmat mahdollisuudet siirtyä pois vuorotyöstä iän lisääntyessä. (Tucker, Härmä, Ojajarvi, Kivimäki, Leineweber, Oksanen, Salo & Vahtera 2019.) Vuorotyön todetaan lisäävän myös lyhyiden, 1-3 päivän sairauspoissaolojen riskiä. Erityisesti useamman yövuoron

peräkkäisyys, yli 40 tuntiset työviikot sekä lyhyet välit työvuorojen välissä todettiin poissaoloja lisäävinä tekijöinä. (Ropponen, Koskinen, Puttonen & Härmä 2019.)

Epäsäännölliset työajat aiheuttavat haasteita myös säännöllisen ja terveellisen ruokarytmin noudattamisessa. Unenpuute lisää ruokahalua ja aterioita saatetaan korvata nopeilla välipaloilla. Noin puolella yötyötä tekevästä henkilöstä ilmenee jatkuvasti tai usein ruuansulatuselimistön oireita kuten ilmavaivoja tai närästystä. Myös ruuansulatuskanavan alkuosan haavaumia, esimerkiksi mahahaavan esiintyminen on vuorotyötä tekevillä ihmisillä päivätyötä tekeviä yleisempää. (Viitasalo, Hemiö, Härmä, Lindström, Peltonen, Puttonen, & Koho 2011, 16-17.)

Vuorotyö aiheuttaa mahdollisia ristiriitatilanteita myös perhe-elämän ja sosiaalisten suhteiden ylläpitämisessä. Ilta ja viikonloppuvuorot merkitsevät eritahtista rytmiä perheeseen tai ystäviin verrattuna. Yhteisen ajan suunnittelu on haasteellista erityisesti, jos työvuorot ovat tiedossa vain lyhyelle eteenpäin. (Vuorotyö n.d.)

Vuorotyön hyvään sietokykyyn vaikuttavia tekijöitä ovat muun muassa mies sukupuoli, nuori ikä, ulospäinsuuntautuneisuus ja joustavuus. Myös se onko henkilö aamu vai ilta ihminen vaikuttaa vuorotyöhön sopeutumiseen. Iän myötä ihmisen vuorokausi rytmi yleisesti aikaistuu, joka omalta osaltaan vaikeuttaa myös epäsäännölliseen työaikaan sopeutumista. (Tuunainen, Hublin & Härmä 2011.)

Vuorotyöstä johtuvia haittoja on mahdollista vähentää ergonomisella työaikasunnittelulla. Ergonomisella työaikasunnittelun tavoitteena on vähentää työntekijän terveyteen, hyvinvointiin, toimintakyvyn sekä terveyden tukeminen. Ergonomisella työvuorosunnittelulla pyritään työn ja levon sopivaan vuorotteluun tukien työstä palautumista. Ergonomisella työaikasunnittelulla tuetaan ihmisen luontaista rytmiä ja sen on todettu lisäävän hyvinvointia, vähentävän väsymystä ja kohentavan jaksamista. (Ergonominen työaikajärjestely n.d.)

3 Perhe

3.1 Perhe ja vanhemmuus

Perhe muodostuu yhdessä asuvista avo-, avioliitossa olevat tai parisuhteensa rekisteröityneet henkilöt sekä heidän lapsensa. Perheen voi muodostaa myös toinen vanhemmista ja samassa taloudessa asuva avo- tai aviopuoliso tai rekisteröidyssä parisuhteessa oleva henkilö. (Perhe 2019.) Tässä tutkimuksessa tarkoitetaan perheellä kokonaisuutta, jossa perheeseen kuuluu vanhempien lisäksi yksi tai useampi lapsi.

Vanhemmuus ja kasvatusta liittyvät keskeisesti toisiinsa, kasvatuksen ollessa keskeinen osa vanhemmuutta. Kasvatusta pyrkimyksenä on turvata lapselle mahdollisimman hyvät edellytykset kasvuun ja kehitykseen sekä yhteiskunnassa selviytymiseen. Vanhempien omat näkemykset lapsuudestaan, vaikuttavat merkittävästi siihen, kuinka henkilö haluaa itse toimia vanhempana. (Laakkonen 2010, 75-77.)

Suomessa kasvatustilanteita katsotaan muuttuneen paljon kahden viimeisen sukupolven aikana. Suomessa todetaan olevan siirrytty puheeseen ja neuvotteluun kannustavaan kulttuuriin aiemman tottelevaisuutta ja kuuliaisuutta ihannoivasta kulttuurista. Keskustelut lasten kanssa ovat lisääntyneet ja heitä kuunnellaan. Vanhemmat ovat tietoisempia kasvatustavoistaan ja tietoa kasvatusta tueksi on saatavilla. Vanhemmuuteen voi liittyä myös stressiä, josta seuraa uupumusta. Äideillä stressin kokeminen on hieman yleisempää, minkä oletetaan johtuvan äitien suuremman kasvatusta vastuusta perheissä. Kasvatusta vastuun ollessa suurempi todennäköisyys kohdata haasteita lasten kasvatusta on suurempi. (Kivijärvi, Rönkä & Hyväluoma 2009, 64-67.)

3.2 Perhe ja parisuhde

Parisuhde on yksi ihmisen elämän merkittävimmistä suhteista. Rakkaussuhteen lisäksi se on sopimus avunannosta ja yhteistyöstä. Lapsiperheissä se toimii hyvinvoinnin ja lasten kehityksen perustana. Parisuhde on muuttuva tila, jota tulee huoltaa ja hoitaa säännöllisesti. (Vanhemmuus ja parisuhde 2018.)

Nykyaikana parisuhteen hoitamisen merkitys korostuu, tunteet ovat nousseet keskeiseen rooliin parisuhteen jatkumisen tai katkeamisen kannalta. Yhteinen omaisuus tai lapset eivät enää nykypäivänä estä parisuhteen hajoamista samalla tavalla kuin ennen. Parisuhteen tärkeimpänä tehtävänä on monille puolison ystävyys sekä tunnekumppanuus. Mahdollisuus ilojen ja surujen jakamiseen. Vanhemmaksi tulon on todettu muuttavan parisuhteen luonnetta. Se voi vähentää vuorovaikutusta puolisoitten välillä ja lisätä ristiriitatilanteita. Lapsen syntymää ennen puolisoitten keskinäinen suhde on yleisimmin läheisin suhde, tätä suhdetta tulee lapsen tulon myötä jakamaan kolmas osapuoli. Aikaa parisuhteen hoitamiseksi koetaan usein olevan vähän lapsen syntymän jälkeen. (Malinen & Sevon 2009, 151-154.)

3.3 Perheen töiden jakautuminen

Ajan voidaan katsoa olevan resurssi, jota perheenjäsenillä on käytössä rajallinen määrä. Erityisesti lapsiperheillä todetaan olevan puutteita aika resursseista. Keskeistä perheen kannalta on myös se, kuinka ihminen itse kokee oman ajankäyttönsä. Vanhemmat kokevat yleisesti aikapulaa, erityisesti kotitöihin ja liikuntaa haluttaisiin lisää aikaa. Työelämän vaatimusten kiristyminen ja aikataulujen yhteensovittaminen lisää haasteita ajan riittävydessä. Harrastustoiminnan liittäminen työ- ja päivähoitoaika-
tauluihin vaatii perheeltä runsaasti järjestelyä. (Malinen & Rönkä 2009, 195-197.)

Lasten hoitoon ja harrastuksiin kuljettaminen jakautuu vanhempien kesken yleisesti kohtuullisen tasaisesti, mutta kotitöiden hoitamisessa naisten työtaakka on noin 60%. Lapsen sairastuessa hoitovastuu on myös yleisemmin äidillä. Tasapuolinen työnjako erityisesti kotitöissä on yhteydessä tyytyväisyyteen parisuhteessa. Kiistely

kotitöistä puolestaan lisää tyytymättömyyttä parisuhteeseen. Tasaisempi kotitöiden jakautuminen on yhteydessä erityisesti äitien tyytyväisyyteen töiden jakautumisessa, myös aktiivisesti kotitöihin osallistuvien isien ollessa tyytyväisempiä töiden jakautumiseen. (Lammi-Taskula & Salmi 2014, 79-80.)

Perheen kanssa vietetyn ajan lisäksi myös omat harrastukset tai oman ajan ottaminen koetaan nykypäivänä entistä tärkeämmiksi. Itselle erityisen mielekäs tekeminen keskeytyksettä pieninäkin jaksoina voi olla vanhemmalle merkityksellistä. Vanhemmuuden keskellä arki saattaa ilman omaa aikaa alkaa tuntua pelkältä lastenhoidolta. (Tasa 2016.) Arjen vastapainona on suositeltavaa harrastaa omia toimintoja, lyhytkin irtiotto arjesta voi vaikuttaa merkittävästi omaan jaksamiseen. Omasta hyvinvoinnista ja jaksamisesta huolehtiminen on koko perheen edunmukaista. (Vanhemman jaksaminen 2018.)

Parisuhde on muuttuva prosessi, jota on mahdollista vahvistaa arjessa konkreettisin toimenpitein ja keskusteluilla. Toimiva parisuhde antaa vanhemmalle mahdollisuuden eheytyä ja kehittyä. Joustavan ja kestäväen parisuhteen myötä suhde voi vuosien saatossa lujittua entisestään, vaikka arki ja oma ideaalikuva parisuhteesta ovat ajoittain hyvinkin kaukana toisistaan. (Vanhemmuus ja parisuhde 2018.)

3.4 Vanhempien palkkatyö ja toimeentulo

Naiset käyttävät yleisesti enemmän aikaa kotiin liitetyillä elämän alueilla, kun taas miehet suuntaavat ajankäyttöään enemmän ansiotyön suuntaan. Suomessa naisten osallistuminen työelämään on kansainvälisesti korkealla tasolla ja tasa-arvo asiat ovat yhteiskunnallisesti esillä. (Malinen & Rönkä 2009, 181-184.)

Äidit ja isät käyvät töissä lapsettomia aikuisia yleisemmin. Suomessa naiset ovat työelämässä muita EU-maita yleisemmin. Määräaikaisten työsuhteiden osuus kaikista työsuhteista on naisilla lähes kaksinkertainen miehiin nähden. Työn ja perheen yhdistämisen keinonakin pidettyä työn osa-aikaisuutta. Osa-aikaisten työsuhteiden määrä on kuitenkin Suomessa muuta EU:ta alhaisempi. Syyt työsuhteen osa-aikaisuuteen

vaihtelee ikäryhmittäin. 25-44 vuotiailla yleisin syy on lapsen tai omaisen hoito, kun tätä nuoremmilla syynä on opiskelu ja iäkkäämmillä kokopäivätyön puute tai terveydelliset syyt. Miehillä lasten hoito ei nouse työn osa-aikaisuuden yleisimpiin syihin, vaan opiskelu ja kokoaikaisen työn puute ovat miehillä yleisimpiä tekijöitä työn osa-aikaisuudelle. Lapsi perheiden vanhempien osa-aikainen työskentely ei kuitenkaan Suomessa ole yleistä, pois lukien pienten lasten vanhemmat. Kaikista vanhemmista vuonna 2012 äideistä 9% ja isistä 1% työskenteli osa-aikaisesti. Vastaava luku alle kouluikäisten lasten äideistä oli 19%. (Salmi & Lammi-Taskula 2014, 29-34.)

Perheen toimeentulo koostuu pääasiallisesti vanhempien työstä saamasta ansioista sekä perhepoliittisista tulonsiirroista. Tärkeimpiä perhepoliittisia tulosiirtoja ovat lapsilisät sekä kotihoidon tuki. Perheiden kokemukset toimeentulosta jakautuvat selkeästi 2/5 perheistä rahaa jää säästettäväksi, kun 2/5 on toimeentulon haasteita ja 1/5 kokee rahaa olevan riittävästi, mutta sitä ei jää säästettäväksi. Määrittävänä tekijänä tähän on todettu olevan pitkälti perherakenne. Pitkällä aikavälillä tarkasteltuna pienituloisten perheiden määrä on lisääntynyt erityisesti monilapsisissa- ja yhden vanhemman perheissä. (Salmi, Lammi-Taskula & Sauli 2014, 101-103.)

Palkkatyön tekemisellä koetaan olevan suuri merkitys siihen, kuinka hyväksi paikaksi yhteiskunta lapsiperheelle koetaan. Työ koetaan hyvän elämän mahdollistajaksi, vaikka se viekin aikaa lasten kanssa olemiselta. Työn tekemisellä vanhemmat haluavat mahdollistaa lapsille hyvän tulevaisuuden. (Laakkonen 2010, 78.) Perheellisistä työntekijöistä yli puolet kokee työn teon antoisana ja katsovat sen tukevan parisuhdetta ja lasten kanssa toimimista. Työn koetaan olevan elämän tärkeä osa-alue, jonka lisäksi useat vanhemmat jaksavat myös harrastaa ja liittyä muuhun vapaa-ajan toimintaan. Ajankäytön yhteensovittaminen on perheen ja työn yhteensovittamisen kannalta keskeinen tekijä, Kolmannes vanhemmista koki vuonna 2012 työstä johtuvia ajankäytön haasteita lasten ja puolison kanssa vietettyyn aikaan. (Salmi & Lammi-Taskula 2014, 48-49.)

Työn ja perheen yhteensovittamiseksi tarjottavat toimet kuten varhaiskasvatus sekä muut perhepoliittiset tuet ovat erittäin tärkeitä perheen hyvinvoinnin tekijöitä. Perheessä koetut kiire ja väsymys vaikuttavat omalta osaltaan perheen hyvinvointiin ja

vanhempien ja lasten välisiin suhteisiin. Vanhemmille suunnatut tukitoimet sekä työelämän joustavuus auttavat siis myös välillisesti lapsen hyvinvoinnissa. (Lapset ja perheet 2019.)

3.5 Perheen hyvinvointi ja terveys

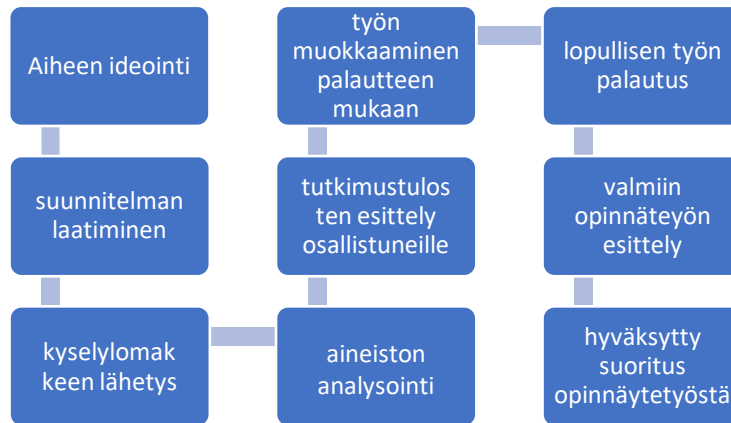
Hyvinvoinnin ja terveyden kannalta on ruokavaliolla keskeinen merkitys. Terveellinen ruoka vaikuttaa kokonaisvaltaisesti hyvinvointiin sekä jaksamiseen. Yksittäisillä ruoka-aineilla ei ole ruokavalion terveellisyyteen merkittävää vaikutusta, vaan kokonaisuus on ratkaiseva. Ruokavalion lisäksi uni on keskeinen tekijä perheen hyvinvoinnissa. Säännöllinen vuorokausi rytmi vahvistaa henkistä hyvinvointia. Uni toimii elimistömme ja mieleemme eheyttäjänä, se on välttämätöntä. Ihmisen aivot tarvitsevat unta energiavarastojen lataamiseen. Unentarve on jokaisella yksilöllinen vaihdelleen 5 ja 10 tunnin välillä. Lapsilla unentarve on suurempi. Liian vähäisen unenmäärän yleisin vaikutus on väsymys, joka voi vaikeuttaa asioihin keskittymistä ja aiheuttaa ärtymystä. (Vanhemman terveelliset elämäntavat 2019.)

Alle 18-vuotiaiden lasten kanssa asuvilla aikuisilla on keskimäärin muuta väestöä terveellisemmät elintavat, vanhemmat myös kokevat itsensä muuta väestöä yleisemmin terveeksi. Alkoholin käyttö ja tupakointi ovat lapsiperheissä myös muuta väestöä vähäisempää. Oman terveyden lisäksi vanhemmat toimivat esimerkkinä lapsilleen terveellisten elintapa valintoja tehtäessä. Pienten lasten vanhemmat arvioivat lasten terveydentilan pääsääntöisesti hyväksi. Yleisimpiä lapsilla esiintyviä sairauksia ovat eri tulehdustaudit. Lisäksi lasten ylipaino on yhä useamman perheen haasteena. (Kaikkonen, Mäki, Murto, Pentala, Hakulinen-Viitanen & Laatikainen 2014, 163-165.)

4 Laadullisen tutkimustyön toteuttaminen

4.1 Lähtökohdat tutkimukselle

Opinnäytetyön työstäminen käynnistyi alku syksyllä 2019. Tätä aiemmin oli suoritettuna opinnäytetyöhön valmistava Tutkimus ja kehittäminen opintojakso. Opinnäytetyön tekeminen käynnistyi käsittekartan laatimisella prosessin kokonaiskuvasta. (Kuvio 1.)



Kuvio 1. Opinnäytetyö prosessin eteneminen

Opinnäytetyöstä laadittiin aihe-ehdotus, jonka koulutusalamme vastaava opettaja hyväksyi. Tämän jälkeen käynnistyi opinnäytetyön suunnitelman työstäminen, joka valmistui lokakuussa 2019.

Aihe esiteltiin myös haastateltavien yksiköiden esimiehille. Koska työssä ei käsitellä varsinaisesti haastateltavien työpaikkoja eikä työoloja millään tapaa, päädyttiin siihen, että erillisen tutkimusluvan hakeminen organisaatiolta ei ole tarpeellista tätä työtä varten.

kyselylomake lähetettiin saatekirjeen kanssa haastateltaville joulukuun 15.12.2019. Palautusta pyysin 31.12.2019 mennessä. (Liite 1 ja 2). 29.12.2019 vastaanottajille lähetettiin vielä muistutusviesti sähköpostitse (Liite 3) mahdollisimman laajan vastausten määrän saavuttamiseksi. Muistutusviestissä vastausaikaa myös pidennettiin tammikuun seitsemänten päivään saakka. Vastauslomakkeiden palaututtua aloitettiin tulosten analysointi 7.1.2020 ja kirjallisen yhteenvedon laatiminen aiheesta käynnistyi.

Kyselyä lähettäessäni otettiin huomioon joulunaika ja muut kiireet, mutta arvion mukaan suurin osa vastaajista työskentelee myös joulun aikana, joten kyselyn vastausajan kohdan koettiin olevan hyvä. Jokainen sai itse valita sähköpostin, johon kysely lähetetään. Osa tahtoi kyselylomakkeen henkilökohtaiseen sähköpostiin, koska eivät käytä työsähköpostia säännöllisesti.

Kyselylomake lähetettiin kolmelletoista vuorotyötä tekevälle lähihoitajalle. Tutkimukseen valikoitui hoitoalalla työskenteleviä henkilöitä. He ovat kaksi- tai kolmivuorotyötä tekeviä sosiaali- ja terveysalan ammattihenkilöitä. Heidän perheeseensä kuuluu peruskoulu ikäisiä tai nuorempia lapsia.

4.2 Tutkimuksen tarkoitus ja tavoite

Tarkoituksena opinnäytetyölle on mahdollistaa vastaajille havaita ja herättää ajatuksia vuorotyön positiivisia vaikutteista heidän elämäänsä.

Opinnäytetyön tavoitteena oli löytää vuorotyöstä perheellisen työntekijän arkeen positiivisesti vaikuttavia tekijöitä, sekä auttaa työntekijöitä tiedostamaan vuorotyön myönteisiä vaikutteita ja käyttämään niitä voimavarana arjessaan.

4.3 Tutkimuskysymys

Tutkimuskysymyksenä oli: mitä positiivisia asioita vuorotyö on tuonut perheellisen työntekijän arkeen, työntekijän näkökulmasta?

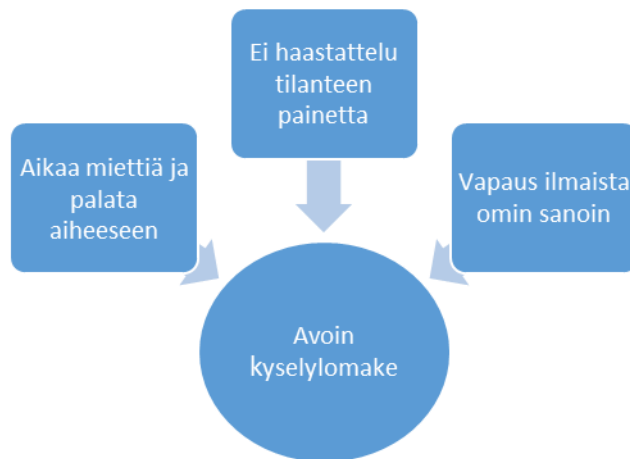
4.4 Tutkimusmenetelmä ja aineiston analysointi

Kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus on ihmistieteissä käytetty menetelmä ja suuntaus, joka selvittää tutkittavan ilmiön merkitystä tai tarkoitusta. Tutkimuksen tavoitteena on perehtyä tutkittavaan ilmiöön liittyviin ajatuksiin, vaikuttimiin ja tunteisiin. Tutkimuksella pyritään ymmärtämään, selkiyttämään ja tulkitsemaan ilmiöitä sosiaalisesta todellisuudestamme. (Laadullinen tutkimus 2015.)

Laadullisessa tutkimuksessa otokset ovat määrällistä tutkimuksia pienempiä, koska tutkimuksella ei tavoitella tilastollista yleistettävyyttä. Keskiössä ovat kokemukset ja tapahtumat, ei tutkittavien määrä. Jokaista tutkimustulosta käsitellään ainutlaatuisena ja tutkimuksen suunnitelma tarkentuu tutkimuksen edetessä. Kvalitatiivinen tutkimuksen käyttöalueena toimii uudet tutkimusalueet, joista ei vielä tiedetä mitään tai jo olemassa olevaan tutkimusalueeseen, johon halutaan saada uusia näkökulmia tai kyseenalaistetaan teoriaa tai käsitettä. (Auvinen & Tarkiainen 2018.)

Tutkimuksen aiheen ollessa vastaamiseen eniten vaikuttava tekijä, voidaan kyselylomakkeen ulkoasun ja kysymysten tarkalla suunnittelulla vaikuttaa tutkimuksen onnistumiseen. Kysymysten asetteluun on olemassa usea tapa. Yleisimmät muodot ovat, avoimet kysymykset, monivalintakysymykset sekä asteikkoihin ja skaaloihin perustuvat kysymystyypit. Avoimet kysymykset antavat vastaajalle mahdollisuuden kertoa mitä hän todella aiheesta ajattelee, monivalintakysymysten pohjautuessa valmiisiin vaihtoehtoihin. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 198-201.) Tässä työssä aseteltiin kysymykset avoimeen muotoon, jotta vastaajien omakohtaiseen sekä laajempaan ilmaisuun oli laajempi mahdollisuus.

Tutkimukseni laajan ja moniulotteisuuden vuoksi avoin kyselylomake muotoiltiin vapaaseen muotoon, siten että itse kysymyksen lisäksi käytettiin vain suuntaa antavia esimerkkejä, mistä näkökulmasta aiheita voi lähteä pohtimaan. Haastattelun sijaan päädyttiin lomakekyselyyn koska, riittävän pitkällä vastausajalla varustettu lomake, mahdollistaa vastaajalle aiheen laajemman pohdinnan ja aiheeseen palaamisen (Kysely- ja haastattelumenetelmät n.d). (Kuvio 2.)



Kuvio 2. Avoimen kyselylomakkeen käyttö

Kyselylomakkeen käytöllä pyrittiin myös vähentämään haastatteluun liittyvien luotettavuutta heikentäviä tekijöitä, haastattelu tilanteen uhkaavuus tai taipumus sosiaalisesti suotavien vastausten antaminen (Hirsjärvi ym. 2009, 206.) Laadullisessa tutkimuksessa kyselylomaketta on mahdollista käyttää, mikäli vastaajat pystytään jaottelamaan laadullisiin luokkiin. Kysymykset eivät voi olla asetelultaan tai muodoltaan minkä tahansa tyyppisiä. Laadullisessa tutkimuksessa lomakkeen kysymysten asetelun tutkimusongelman kannalta merkityksellisiä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 74-75.)

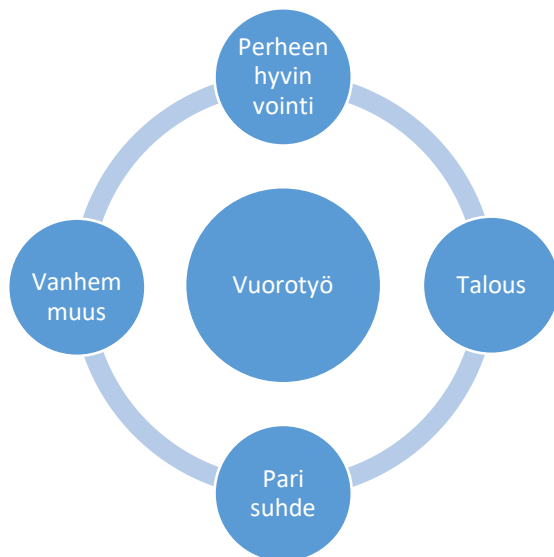
Sisällön analyysi on tieteellinen menetelmä, jonka pyrkimyksenä ovat päätelmät sanallisesta, kuvallisesta sekä kommunikatiivisesta tiedosta. Tavoitteena on tiedon objektiivinen sekä systemaattinen arviointi. (Hiltunen n.d.) Analysointi toteutettiin aineistopohjaisesti. Aineistopohjaisen analyysin perustana on saada vastaus tutkimus-

kysymykseen sekä erottaa aineistosta olennainen tieto. Analyysin tehtävänä on järjestää ja jäsentää aineistoa tiivistäen jättämättä kuitenkaan mitään olennaista huomiotta. (Laadullisen aineiston analysointi ja tulkinta n.d.)

Saadun tutkimusaineiston analysointi aloitettiin tutustumalla siihen ja käymällä aineiston läpi useamman kerran. Seuraavaksi saatuja tuloksia teemoiteltiin, jonka perusteella vastaukset ryhmiteltiin. Teemoittelemalla pyritään nostamaan esiin tutkimusongelmaa kartoittavia teemoja vastauksista. Vastauksista pyritään nostamaan sekä erottelemaan tutkimuskysymyksen kannalta oleelliset osa-alueet. Teemoittelun pohjalta vastauksista ryhmiteltiin esiin nousseet tekijät, jakaen vastauksia ryhmiin niiden samankaltaisuuden perusteella. (Hiltunen n.d.) Lopuksi tehtiin synteesiä tulkitsemalla ja yhdistelemällä luokkia kokonaisuudeksi ja tulkitsemalla, ilmiön teoreettisesti uudelleen nimeten isot kokonaisuudet uusilla käsitteillä.

5 Tutkimustyön tulokset

Vastauksia tuli määräaikaan mennessä kymmenen ($n=10$), jota pidetään laadulliseen tutkimukseen riittävänä otantana. Vastaukset olivat varsin yhdensuuntaisia ja samoihin aihealueisiin keskittyviä. Vastaukset koostuivat lyhyistä ja ytimekkäistä koonneista pitemmin perustelluin varustettuihin vastauksiin. Analyysin tuloksena syntyi neljä teemaa Vanhemmuus, Perheen hyvinvointi, parisuhde sekä talous. (Kuvio 3) Seuraavassa kuvataan tutkimustuloksia ja havainnollistetaan niitä tutkimushenkilöiden kirjoitusten suorilla lainauksilla. Lainausten yhteydessä vastaajista käytetään lyhennettä "V" ja numeroa vastaajien erottamiseksi toisistaan.



Kuvio 3. Vastausten teemoittelu

5.1 Enemmän voimavaroja ja aikaa vanhemmuuteen

Tämän tutkimuksen vastauksista 6/10 nousi esiin lasten lääkäri, hammaslääkäri ja muiden virka-aikaan tapahtuvien asioiden hoitaminen verrattuna, jos itse olisi töissä virkatyöaikaan. Arjen sujumuuden ja perheen aikataulujen yhteensovittamiseen nähtiin olevan helpommin järjestettävissä verrattuna virkatyöaikaan. Työvuoro toiveiden ja arkivapaiden avulla vanhemmat välttyivät poissaoloilta töissä perheen asioiden hoitamisen vuoksi.

”...arkivapaat lasten kannalta hyviä ja että pystyy hoitamaan virka-asioita, koulun palaverit ym.”(V4)

”Lasten lääkäri ja neuvola asioita voi hoitaa, että ei tarvii ottaa töistä vapaata, jos päivätyö olis.” (V6)

Oman elämän aikatauluttaminen ja asioiden hoitaminen nähtiin useassa tapauksessa helpommin toteutettavaksi, kuin jos työskentelisi virka-aikaan. Myös yhteistyö koulujen ja päiväkotien kanssa koettiin vastaajien keskuudessa sujuvaksi, koska keskusteluihin ja palavereihin pystytään osallistumaan työvuorosunnittelulla ja ylimääräisiltä poissa-olo tunneilta tai vapaapäiviltä työstä välttämään.

Toinen useassa vastauksessa esiin noussut positiivinen asia oli mahdollisuus olla kotona lasten saapuessa koulusta ja arkivapaat. Vanhempien jaksaminen vapaapäivien aikana arkena tehdä yhteisiä asioita koulu / päivähoito päivän jälkeen koettiin paremmaksi.

”arkena pystyy olemaan kotona, kun lapset tulee koulusta. Tehdä yhdessä läksyjä ja harrastaa yhdessä.” (V10)

Vastauksissa korostui arkivapaiden merkitys vanhempien jaksamisessa vanhempana, arkivapaiden aikana vanhempien oma jaksaminen nähtiin merkittävästi työpäiviä parempana ja sitä kautta lasten kanssa tekemiseen koettiin olevan enemmän voimavaroja.

Kolmas keskeinen tekijä vanhemmuuteen liittyen oli lasten omatoimisuuden ja arvomaailman vahvistaminen. Siinä missä pyhäpäivinä tehdyt työvuorot aiheuttavat haasteita antaa se vastaajien mielestä lapselle näkemystä ja laajentaa ymmärrystä, siitä että työtä voi tehdä myös erilaisiin aikoihin. Myös lasten omatoimisuuden koettiin vahvistuvan ja lapsen oppivan itsenäiseksi vanhempien vaihtelevien työaikojen ansiosta.

”lapsetkin oppivat erilaista näkökantaa ja arvomaailmaa, että on työtä, joka pyörii kellon ympäri ja vuoden jokaisena päivänä.” (V5)

”Lapsi oppii omatoimisemmaksi; aamulla itsenäisesti huolehdittava pukeminen, syöminen ja kouluun lähtö, kotiavaimet ym., illalla joutuu ottamaan vastuuta pienistä kotitöistä koulun jälkeen.” (V4)

5.2 Aikaa harrastaa ja huolehtia hyvinvoinnista

Ensimmäinen lähes jokaisessa vastauksessa esiin noussut tekijä terveyteen ja hyvinvointiin liittyen oli mahdollisuus harrastaa itselle mielekästä toimintaa, lapsen ollessa päivähoitossa / koulussa. Vastaajat myös kokevat pystyvänsä huolehtimaan omasta hyvinvoinnistaan vähintään yhtä hyvin, kuin virkatyöaikaa tekevät työntekijät.

”Ehtii harrastaa lapsen ollessa koulussa.” (V1)

”Pystyy harrastamaan aamulla ennen töitä, pystyy hoitamaan asioita arkisin aamu-
päivisin, voi nukkua pitempään.” (V5)

omasta hyvinvoinnista ja jaksamisesta huolehtiminen koettiin tärkeäksi ja omien harrastusten toteuttamiseen koettiin olevan hyvin aikaa vuorotyön ansiosta. Myös lasten kanssa tekemiseen ja harrastamiseen koettiin olevan enemmän voimavaroja erityisesti arkivapaiden aikaan, jolloin useampi vastaaja mainitsi tekevänsä asioita yhdessä perheen kesken.

Iltavuorot koettiin mahdollistajana rauhallisiin aamuihin ja yövuorot päiväaikaan tehtäviä vuoroja kevyemmiksi vähäisemmän työmäärän vuoksi. Kiireettömien aamujen koettiin myös vaikuttavan koko perheen hyvinvointiin.

”välillä saa nukuttua univelkoja pois.” (V3)

”Jos olisi pelkkä päivätyö, olisin paljon väsyneempi kuin nyt.” (V5)

Arkityön tekeminen koettiin vastaajien keskuudessa vähintään yhtä kuormittavana ja univelkaa aiheuttavana työskentely muotona kuin vuorotyö. Oman jaksamisen kannalta vaihtelevat työvuorot ja työvuorojen erilainen sisältö koettiin positiivisena tekijänä.

Myös se, että arjesta ei pääse muodostumaan rutiininomaista koettiin useammassa vastauksessa perheen hyvinvointiin positiivisesti vaikuttavana tekijänä, ilman totuttuja tapoja, koettiin perheen oleman kykenevämpi muutoksiin arjessa.

”halutessaan voi tehdä myös lyhyitä työputkia ja niitä voi katkaista esim. Yhdellä vapaapäivällä. Vuorotyössä on mahdollista ottaa huomioon työntekijän perhetilanteet ja tarpeet, mikä auttaa yksilöllisesti jaksamaan työssä.” (V7)

Arkityön toteuttaessa usein samaa rutiininomaista kaavaa tiettyinä päivinä tiettyihin kellonaikoihin tarjoaa vuorotyö erilaiset mahdollisuudet työvuorojen yksilölliseen

suunnitteluun. Vastaajat kokivat vuorotyön mahdollistavan työvuorojen yksilöllisemmän suunnittelun työntekijän henkilökohtaisia tottumuksia ja mieltymyksiä huomioiden, tukien työntekijän ja perheen hyvinvointia.

5.3 Tilipussi karttuu ja lomalle pääsee muiden ollessa töissä

Tässä tutkimuksessa vuorotyön koettiin vaikuttavan positiivisesti myös perheen talouteen lähes jokaisen vastaajan mielestä. Hoitoalan ollessa matalapalkkainen ala, koettiin vuorotyö lisien muodostavan merkittävän osan kuukausittain käytössä olevista varoista. Vastaajat kokivat myös mahdollisuuden säästää sekä tehdä isompia hankintoja isompien vuorotyölisien maksun aikana voimavarana.

”Vuorotyössä tienaa enemmän, päivätyö tekisi melkoisen loven tilipussiin.” (V10)

Toinen talouteen liittyvä tekijä joka vastauksissa nousi esiin, oli mahdollisuus tehdä vapaa-ajan matkoja sesonkiaikojen ulkopuolella, jolloin matkan kustannukset voivat olla merkittävästi pienemmät. Mahdollisuus suunnitella omia työvuoroja ja vapaapäiviä mahdollistaa lähes puolen vastaajien mielestä arkityötä paremmin suunnitella perheelle mieleisiä vapaa-ajan matkoja ja mahdollisuuden säästää matkan kustannuksissa.

”Voi tehdä matkoja, kun on arki vapaata. Esim. mökin vuokraus huokeampaa.” (V9)

Päivähoito ikäisten lasten vanhempain keskuudessa vastaajilta nousi esiin päivähoitomaksujen pieneneminen hoitopäivien ollessa vähemmät. Päivähoitomaksujen muodostaessa erityisesti useamman lapsen perheissä merkittävän menoerän, on tämän tekijän vaikutus kuukausittaisessa budjetissa varsin suuri.

”päivähoito päiviä tulee vähemmän -> maksut pienemmät.” (V5)

5.4 Puoliso ei kyllästyä ja yhteinen aika on arvossaan

Parisuhteeseen positiivisesti vuorotyön koettiin vaikuttavan yli puolessa vastauksista. Se, että omaa puolisoa ei näe tietyinä aikana päivästä tietyinä viikonpäivinä koettiin parisuhdetta piristävänä tekijänä. Vastaajat kokivat arvostavansa toisen seuraa ja yhteistä aikaa enemmän.

”Ei pääse tylsistymään, kun ei näe niin usein.” (V1)

”Parisuhde: Ei ehdi kyllästyä puolisoon, vaihtelua arkeen.” (V5)

Kahdessa vastauksessa nousi esiin myös mahdollisuus vaikuttaa omaan työvuoroihin, molempien vanhempien tehdessä vuorotyötä yhteistä aikaa jääkin enemmän molempien verrattuna, jos toinen tekisi virkatyöaika. Toisessa vastauksessa taas oman ajan merkitys toisen ollessa töissä, koettiin parisuhteeseen positiivisesti vaikuttavana tekijänä.

”Työvuorotoiveiden avulla saa järjestettyä yhteisiä vapaapäiviä.” (V10)

”Toisen ollessa töissä saa omaa aikaa.” (V7)

Myös perheen töiden ja vastuu alueiden koettiin jakautuvan tasaisemmin perheen vanhempien kesken vastaajien keskuudessa. Yleisesti toisen sukupuolen työksi mielletyt tehtävät saattoivat olla perheessä toisen vanhemman vastuulla toisen ollessa töissä.

6 Pohdinta

6.1 Tuloksista

Aiempiä tutkimuksia positiivisista vaikutuksista työntekijän tai perheellisen työntekijän elämään ei varsinaisesti ollut löydettävissä. Vuorotyötä koskevia tutkimuksia on

tehty paljon, tutkimukset ovat kuitenkin keskittyneet yksinomaan vuorotyön riski- ja kuormittavuus tekijöihin (Miettinen 2008; Partinen 2016).

Työn ja perheen yhteensovittaminen on ollut pitemmän aikaa lapsiperheitä mietityttänyt puheenaihe. Elämän rakentuessa pitkälti työn määrittelemien aikataulujen mukaisiksi. Työn ja perheen yhdistäminen vaatii perheeltä väistämättä erityisjärjestelyitä. Työ koetaan toisaalta stressaavaksi kuormittavuus tekijäksi, mutta toisaalta hyvän elämän mahdollistajaksi. (Laakkonen 2010, 75.) Vaikka vuorotyö aiheuttaa aikataulujen tarkempaa laadintaa ja perheen muiden menojen järjestelmällistä huomiointia työvuorotoiveita laatiessa ja elämää suunniteltaessa, näkivät tähän tutkimukseen osallistuneet vastaajat vuorotyön myös helpottavat arjen rakentamista. Tämän tutkimuksen pohjalta voidaan tulkita vuorotyön olevan arkityötä helpommin muokattavissa työntekijän henkilökohtaisten tottumusten ja mieltymysten mukaisesti.

Ajan puutteen vuoksi vanhemmat kokevat, etteivät välttämättä ehdi viettää riittävästi aikaa perheensä kanssa. Vanhemmat pitävät tärkeänä, että ovat lastensa saattavilla ja tavoitettavissa. Vanhemmuuteen keskeisesti liittyvänä käsitteenä kasvatus koetaan vanhempien tärkeäksi tehtäväksi. Kasvatuksen tavoitteena on mahdollistaa lapsille mahdollisimman hyvä tulevaisuus ja valmiudet elämässä menestymiseen. (Laakkonen 2010, 75-76.) Tutkimukseen osallistuneet kokivat vahvasti arkivapaiden vaikuttavan myönteisesti jaksamiseen toimia ja osallistua aktiivisesti lasten ja perheen kanssa toimimiseen. Lasten kanssa koettiin olevan enemmän aikaa olla koulupäivien jälkeen, ilman lasten yksinoloa, kun samalla vuorotyön koettiin vahvistavan lasten itsenäistymistä.

Tarttanen nostaa opinnäytetyössään (2016, 21-22.) esille vuorotyötä tekevien lapsiperheen vanhempien keskuudessa nousevat esille myös samat edellä mainitut työn ja perheen yhteensovittamisen haasteet. Erityisesti kokemus läsnäolon puutteesta ja jatkuvasta kiireestä koettiin vanhemmuutta kuormittavina tekijöinä. Sama teema nousi esiin myös tähän tutkimukseen vastanneiden henkilöiden kohdalla, kuitenkin positiivisesta näkökulmasta. Hoitopäivien vähentyminen ja läsnäolon vahvistuminen oman jaksamisen kautta koettiin positiivisesti vaikuttavana tekijänä. Kasvatusvastuun jakautuessa entistä tasaisemmin molempien puolisoitten välille, kun samalla lapset

saavat viettää kokonaisuudessa enemmän aikaa omien vanhempien kanssa, kuin päivähoiton tai muiden hoitavien tahojen kanssa.

Vuorotyötä tekevät vanhemmat työskentelevät paitsi vuorokauden eri aikoina, myös vuoden ympäri, jolloin koulujen loma-ajat ja juhlapyhät saattavat aiheuttaa omat haasteensa vanhemmuuteen. Toisaalta keskelle viikko ajoittuvat arkivapaat pehmentävät hoidossa olevien lasten viikkoa ja ilta-aikaan painottuvat hoito mahdollistaa usein pienemmässä ryhmässä toimimisen päivähoitossa. Aamu-ilta vuoro yhdistelmät aiheuttavat kuitenkin usein lapsille pitkiä erossa oloja vanhemmistaan ja iltavuorot lyhyitä yöunia koulun alkaessa aamulla aikaisin. (Rönkä 2018.)

Pienemmissä ryhmissä toimiminen ja rauhallisuus nousivat myös tämän tutkimuksen vastaajien keskuudessa, kuin myös arkivapaiden suuri positiivinen vaikutus perheen hyvinvointiin ja jaksamiseen. Arkipyhiin ajoittuvat työvuorot nähtiin lasten arvomaailmaa vahvistavina tekijöinä, jotka laajentavat elämännäkemyksiä. Yhteisten vapaiden arvostus ja niiden merkitykselliseksi kokeminen varsin erilainen, kuin ne eivät rutiinomaisesti ajoitu aina tiettyyn ajankohtaan.

Vuorotyö itsessään on riskitekijä usealla terveyden osa-alueella. Vuorokausirytmien häiriintyessä vireystila heikentyy. Vuorotyötä tekevillä on todettu olevan useammin stressiä ja hermostuneisuutta. Vuorotyö ja erityisesti työ, joka sisältää yötyötä on todettu altistavan myös painonnousulle ja sydäninfarktin vaara lisääntyy noin 20% verrattuna säännöllistä päivätyötä tekeviin verrattuna. (Vuorotyö n.d.) Epäsäännöllisen työajan on todettu vähentävän nukkumisen ja liikunta harrastusten määrää. Viikonloppuisin tehtävän työn on todettu lisäävän kiireellisyyden tunnetta työntekijöiden arjessa. Vuorotyön voidaankin todeta näkyvän selvästi työntekijöiden ajankäytössä, viikonloppujen muuttuessa arjen kaltaiseksi ajaksi. (Oinas, Anttila & Mustosmäki 2019, 43-44.) Kuitenkin tämän tutkimuksen vastaajat nostivat vahvasti esille vuorotyön omien harrastusten mahdollistajana ja omaa hyvinvointia edistävänä tekijänä. Muun perheen ollessa koulussa, päiväkodissa ja töissä työntekijällä on mahdollisuus viettää jokaiselle tärkeää omaa aikaa, itselle mieleisen asian parissa. Oli mieleinen asia sitten liikunta tai jokin muu harrastus, niin se vaikuttaa positiivisesti koko perheen hyvinvointiin pitemmällä aikavälillä.

Vuorojen vaihdellessa vuorojen välissä nukkuminen on tärkeää. Erityisesti ennen aikaisia aamuvuoroja ja yövuorojen väleissä nukkuminen on työntekijän jaksamisen kannalta ensisijaisen tärkeää. Myös perheen muiden jäsenten tulee olla tietoisia unen tärkeydestä. (Härmä, Kandolin, Sallinen, Laitinen & Hakola 2017, 8-9.) Vanhempien väsymys ja yhteisen ajan vähyys voivat vaikuttaa myös lasten hyvinvointiin. Aiemmissa tutkimuksissa vanhempien tekemä vuorotyöstä on löydetty lapsen hyvinvointiin niin negatiivisesti kuin positiivisesti vaikuttavia tekijöitä. Kun myöhäiset iltavalvomisesta kuormittavat lapsia, mahdollistaa vanhempien vuorotyö myös lyhyempiä hoitopäiviä ja vähemmän aikaisia aamuherätyksiä. Ei voida yksiselitteisesti todeta vanhempien vuorotyön vaikuttavan erityisesti perheen lasten hyvinvointiin tai terveyteen tavalla tai toisella. (Lammi-Taskula & Siippainen 2018, 425-426.) Tämän tutkimuksen näkökulmasta vuorotyö ja iltavuorot koettiin positiivisina viikon katkaisijoina, jolloin vältetään aikaisilta aamuheräämisiltä ja saadaan herätä ilman kiireen tuntemista. Yövuorot nähtiin samoin työviikkoa keventävinä tekijöinä kevyemmän työtaakan sekä pitempien vapaiden mahdollistajana.

Lapsiperheistä yhä useampi kuuluu pienituloisiin perheisiin. Eri perhepoliittiset tulosiirrot muodostavat merkittävän osan perheen käytettävistä olevista varoista suurella osalla perheistä. Tulokehityksen ohella perheiden toimeentuloon ovat vaikuttaneet asumiskustannusten nousu sekä velkaantuminen. Pienituloisuuden ollessa yleisintä yhden huoltajan perheissä, alle 3-vuotiaan perheissä sekä moni lapsisissa perheissä sitä esiintyy myös perheissä, joissa molemmat vanhemmat käyvät työssä. (Salmi, Sauli & Lammi-Taskula 2009, 90-91.) Suomalaisen keskiansion ollessa yli 3000 euroa jää vuorotyötä tekevien sairaanhoitajien kokonaisansio tämän alapuolelle, vaikka mukana olisi viikonloppu sekä yötyötä. Sairaanhoitajien ollessa vielä hoitoalan palkkatilastojen yläpäässä jää esimerkiksi lähihoitajina työskentelevien kuukausiansiot vielä tätäkin huomattavasti alhaisemmaksi. Elinkustannukset huomioiden palkkaus vastuullisesta työstä on varsin vaatimaton ja pohjoismaiden alhaisin. (Holmberg 2019.) Matalapalkkaisilla aloilla vuorolisät muodostavat usein merkittävän osan kuukausittaisista kokonaisansioista. Virkatyöajan ulkopuolella tehtävästä työstä maksetaan yleisesti työehtosopimuksessa määritellyt vuorotyö korvaukset. Iltaisin, öisin, arkipäivinä sekä viikonloppuisin tehdystä työstä maksettavat vuorotyö korvaukset tule-

vat peruspalkan lisäksi. (Lisät peruspalkan päälle 2019.) Tämän tutkimuksen vastaajien keskuudessa vuorotyö koettiin merkittävänä osana perheen kokonaisansiosta. Vuorotyö koettiin lisäksi vahvasti myös loma-ajan matkailun mahdollistajana oman aikataulun mukaisesti silloin kuin itse haluaa. Vuorotyön tuoman taloudellisen edun koettiin mahdollistavan perheelle asioita, jotka eivät olisi välttämättä mahdollisia, jos perheen vanhempi työskenteli vastaavassa työtehtävässä arkisin virkatyöaikana.

Vuorotyön nähdään olevan merkittävä kuormittavuus tekijä parisuhteen ja työn yhteensovittamisessa. Epäsäännöllisen työajan on todettu lisäävän myös avioeron riskiä, joskin riski on merkittävästi pienempi niillä työntekijöillä, jotka viettävät paljon aikaa puolisonsa kanssa. (Oinas ym. 2019, 44.) Yhteisen ajan ollessa vähissä toisen arvostaminen ja tukeminen ovat keskeisessä asemassa parisuhteen ylläpitämisessä. Vastuun jakaminen ja toisen auttaminen ovat parisuhteen ylläpitämisen kannalta merkityksellisiä toimia. Puolison tasavertainen kohtaaminen ja kärsivällisyys ovat ominaisuuksia, joita puolisolta toivotaan lapsiperheen arjessa. Arjen vastuuta jakamalla kyetään välttämään syyllisyyden tuntemuksia ja vahvistamaan parisuhdetta. (Tarttananen 2015, 23.) Oma aika ja puolison näkeminen harvemmin arjessa koettiin parisuhdetta vahvistavana tekijänä tähän tutkimukseen osallistuneiden keskuudessa. Vastaajat koostuivat eri elämäntilanteissa olevista eri kokoisista perheistä, mutta vastaukset olivat varsin yhdensuuntaiset. Toisen läsnäolo ja yhteinen aika koettiin merkityksellisemmäksi, koska yhdessä vietettyä aikaa koettiin olevan yleisesti vähemmän verrattaessa arkityötä tekeviin.

Kaiken kaikkiaan vuorotyö on väistämättä kuormittavuus tekijä ja myös riski useille sairauksille sekä hyvinvoinnille alasta riippumatta. Pienessä mittakaavassa tämä tutkimus kuitenkin osoitti mielestäni hyvin sen, että asioilla on usein, ellei aina kaksi puolta. Esiin nousseet teemat noudattivat varsin pitkälle aiemmissa tutkimuksissa kuormittavuus tekijöiksi luokiteltuja osa-alueita. Kysymyksen asettelulla halusin ja mielestäni onnistuin varsin hyvin saamaan vastaajat ajattelemaan asiaa myös toisesta näkökulmasta.

Yhteiskunnan muuttuessa yhä enemmän vuorokauden ympäri toimivaksi, on myös lasten tulevien työntekijöiden käsittää, että kaikki eivät työskentele ainoastaan arkisin päiväsaikaan. Vuorotyötä tekevien työntekijöiden määrän kasvavan jatkuvasti tulee mitä todennäköisimmin yhä useampi lapsista työskentelemään myös epäsäännölliseen työaikaan.

Jokaisella meillä on oma elämäntilanteemme, tottumuksemme sekä toimintamallimme, siinä missä toiselle asia sopii täydellisesti niin toinen ei voi asiaa sietää. Se kuinka kuormittavana vuorotyön tekeminen kaikkiaan koetaan, on varmasti yksilöllinen kokonaisuus, johon oman perimän lisäksi vaikuttaa niin asenne kuin työn mielekyys. Vastaajien laaja positiivisten asioiden löytäminen työstään osoittaa mielestäni myös sitä, että he viihtyvät työssään ja kokevat tekevänsä työtä, jolla on tarkoitus. Erään vastaajista lause kiteyttää mielestäni asian varsin hyvin:

”En itse tällä hetkellä, tässä elämänvaiheessa haaveeksi pois vuoro työstä. Oikeastaan tämä on nyt aika helppoa.” (V9)

6.2 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tutkimusten luotettavuus ja pätevyys vaihtelevat vaikka virheiden syntymistä pyritään välttämään. Tämän vuoksi kaikissa tutkimuksissa pyritään tutkimuksen luotettavuuden arviointiin. Reliaalibeliudella tarkoitetaan tutkimuksen toistettavuutta, eli tutkimuksen kykyä antaa ei sattumanvaraisia tuloksia. Toinen luotettavuuden arviointiin liittyvä käsite on validius eli tutkimusmenetelmän kykyä mitata juuri tarkoitettua asiaa. Laadullisissa tutkimuksissa nämä termit ovat saaneet erilaisia tulkintoja. Luotettavuutta laadullisessa tutkimuksessa kohentaa tekijän tarkka kuvaus tutkimuksen toteuttamisesta. (Hirsjärvi ym. 2009, 231-233.) Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arviointi on kuitenkin haastavaa ja kyseiset termit eivät täysin ole sovellettavissa laadulliseen tutkimuksen arviointiin (Puusa 2011, 169).

Kaikki vastaukset olivat selkeitä ja helposti tulkittavissa olevia ja ymmärrettäviä. Jos tämän tutkimuksen kysymyksen asettelu olisi ollut toisenlainen, olisivat myös tämän

tehtävän vastaukset mitä todennäköisimmin olleet hyvin saman kaltaiset aiempien tulosten kanssa. Tässä tutkimuksessa vastanneiden henkilöiden määrä on kohtuullisen pieni, joka omalta osaltaan heikentää tutkimuksen luotettavuutta. Aiheen ollessa tästä näkökulmasta vähän tutkittu myös vertaaminen aiempiin tutkimustuloksiin oli haastavaa. tutkimusmenetelmän ja kysymysten asettelun koettiin tässä tutkimuksessa onnistuneen varsin hyvin. Tätä tukee vastausten saman suuntaisuus ja itse tutkimuskysymykseen vastaaminen erittäin hyvin.

Tiedonhankintakeinojen ollessa vapaamuotoiset, ne muistuttavat enemmän arki elämässä tapahtuvaa vuorovaikutusta. Tutkimuseettiset kysymykset korostuvat tutkijan ollessa institutionaalisessa asemassa, jolloin tutkimukseen osallistuvat henkilön väärinkohtelu tai vahingoittaminen ovat merkitykseltään arkielämään verrattuna aivan toiset. Tiedon keruun ollessa avointa myös eettisten ongelmien työstäminen etukäteen on haasteellista. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 125-127.)

Tämän kaltaisessa tutkimuksessa vastausten keskiössä on vastaajan henkilökohtainen kokemus asiasta, tämä aiheuttaa myös omalta osaltaan haasteita työn luotettavuuden ja tutkimuksen toistettavuudenkin kohdalla. Työn luotettavuutta parannettiin myös lähettämällä vastauksista kootun sähköpostin, joka lähetettiin vastanneille henkilöille. Heille oli mahdollisuus täydentää ja esittää mielipiteitä tuloksista tammi-kuun 2020 loppuun saakka. (Liite 4)

Työssä noudatettiin hyviä tieteellisiä käytänteiden lähtökohtia. Työn perustana olivat huolellisuus, rehellisyys, sekä tarkkuus tutkimustyössä. Työssä viitataan asianmukaisesti aiempiin tutkimuksiin ja tiedonhankinta on eettisesti kestävä. Tutkimuksen aikana ja sen jälkeen huolehdittiin siihen osallistuvien henkilöiden tietosuojasta. (Tutkimusetiikka 2019.)

Koko prosessin ajan huolehdittiin siitä, että osallistuneiden työntekijöiden anonymiteetti säilyi. Kyselylomake lähetettiin sähköpostitse jokaiselle henkilölle yksittäisinä viesteinä jokaisen lähettämäni sähköpostin. Työskentelyn ajan varmistettiin myös, ettei sähköpostiani pääse lukemaan minun lisäksi kukaan muu. Työssä lainataan

vastaajien esille nostamia asioita, jättäen pois vastaajan nimen ja käyttäen ainoastaan nimikettä vastaaja, josta lyhenteenä "V" sekä numeroa.

Vastausten tulkinnan jälkeen tuloksista laadittiin helppolukuinen sähköpostiin lähetettävä palaute kirjeen (Liite 4), joka lähetettiin jokaiselle vastanneelle työntekijälle sekä myös yksikön esimiehille, joita aihe kiinnosti. Kirjeessä pyydettiin lähettämään sähköpostia, mikäli vastaanottajilla tulisi aiheeseen liittyen vielä lisättävää tai ovat eri mieltä jostain kirjeen kohdasta. Määräaikaan mennessä en palautteesta ei tullut yhtään sähköpostia.

6.3 Jatkotutkimus ideoita

Tutkimukseen osallistuneet vastaajat olivat eri ikäisiä erilaisessa elämäntilanteessa olevia, hoitajina työskenteleviä ammattilaisia, joten kohderyhmä oli ammattialaa lukuun ottamatta hyvin heterogeeninen ryhmä, jolla yhdistävänä tekijänä oli ainoastaan hoitajina työskentely sekä lapsien kuuluminen perheeseen. Aiheen yksityiskohdaisempi tutkimus esimerkiksi tietyn ikäisten lasten vanhempien keskuudessa tai yksinhuoltaja perheissä olisivat mielenkiintoisia jatkotutkimusaiheita.

Myös muita jatkotutkimusaiheita tuli useita prosessin aikana. Tämän tutkimuksen vastaajina toimivat itse työntekijät, kuinka vastaisivat samaan kysymykseen perheen lapset tai puoliso. Aihetta olisi mielenkiintoista tutkia myös laajemmin eri ammattialojen välisesti huomioiden alojen erityispiirteet ja työntekijöiden työkokemus. Tämä vaatisivat kuitenkin aiheeseen huomattavasti laajemmin paneutumisen ja laajemman otannan, joita ei mielestäni olisi järkevää pyrkiä toteuttamaan ammattikorkeakoulun opinnäytetyön laajuisissa kokonaisuuksissa.

Vuorotyötä aiheena on tutkittu kohtuullisen paljon ja aiheeseen on mielestäni herätetty viime vuosien aikana laajemminkin, lähes neljänneksen kaikista työntekijöistä työskennellessä epäsäännöllisissä työvuoroissa. Kuormittavuus tekijöiden lisäksi, voisi pyrkiä löytämään esimerkiksi työvuorosuunnittelusta ja muista työolojärjestelyistä toimintamalleja, joilla työntekijöiden hyvinvointia ja työssäjaksamista voitaisiin

tukea. Tässäkin tutkimuksessa esille noussut oma mahdollisuus vaikuttaa työvuorojen suunnitteluun ja työviikkojen rakenteeseen olisi oman kokemukseni mukaan aihe, jota voisi useassa tilanteessa hyödyntää nykyistä laajemmin.

Lähteet

Auvinen, A. & Tarkiainen, E. 2018. Soluessee: Kvalitatiivinen tutkimus. Pro akatemian www-sivuilla. Viitattu 9.10.2019.

<https://essee pankki.proakatemia.fi/soluessee-kvalitatiivinen-tutkimus-2/>.

Ergonominen työaikajärjestely. N.d. Ammattiliitto Superin www-sivuilla. Viitattu 5.2.2020.

<https://www.superliitto.fi/tyoelamassa/tyoajat/ergonominen-tyoaikajarjestelma/>.

Hiltunen, L. Graduaineiston analysointi. Jyväskylän yliopiston Gradu ryhmän Powerpoint esitys. Viitattu 18.10.2019.

http://www.mit.jyu.fi/OPE/kurssit/Graduryhma/PDFt/aineiston_analysointi2.pdf.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. p. Helsinki: Tammi.

Holmberg, J. 2019. Suomalaisen sairaanhoitajan palkka pohjoismaiden häpeäpilkku. Blogi kirjoitus Tehy lehden www-sivuilla. Viitattu 2.1.2020.

<https://www.tehylehti.fi/fi/blogit/mainio/suomalaisen-sairanhoitajan-palkka-pohjoismaiden-hapeapilkku>.

Härmä, M., Kandolin, I., Sallinen, M., Laitinen, J. & Hakola, T. 2017. Hyvinvointia vuorotyöhön. Työterveyslaitoksen julkaisu. Viitattu 3.1.2020.

<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135639/Hyvinvointia%20vuorotyohon.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Kaikkonen, R., Mäki, P., Murto, J., Pentala, O., Hakulinen-Viitanen, T. & Laatikainen, T. 2014. Suomalaisten lasten ja lapsiperheiden terveys ja toimintakyky. Julkaisussa lapsiperheiden hyvinvointi 2014. Toim. J. Lammi-Taskula & S. Karvonen. p. Helsinki: THL, 163-165.

Kivijärvi, S., Rönkä, A. & Hyväluoma, J. 2009 Vanhemmuus arjessa: neuvottelua, häsäköitä ja hassuttelua. Teoksessa Perhe-elämän paletti. p. Juva: PS- kustannus. 64-67.

Kysely- ja haastattelumenetelmät. N.d. Verne liikenteen tutkimuskeskuksen www-sivuilla. Viitattu 2.2.2020.

<https://www.tut.fi/verne/tutkimusmenetelmat/kysely-ja-haastattelumenetelmat/>.

L 9.8.1996/605. Työaikalaki. Säädös säädöstietopankki, lainsäädäntö, ajantasainen lainsäädäntö. Viitattu 23.9.2019.

<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1996/19960605>.

Laadullisen aineiston analysointi ja tulkinta. N.d. Kajaanin ammattikorkeakoulun www-sivuilla. Viitattu 2.1.2020.

<https://www.kamk.fi/fi/opari/Opinnaytetyopakki/Teoreettinen-materiaali/Tukimateriaali/Laadullisen-analyysi-ja-tulkinta?contentid=99611dfb-eeca-4890-9e20-55373a9ad49a&refreshTree=0#Aineiston%20analyysin%20yleisi%C3%A4%20%C3%A4ht%C3%B6kohtia>.

Laadullinen tutkimus. 2015. Avoin oppimateriaali Jyväskylän yliopiston www-sivuilla. Viitattu 8.10.2019.

[https://koppa.iyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimus-strategiat/laadullinen-tutkimus.](https://koppa.iyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimus-strategiat/laadullinen-tutkimus)

Laakkonen, K. 2010. "vanhemmuus on vastuuta koko lapsen elämästä." Vanhempien käsityksiä vanhemmuudesta, perheestä ja kasvatuksesta nykypäivänä. Tampereen yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Pro gradu. Viitattu 1.10.2019.

<https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/81440/gradu04193.pdf>.

Lammi-Taskula, J. & Salmi, M. 2014. Työnjako ja tyytyväisyys parisuhteeseen lapsiperheissä. Julkaisussa lapsiperheiden hyvinvointi 2014. 101-103. Toim. J. Lammi-Taskula & S. Karvonen. p. Helsinki: THL, 101-103.

Lammi-Taskula, J. & Siippanen, A. 2018. Vanhempien vuorotyö, lasten hyvinvointi ja yhteistyö vanhempien kanssa varhaiskasvatuksessa. Artikkelijyväskylän yliopiston JYX-julkaisuarkistossa. Viitattu 3.1.2020.

[http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136871/YP1804_Lammi-Taskula%26Siippainen.pdf?sequence=2&isAllowed=y.](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136871/YP1804_Lammi-Taskula%26Siippainen.pdf?sequence=2&isAllowed=y)

Lapset ja perheet. 2019. THL:n www-sivuilla. Viitattu 28.9.2019.

[https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/elamankulku/lapset-ja-perheet.](https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/elamankulku/lapset-ja-perheet)

Lisät peruspalkan päälle. 2019. Tehyn www-sivuilla. Viitattu 2.1.2020.

[https://www.tehy.fi/fi/apua/palkka/lisat-peruspalkan-paalle.](https://www.tehy.fi/fi/apua/palkka/lisat-peruspalkan-paalle)

Malinen, K. & Sevon, E. Parisuhteen hoitaminen: suhteiden arkea vai irtiottoja arjesta?. Julkaisussa Perhe-elämän paletti. p. Juva: PS- kustannus, 151-154.

Malinen, K. & Rönkkä, A. 2009. Mihin aika riittää? Julkaisussa Perhe-elämän paletti. p. Juva: PS- kustannus, 181-184, 195-197.

Miettinen, J. 2008. Vuorotyö ja terveys, 26, 2, 113-116. Työterveyslääkäri Jaana Miettisen artikkeli. Viitattu 23.9.2019.

[https://www.ebm-guidelines.com/dtk/shk/avaa?p_artikkeli=ttl00526#T1.](https://www.ebm-guidelines.com/dtk/shk/avaa?p_artikkeli=ttl00526#T1)

Miettinen, J. & Rotkirch, A. Yhteistä aikaa etsimässä lapsiperheiden ajankäyttö 2000-luvulla. Väestöliiton julkaisu. Viitattu. 9.10.2019.

[https://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/7fd10af-fed682d74c2291a80df1d0923/1570445409/application/pdf/4660236/Yhteist%C3%A4%20aikaa%20etsim%C3%A4ss%C3%A4.pdf.](https://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/7fd10af-fed682d74c2291a80df1d0923/1570445409/application/pdf/4660236/Yhteist%C3%A4%20aikaa%20etsim%C3%A4ss%C3%A4.pdf)

Oinas, T., Anttila, T., & Mustosmäki, A. 2019. Epätyypilliset työajat ja työntekijöiden hyvinvointi. Loppuraportti. Työsuojelurahaston tutkimushankkeen loppuraportti. Viitattu 2.1.2020.

https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/64427/1/TSR-raportti%202019%20TA_last.pdf.

Partinen, M. 2016. epäsäännöllinen työaika ja vuorotyö. Neurologian erikoislääkäri Markku Partisen artikkeli Terveyskirjaston www-sivuilla. Viitattu 23.9.2019.
https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01013.

Perhe. 2019. Määritelmä Tilastokeskuksen www-sivuilla. Viitattu 24.9.2019.
<https://www.stat.fi/meta/kas/perhe.html>.

Puusa, A. 2011. Laadullisen aineiston analyysi. Teoksessa Menetelmäviidakon raivaajat. Perusteita laadullisen tutkimuslähestymistavan valintaan. Toim. Puusa, A. & Juuti, P. JTO Johtamistieteiden opisto. Hansaprint, 116.

Ropponen, A., Koskinen, A., Puttonen, S. & Härmä, M. 2019. National Center for Biotechnology Information 91,14-21. Exposure to working-hour characteristics and short sickness absence in hospital workers: A case-crossover study using objective data. Viitattu 23.9.2019.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30665013>.

Rönkä, A. 2018. Vuorotyöarki on pullantuoksuisia arkivapaita ja päänsärkyhättuja. Artikkelit työsuojelurahaston ja työturvallisuuskeskuksen TELMA-lehdessä. viitattu 31.12.2019.
<https://telma-lehti.fi/vuorotyöarki-on-pullantuoksuisia-arkivapaita-ja-paansarkyhatuja>.

Salmi, M., Sauli, H. & Lammi-Taskula, J. 2009. Lapsiperheiden toimeentulo. Julkaisussa Lapsiperheiden hyvinvointi 2009. Toim. J. Lammi-Taskula, S. Karvonen & S. Ahlström. p. Helsinki THL. Viitattu 1.1.2020.
<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80047/0e6f5676-9ccf-4490-8496-45c7b3acce5f.pdf?sequence=1&isAllowed=y#page=39>.

Salmi, M., Lammi-Taskula, J & Sauli, H. 2014. Lapsiperheiden toimeentulo. Julkaisussa lapsiperheiden hyvinvointi 2014. Toim. J. Lammi-Taskula & S. Karvonen. p. Helsinki: THL, 101-103.

Salmi, M. & Lammi-Taskula, J. 2014. Lapsiperheiden vanhemmat työelämässä. Julkaisussa lapsiperheiden hyvinvointi. Toim. J. Lammi-Taskula & S. Karvonen. p. Helsinki: THL, 29-34.

Salmi, M. & Lammi-Taskula, J. 2014. Työn ja perheen yhteensovittaminen hyvinvoinnin tekijänä. Julkaisussa lapsiperheiden hyvinvointi 2014. Toim. J. Lammi-Taskula & S. Karvonen. p. Helsinki: THL, 48-49.

Sutela, H & Lehto, A-M. 2014. Tilastokeskuksen julkaisu: Työolojen muutokset 1977-2013. Viitattu 23.9.2019.
http://www.stat.fi/tup/julkaisut/tiedostot/julkaisuluettelo/ytmv_197713_2014_12309_net.pdf.

Tarttanen, I. 2016. Vuorotyö ja lapsiperheen arki. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala. AMK opinnäytetyö. Viitattu 2.1.2020.

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/120519/Tarttanen_lina.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Tasa, L. 2016. Vanhempien oma aika on tärkeää. Blogi kirjoitus Vekara kirppis www-sivuilla. Viitattu 26.9.2019.

http://www.vekarakirppis.fi/blogi/vanhempien_oma_aika_on_tarkeaa/.

Tucker, P., Härmä, M., Ojajärvi, A., Kivimäki, M., Leineweber, C., Oksanen, T., Salo, P. & Vahtera, J. 2019. National Center for Biotechnology Information, 45,5, 465-474. Associations between shift work and use of prescribed medications for the treatment of hypertension, diabetes, and dyslipidemia: a prospective cohort study. Viitattu 24.9.2019.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30847495>.

Tuomi, J & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisältöanalyysi. p. Helsinki: Tammi.

Tutkimusetiikka. 2019. Helsingin yliopiston www-sivuilla. Viitattu 8.10.2019

<https://www.helsinki.fi/fi/tutkimus/tutkimusymparisto/tutkimusetiikka>.

Tuunainen, A, Hublin, C & Härmä, M. 2011. Psykiatrisen sairaus - soveltuuko vuorotyö?, 66, 1484-1486. Viitattu 1.10.2019.

<https://janet.finna.fi/>, Medic

<https://www-laakarilehti-fi.ezproxy.jamk.fi:2443/tieteessa/katsausartikkeli/psykiatrisen-sairaus-soveltuuko-vuorotyö/>.

Vanhemman jaksaminen 2018. Mannerheimin lastensuojelu liiton www-sivuilla. Viitattu 29.9.2019.

<https://www.mll.fi/vanhemman-jaksaminen/>.

Vanhemman terveelliset elämäntavat. 2019. Mannerheimin lastensuojeluliiton www-sivuilla. Viitattu 29.9.2019.

<https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemman-hyvintointi/vanhemman-terveelliset-elamantavat/>.

Vanhemmuus ja parisuhde. 2018. Mannerheimin lastensuojeluliiton www-sivuilla. Viitattu 29.9.2019.

<https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemman-hyvintointi/vanhemmuus-ja-parisuhde/>.

Viitasalo, K., Hemiö K., Härmä, M., Lindström, J., Peltonen, M., Puttonen, S. & Koho, A. 2011. Raportti Työterveyshuolto ehkäisee vuorotyön ja elintapojen terveysriskejä - Tyypin 2 diabeteksen seulonta ja ehkäisy ilmailualan työterveyshuollossa. p. Tampere: THL. Viitattu 24.9.2019.

<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80397/8e6d385b-c6e8-4133-9e78-516f1a6fc16f.pdf?sequence=1>.

Vuorotyö. N.d. Työterveyslaitoksen www-sivuilla. Viitattu 23.9.2019.
<https://www.ttl.fi/tyontekija/tyoaika/vuorotyö/>.

Vuorotyötä tehdään joka neljännessä lapsiperheessä. 2015. THL:n www-sivuilla. Viitattu 23.9.2019.
<https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/lapsiperheksely/tuloksia/vuorotyota-tehdään-joka-neljännessä-lapsiperheessä>.

Yötyö ja vuorotyö. 2018. Artikkelit Palvelu alojen ammattiliiton www-sivuilla. viitattu 23.9.2019.
<https://www.pam.fi/wiki/yotyö-ja-vuorotyö>.

Liitteet

Liite 1. Saatekirje

Arvoisat vuorotyön ahertajat

Olen kuntoutuksen ohjaaja opiskelija Jyväskylän ammattikorkeakoulusta (JAMK). Ohessa liitteenä oleva haastattelulomake on osa opinnäytetyötäni. Työn aiheena on vuorotyön positiiviset vaikutukset perheellisen työntekijän arkeen. Työssä tarkoitan perheellä kokonaisuutta, jossa aikuisten lisäksi on peruskouluikäisiä tai nuorempia lapsia.

Vuorotyötä ja sen kuormittavuutta on tutkittu paljon, mutta tarjoaako se tekijöilleen myös jotakin hyvää, voimavaroina arjessa toimivia asioita. Työn tavoitteena on onnistua nostamaan esille vuorotyöstä voimavaroina toimivia tekijöitä pelkkien kuormittavuus tekijöiden sijaan.

Vastausten kirjoitusasulla tai muilla ulkoisilla tekijöillä ei työn kannalta ole merkitystä vaan voitte kirjoittaa omia kokemuksianne helpommaksi kokemallanne tavalla. Nimeänne tai muita tunnistetietojanne ei tulla käytetty missään vaiheessa työtä ja vastausten asianmukaisesta arkistoinnista huolehditaan työn valmistuttua.

Toivoisin teillä olevan hetken aikaa miettiä lomakkeessa kysytyjä asioita ja osallistuvan opinnäytetyöhöni lähettämällä vastauksenne 30.1.2020 mennessä.

Mikäli teillä on ongelmia vastausten lähettämisessä tai muuten aiheeseen liittyen kysyttävää vastaan mielellänne niihin s-postin välityksellä.

Ystävällisin terveisin: Lasse Kannianen

****@student.jamk.fi

Liite 2. Kyselylomake

Mitä positiivista vuorotyö on tuonut elämääsi?

(Voit pohtia asiaa esimerkiksi vanhemmuuden, parisuhteen, vapaa-ajan, talouden tai terveyden osa-alueilta)

Liite 3. Muistutus sähköposti

Suuri kiitos jo vastanneille.

Toivoisin vielä loppuillakin olevan aikaa vastata kyselyyni. Olette korvaamattomassa osassa opinnäytetyöni onnistumisen kannalta. Vastausaikaa on hieman pidennetty ja toivoisin vastauksia 7.1.2020 mennessä.

Vastauksia ei ole välttämätöntä täyttää lomakkeelle, vaan tavallinen s-postikin on varsin hyvä. Ohessa vielä kuitenkin lomake, jos aiempi s-posti on päässyt hukku-
maan.

yst.terv. Lasse Kanniainen

Liite 4. Tulosten tiedottaminen vastaajille

Suuri kiitos teille kaikille opinnäytetyöhöni osallistuneille vuorotyön ahertajille. Ilman teidän hienoa, aiheeseen paneutumista, en olisi saanut näitä tärkeitä tietoja työtäni varten. Vaikka jokainen meistä tietää vuorotyön olevan ajoittain perheen, parisuhteen ja työntekijän voimavaroja ääri rajoille vievä voimain ponnistus onnistuitte löytämään vastauksiinne varsin merkittäviä ja tärkeitä voimavaroina toimivia tekijöitä

Vastauksenne olivat varsin yhdensuuntaisia käsitellen neljää teemaa:

1. Vanhemmuus

- asioiden hoitamisen helpottuminen virka-aikaan
- koulun / päiväkodin kanssa yhteistyö
- lasten arvomaailman ja omatoimisuuden vahvistaminen

2. Perheen hyvinvointi

- omat harrastukset lasten ollessa päiväkodissa / koulussa
- univajeen tasaaminen iltavuorojen ansiosta
- eri vuorojen kuormittavuus kevyempää

3. Talous

- vuorotyölisät muodostavat merkittävän osan kokonaistuloista
- päivähoitomaksut pienenevät hoitopäivien ollessa vähäisemmät
- vapaa-ajan matkailu mahdollista sesonkiaikojen ulkopuolella

4. Parisuhde

- puolisoon ei ennätä kyllästyä
- vastuu kodinhoidosta tasavertaisempaa
- mahdollistaa pitempien yhteisten vapaiden suunnittelun kummankin tehdessä vuorotyötä

Tässä keskeisimmät vastauksistanne esiin nousseet positiivisesti perheidenne elämään vaikuttaneet tekijät vuorotyössä. Jos haluatte kommentoida vielä jotenkin tuloksia tai mieleenne tulee jotain aiheeseen liittyen, palaute on erittäin tervetullutta 15.1.2020 saakka, jonka jälkeen alan työstämään opinnäytetyötäni lopulliseen muotoon.

Ystävällisin terveisin Kuntoutuksen ohjaaja opiskelija Lasse Kanninen

*****@student.jamk.fi