

Marjaana Mäntylä

Aktiivinen, harrastava nainen ja arjenhallinta

Työn, perheen ja vapaa-ajan yhdistäminen

Opinnäytetyö

Kevät 2014

Sosiaali- ja terveystieteiden yksikkö

Sosiaalialan koulutusohjelma



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveysalan yksikkö

Koulutusohjelma: Sosiaalialan koulutusohjelma, Sosionomi AMK

Tekijä: Marjaana Mäntylä

Työn nimi: Aktiivinen, harrastava nainen ja arjenhallinta. Työn, perheen ja vapaa-ajan yhdistäminen.

Ohjaaja: Mirva Siltakorpi

Vuosi: 2014

Sivumäärä: 54

Liitteiden lukumäärä: 2

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää naisten näkemyksiä ja kokemuksia arjesta ja arjen hallinnasta sekä hyvinvoinnista. Tavoitteena oli saada kokonaisnäkemystä siitä, miten työn, perheen ja vapaa-ajan yhteensovittamista toteutetaan käytännössä.

Opinnäytetyön tutkimusmenetelmä oli laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus. Toimituksessa käytössä oli puolistrukturoitu teemahaastattelu. Tutkimukseen osallistui kahdeksan Seinäjoen seudulla asuvaa naista, jotka olivat iältään 29 – 40 -vuotiaita. Tarkoituksena oli selvittää miten naiset kuvaavat arkeaan ja mitä merkityksiä he antavat sen eri osa-alueille. Lisäksi selvitettiin miten naiset kokevat työn, perheen ja vapaa-ajan yhteensovittamisen. Kokemuksellinen hyvinvointi on tarkastelussa affektiivisen hyvinvoinnin ja elämän merkityksen kautta.

Opinnäytetyön teoreettisessa viitekehyksessä keskeiset yläkäsitteet ovat hyvinvointi, arki ja arjenhallinta. Opinnäytetyön teoriaosan alussa määrittyy hyvinvointi erilaisten määritelmien kautta. Tarkastelussa ovat myös lepo ja rentoutuminen sekä niiden merkitys hyvinvoinnille. Tämän jälkeen tarkastelun kohteena on arki, kuten muun muassa sen sisältö ja rakentuminen. Teoriaosan lopuksi käsittelyssä on arjen hallinta, sekä lisäksi voimavarat ja työkalut jotka auttavat hallinnassa.

Tutkimuksesta nousi esille, että perheen yhteisiä hetkiä muun muassa ruokapöydän ääressä pidettiin suurella arvolla. Osa haastateltavista myös korosti omasta hyvinvoinnista huolehtimisen tärkeyttä, että arkea jaksaa. Se millä keinoilla siitä huolehdittiin, vaihteli. Työ koettiin pääosin toimeentuloksi, mutta osa haastateltavista näki työllä olevan myös henkilökohtaisempia merkityksiä. Kaikki haastateltavat kokivat hallitsevansa arkeaan, ja siihen ajoittain kuuluvaa epäjärjestystä ja kaaosta siedettiin hyvin. Lisäksi tutkimuksessa nousi esiin, että harrastukset, ystävät ja perheen sosioekonomiset tekijät lisäävät naisten kokemuksellista hyvinvointia.

Avainsanat: arjenhallinta, hyvinvointi, työ, perhe, vapaa-aika

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: School of Health Care and Social Work

Degree programme: Bachelor's Degree Programme of Social Work

Author: Marjaana Mäntylä

Title of thesis: An active woman and her everyday life control. Combining work, family and leisure time

Supervisor(s): Mirva Siltakorpi

Year: 2014

Number of pages: 54

Number of appendices: 2

The purpose of this thesis was to examine women's views and experiences regarding everyday life and everyday life control, as well as well-being. The objective was to get a general picture on how combining work, family life and leisure time is carried out in practice.

The research method of the dissertation was qualitative, in other words this is a qualitative study, carried out with semi-structured theme interview. Eight women participated in the study and they lived in the region of Seinäjoki. The women were 29 – 40 years old. The purpose was to clarify how these women describe their everyday life and what significances they give to different sectors. Furthermore, it was clarified how the women experience the combination of work, family and leisure time. The empirical wellbeing is examined through the significance of affective wellbeing and life.

The essential concepts in the theoretical frame of reference of the dissertation are welfare, everyday life and everyday life control. At the beginning of the theory part of the dissertation, wellbeing is defined through different definitions. I also examine rest and relaxation and their significance for wellbeing. Furthermore, the everyday life is considered, together with its contents and structure. At the end of the theoretical part, I deal with the everyday management, as well as with resources and tools to help management.

The results that have been obtained from the study indicate that family common moments, such as dining together, were considered very valuable. Some of the interviewees also emphasized the importance of taking care of their own well-being so that they could manage workdays. It seems that there are variations regarding how well-being is taken care of. Work was considered mainly as income, but some of the women saw it also as much more. All women in the study felt that they were dominated by their everyday life. However, the chaos that sometimes results from that was well tolerated. In addition, the study shows that hobbies, friends, and family socio-economic factors increase women's experiential well-being.

Keywords: everyday life control, welfare, work, family, leisure time

SISÄLTÖ

| | |
|--|----|
| Opinnäytetyön tiivistelmä..... | 2 |
| Thesis abstract..... | 3 |
| SISÄLTÖ..... | 4 |
| 1 JOHDANTO..... | 6 |
| 2 TUTKIMUKSEN TAUSTA JA TAVOITTEET..... | 8 |
| 2.1 Yhteistyökumppani..... | 9 |
| 2.2 Aikaisempia tutkimuksia..... | 10 |
| 2.3 Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys..... | 12 |
| 3 HYVINVOINTI..... | 15 |
| 3.1 Hyvinvoinnin määritelmiä..... | 15 |
| 3.2 Unen ja rentoutumisen vaikutuksesta hyvinvointiin..... | 18 |
| 4 ARKI..... | 21 |
| 4.1 Perhe ja muut läheiset..... | 22 |
| 4.2 Työ..... | 24 |
| 4.3 Kotityöt..... | 26 |
| 4.4 Vapaa-aika ja harrastukset..... | 27 |
| 5 ARJEN HALLINTA..... | 28 |
| 5.1 Määritelmä arjen hallinnasta..... | 28 |
| 5.2 Voimavaroja ja apukeinoja arjen hallintaan..... | 30 |
| 6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS..... | 31 |
| 6.1 Tutkimusmenetelmät..... | 32 |
| 6.2 Etiikka ja luotettavuus..... | 35 |
| 7 TULOKSET..... | 37 |
| 7.1 Haastateltavat..... | 37 |
| 7.2 Kokemukset hyvinvoinnista..... | 37 |
| 7.3 Määrittely arjesta..... | 39 |
| 7.4 Perhe ja sen merkitys..... | 39 |
| 7.5 Näkemyksiä työstä..... | 40 |
| 7.6 Määritelmä vapaa-ajasta ja sen sisältö..... | 42 |

| | |
|--|----|
| 7.7 Kokemukset arjen hallinnasta | 43 |
| 8 YHTEENVETO JA JOHTOPÄÄTÖKSET | 46 |
| 9 POHDINTA | 49 |
| LÄHTEET | 51 |
| LIITTEET | 55 |

1 JOHDANTO

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää naisten näkemyksiä ja kokemuksia arjesta ja arjen hallinnasta sekä hyvinvoinnista. Tavoitteena oli saada kokonaisnäkemystä siitä, miten työn, perheen ja vapaa-ajan yhteensovittamista toteutetaan käytännössä. Tutkimuksen kohteena oli siis naisen arki, jonka monimuotoisuutta avasin haastatteleamalla kahdeksaa Seinäjoen seudulla asuvaa perheen äitiä. Selvitän työssäni naisten näkemyksiä hyvinvoinnista, arjesta ja arjen hallinnasta sekä työn, perheen ja vapaa-ajan yhdistämisestä.

Virolaisen (2012, 11–12) mukaan kokonaisvaltainen hyvinvointi sisältää fyysisen, psyykkisen, sosiaalisen ja henkisen hyvinvoinnin. Hän myös kertoo, että koska nämä kaikki osa-alueet ovat kytköksissä toisiinsa, heijastuvat jollain osa-alueella olevat puutteet myös toisiin osa-alueisiin. Forss ja Vatula-Pimiä (2010, 136) kuvaavat hyvinvoinnin perustekijäksi ihmisen luonnolliset tukiverkostot, eli ihmiset joihin yksilö voi tukeutua. He kertovat, että tästä huolimatta kehitys on ollut kohti yksilöllistyneempää yhteiskuntaa, jossa niin perheet kuin yksittäiset ihmisetkin pyrkivät selviytymään yksin.

Repo (2009, 28) kertoo arjen koostuvan eri elämänalueiden ja rakenteiden vuorovaikutuksessa. Jokinen (2005) kuvailee arjen olevan perusta, jolle voi rakentaa muuta. Hän listaa hyvän arjen sisältävän tapoja, rutiineja ja omalta tuntuvaan rytmisyyttä sekä kodintuntua. Vaikka arki koostuukin jokaisella omanlaisekseen, voidaan sen nähdä tiivistetysti pitävän sisällään työn tai opiskelun, perheen ja vapaa-ajan sekä levon. Se, miten tärkeänä kutakin osatekijää pidetään, on yksilöllistä, kuten myös se, minkä verran aikaa kuhunkin asiaan käytetään. Sosionomin työn kannalta on oleellista ymmärtää ihmisten arkea ja siihen liittyviä haasteita ja mahdollisuuksia. Jokaisen yksilön olisi löydettävä ne keinot, jotka auttavat juuri häntä jaksamaan arjessa. Arki ei saisi tuntua vain pakosta suorittamiselta tunnelissa ilman vaihtoehtoja tehdä toisin. Varmasti sosionomin työssäme tulee eteen tilanteita, joissa asiakas tuntee nääntyvänsä taakkansa alle. Tällöin meillä pitää olla kykyä auttaa häntä pohtimaan, mitkä asiat hän kokee tärkeiksi ja mitkä voisi jättää pois tai tauolle arjessaan. Usein jo pelkkä asioiden tärkeysjärjestykseen laittaminen keventää taakkaa harteilta, jolloin on hieman helpompi suunnitella elämäänsä eteenpäin.

Friis, Eirola ja Mannonen (2004, 23–25) kuvaavat arjenhallinnan olevan yksilöiden tapaa kohdata arjen positiivisia ja haastavia asioita. He myös kuvaavat arjenhallinnan olevan omien arkipäiväisten toimintojen ohjaamista. Hakasen, Aholan, Härmän, Kukkosen & Sallisen (2009, 71, 103) mukaan erityisesti nuorten naisten on todettu elävän ristiriitaisessa elämäntilanteessa. Haasteena heillä on se, miten kehittää omaa osaamistaan ja uraansa samaan aikaan perheen perustamisen kanssa. Hakanen ym. (emt.) kertovat, että työelämän muutosten lisäksi riittämättömyyden kokemuksia ja paineita luovat kulttuuriset arvot. Niiden mukaan aikaa ei ole hukattavaksi ja kaikilla elämäalueilla olisi oltava täysillä mukana ja niissä täytyisi vielä menestyäkin. Kauppinen, Toivanen ja Moisio ([viitattu 12.3.2014]) kertovat miten työn, perheen ja vapaa-ajan yhteensovittamisen kanssa tasapainottelevat niin naiset kuin miehet sekä nuoret ja vanhat. Heidän mukaansa työn ja perheen yhteensovittamista hankaloittavat muun muassa työn epävarmuus, kuten määräaikaisuus, liialliset työpaineet sekä pitkät työpäivät.

Tutkimuksessani perhettä ja etenkin lapsia pidettiin erittäin suurella arvolla, mutta myös itsensä arvostus näkyi vahvasti haastatteluissa. Pienetkin yhteiset hetket perheen kanssa koettiin arvokkaiksi, perheenjäsenten haluttiin voivan hyvin ja sen eteen nähtiin vaivaa. Tutkimuksen naiset kokivat yleisesti, että oma hyvinvointi ja siitä huolehtiminen on erityisen tärkeää, jotta jaksaa huolehtia myös muista. Liikunnan nähtiin tuovan virkeyttä ja jaksamista. Tutkimuksen haastateltavat kokivat työn pääosin toimeentuloksi, eikä kaksi työssä olevista kokenut saavansa nykyisestä työstään mitään muuta. Osa kuitenkin koki työn antavan elämälle myös sisältöä ja rytmiä. Lisäksi osa naisista koki työn antavan mahdollisuuksia haastaa ja kehittää itseään. Kaikki tutkimukseen osallistuneet kokivat hallitsevansa arkeaan. Arkea myös suunniteltiin, toiset enemmän kuin toiset. Osalla kalenteri oli tärkeässä osassa arjen suunnittelussa ja hallinnassa, mutta kaikilla se ei ollut käytössä.

2 TUTKIMUKSEN TAUSTA JA TAVOITTEET

Arjen sisältöä ja hallintaa on tutkittu paljon ja myös erilaisia oppaita sen hallitsemiseksi on julkaistu erittäin runsaasti. Yleisimmin arjen tutkimukset ovat kuitenkin keskittyneet tutkimaan työn ja perheen yhteensovittamista. Esimerkiksi van der Lippe, Jager ja Kops (2006) tutkivat työn ja perheen tasapainon kokemuksia kahdeksan Euroopan maan osalta. Tutkimuksen maat olivat Ruotsi, Alankomaat, Yhdistynyt kuningaskunta, Slovenia, Unkari, Tšekki, Romania ja Bulgaria. He kuvasivat työn ja perhe-elämän tasapainottelun olevan jatkuvaa prosessia. Näin siitä syystä, että monissa kotitalouksissa molemmat osapuolet ovat ansiotyössä, vaikka taloudessa olisi pieniäkin lapsia. He totesivat, että mitä enemmän aikaa käytetään työhön, niin sitä vähemmän on aikaa käytettävänä kotiin ja vapaa-aikaan. He mainitsivat erityisesti ylitöiden aiheuttavan painetta työn ja perheen tasapainoon, josta puolestaan voi seurata stressiä ja jännitystä. He kertovat ihmisten olevan kiireisiä, koska palkkatyön ja kotitöiden lisäksi osallistutaan sosiaalisiin tapahtumiin. He myös muistuttavat, että vaikka ihmiset onnistuvat eri elämäntilojen yhteensovittamisessa, he voivat siitä huolimatta kokea aikapainetta.

Van der Lippe ym. (2006) kertovat lisäksi, että maissa joissa on perheystävällisempi politiikka, kuten esimerkiksi Ruotsissa, olettaisi työn ja perhe-elämän yhdistämisen tuottavan vähemmän painetta. Kuitenkin he havaitsivat Ruotsissa sekä miesten että naisten kokevan suurta yhdistämisen painetta. He toteavatkin, että perheystävällinen politiikka ei ole tae työn ja perheen onnistuneelle yhdistämiselle, vaan suurin merkitys on kulttuurilla. Nämä havainnot voimme allekirjoittaa myös Suomen osalta. Van der Lippe ym. (2006) kuitenkin muistuttavat, ettei työn ja perheen yhdistämisestä aiheutuva paine ole esteenä onnelliselle elämälle.

Vasikkaniemen (2013, 16–17) mukaan vanhempien työn positiivisia yhteyksiä sekä positiivisten tunteiden ja mielialojen siirtymistä perhe-elämään on tutkittu vähemmän kuin negatiivisia yhteyksiä. Tällaista työn ja perheen välillä tapahtuvaa mielialojen ja tunteiden siirtymistä hän kutsuu siirrännäksi. Hänen mukaansa stressaavaksi koetut työkokemukset muuttavat vanhemman psyykkistä ja fysiologista tilaa. Hän kertoo tämän puolestaan vaikuttavan vanhemman tunteisiin ja sosiaaliseen toimintaan kotona, jolloin sillä on vaikutuksensa myös muiden perheenjäsenten hyvinvointiin.

Oman elämän kiireen keskellä on tullut pohdittua, että miten muut ihmiset huolehtivat arkensa pyörittämisestä. Ja koska esimerkiksi työn, perheen ja vapaa-ajan yhteensovittaminen on monille keskeinen osa jokapäiväistä elämää, on se siten myös erittäin ajankohtainen aihe. Mitä ihmisten arki sitten tarkoittaa ja pitää sisälleen, riippuu hyvin paljon jokaisen yksilöllisestä elämäntilanteesta. Yksilön kannalta arkea on tarkasteltu esimerkiksi elämänkaaren, moniroomaisuuden ja kuormittuneisuuden sekä elämäntilanteen näkökulmista (Moisio & Huuhtanen 2007, 16). Kiinnostus arjenhallinnan haasteisiin nousee siis omasta elämäntilanteesta.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää naisten näkemyksiä ja kokemuksia arjesta ja arjen hallinnasta sekä hyvinvoinnista. Tavoitteena oli saada kokonaisnäkemystä siitä, miten työn, perheen ja vapaa-ajan yhteensovittamista toteutetaan käytännössä. Opinnäytetyön tutkimuskysymykset keskittyvät tarkastelemaan:

1. Miten naiset kuvaavat arkeaan ja mitä merkityksiä he antavat sen eri osaluille?
2. Miten naiset kokevat työn, perheen ja vapaa-ajan yhteensovittamisen?

Tutkimuksessa on siis kysymys naisten kokemuksista, arvostuksista ja mielipiteistä. Tutkimus antaa kuvaa naisten kokemuksesta elämäntilanteestaan tutkimushetkellä.

Toivon tämän tutkimuksen tuovan uutta tietoa työikäisten naisten hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä. Toivottavasti tutkimuksen tuloksista on hyötyä, kun etsitään uusia keinoja työn ja perhe-elämän yhteensovittamiseen tai, kun työpaikkoja kehitetään aiempaa perhemyönteisemmiksi.

2.1 Yhteistyökumppani

Tavoitteena oli saada haastatteluun aktiivisia ja harrastavia naisia, jotka panostavat fyysiseen hyvinvointiin. Tämän vuoksi opinnäytetyön yhteistyökumppaniksi valikoitui Seinäjoen Lady Linen yrittäjä Emili Palonen. Hyvinvointikeskus Lady Line tarjoaa Seinäjoella mahdollisuuksia kehonhuoltoon, lihaskunnan kohentamiseen ja aerobiseen liikuntaan. Lady Line Seinäjoen palveluihin kuuluu muun muassa eri-

koisuudet Shindo ja Hot Jooga sekä kaupungin kattavin Les Mills – tarjonta. (Lady Line liikuttaa suomalaisia naisia.) Yrittäjä Emili Palonen (2014) muistuttaa, että kuukausijäsenyyden hintaan sisältyy lisäksi henkilökohtainen ohjauspalvelu ja kuntosaliohjelma. Tiloista löytyy myös hierovat tuolit sekä saunaosasto, jossa on perinteinen sauna ja infrapunasauna. Hän kertoo näiden kruunaavan oman ajan sekä auttavat palautumisessa ja rentoutumisessa. Opinnäytetyö pyrkii avaamaan naisten arkea sekä siihen sisältyviä haasteita ja mahdollisuuksia. Yksi tulostettu ja kansitettu opinnäytetyö jää myös Lady Linelle. Toivon sen auttavan ja tukevan työntekijöitä, heidän suunnitellessaan naisille suunnattuja palvelujaan.

Lady Line on suomalainen franchise-pohjainen naisille suunnattu kunto- ja hyvinvointiketju. Lady Line Naisten Hyvinvointikeskuksia on 33 kpl eri puolilla Suomea. Lady Linen tavoin Easy Fit on Ab LL International Oy: n franchise-tuotemerkki. Eri puolella Suomea on yhteensä 18 Easy Fit -keskusta. Ja näiden kahden konseptin myötä yritys on Suomen suurin kuntokeskusketju. (Ab LL International Oy [Viitattu 28.3.2014].) Hain haastateltavia seinälle kiinnitetyillä mainoksilla (liite 1) sekä Lady Lineltä että Easy Fitiltä. Lisäksi mainos oli sähköisessä muodossa sosiaalisessa mediassa Lady Linen jäsenille tarkoitettussa suljetussa ryhmässä. Tutkimukseen osallistuneista naisista kahdella oli jäsenyys edellä esiteltyyn kuntokeskusketjuun. Loput kuusi haastateltavaa löytyivät tutkimukseen sosiaalisen median kautta. Lähestyin mahdollisia kohderyhmään sopivia naisia lyhyellä tutkimusesittelyllä ja kysyin mukaan tutkimukseen. Täten tutkimus ei ole kuvaus Lady Linen tai Easy Fitin jäsenistä.

2.2 Aikaisempia tutkimuksia

Esittelen tässä lyhyesti kolme erilaista tutkimusta. Ensimmäinen näistä on kansainvälinen tutkimus joka käsittelee muun muassa ihmisten suhtautumista työhön. Mielenkiintoista oli, että tässä tutkimuksessa havaittiin suomalaisten tekevän jyrkkää eroa työn ja vapaa-ajan välille. Toisena tarkastelussa on Kinnusen ja Maunon (2005) tutkimus, jonka mukaan kuormittava työ heikensi yksilön hyvinvoinnin lisäksi puolison hyvinvointia. Tämän näkisin johtuvan Vasikkaniemen (2013) kuvauksesta mielialojen ja tunteiden siirännästä. Halusin myös omassa tutkimuksessani selvittää haastateltavien suhtautumista työhön sekä heidän kokemuksiaan muun

muassa työn ja perheen yhteensovittamisesta. Viimeinen esittelemäni tutkimus kohdistuu elämänhallintaan ja sen vaikutukseen hyvinvointiin. Tämä tutkimus valikoitui mukaan siitä syystä, että aihe on keskeisessä asemassa myös omassa tutkimuksessani.

Ensimmäiseksi otan tarkasteluun Melinin, Blomin ja Kiljusen (2007,3,7–8) laatiman raportin vuoden 2005 ISSP-kyselyn tuloksista. International Social Survey Programme (ISSP) – tutkimusohjelmaan kuuluu 40 maata ja vuonna 2005 toteutettu tutkimus käsittelee työtä sekä työhön suhtautumista. Suomi oli tässä työorientaatiota käsittelevässä tutkimuksessa mukana ensimmäistä kertaa. Aikaisemmat kansainväliset ISSP:n vertailututkimukset on toteutettu vuosina 1989 ja 1997. Edellä mainittujen tutkijoiden laatima *Suomalaiset ja työ – raportti* perustuu 1345 postikyselynä saatuun vastaukseen.

Melin ym. (2007, 10,17) kertovat meidän suomalaisten tekevän jyrkkää eroa työn ja vapaa-ajan välille. Heidän mukaansa monet kokevat elämän alkavan vasta työajan jälkeen ja työaika pidetään pakollisena välttämättömänä pahana. He havaitsivat, että mikäli olisi vapaa mahdollisuus, ihmiset lisääisivät vapaa-ajan harrastuksiin, ystäviin ja perheeseen käyttämänsä aikaa. Näihin edellä mainittuihin asioihin hankittaisiin lisää aikaa vähentämällä ansiotyöhön käytettyä aikaa. Melinin ym. (emt.) mukaan halukkaimpia työajan lyhentämiseen ovat 30–50 -vuotiaat eli aktiivisimmassa työiässä olevat. He myös havaitsivat, että kuitenkin ikäluokasta 26–35 -vuotiaat, löytyvät myös voimakkaimmin työorientoituneet. Näen tämän ristiriidan kertovan juuri siitä, kuinka kiireisessä elämäntilanteessa elävät yksilöt pyrkivät tasapainottelemaan heille tärkeitä asioita. Pyritään järjestämään ajankäyttö niin, että aikaa riittää toimeentulon turvaavan työn lisäksi myös läheisille ja vapaa-ajalle.

Kinnusen ja Maunon (2005, 186) tutkimuksen tulokset osoittivat, että voimakkaasti kuormittavassa työssä olevien parien hyvinvointi oli huonompi, kuin ei-kuormittavassa työssä olevien parien. Tutkimus osoitti myös, että voimakkaasti kuormittavassa työssä olevilla pareilla ilmeni enemmän vanhemmuuden stressiä, kuin ei-kuormittavassa työssä olevilla. Lisäksi tutkimus tarkasteli koetun työperheristiriidan heijastumista puolison hyvinvointiin. Tutkimuksessa parit tyypiteltiin viiteen ryhmään työn aikapaineiden ja vaikutusmahdollisuuksien mukaan, jonka jälkeen näiden työn kuormittavuus -ryhmien yhteyksiä koettuun hyvinvointiin tar-

kasteltiin. Tutkimusaineisto oli kerätty kyselynä 394 parilta, jotka edustavat työikäistä suomalaista väestöä.

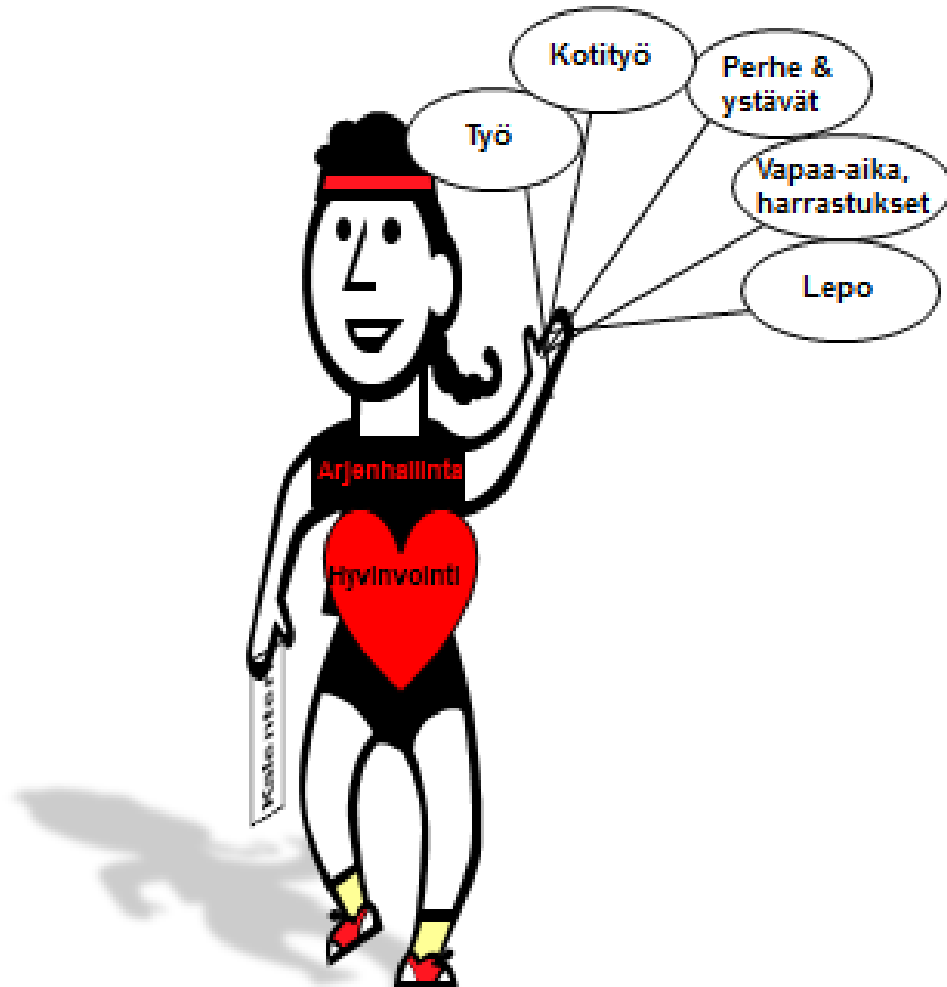
Ajatushautomo Tänkin ensimmäinen itsenäinen toukokuussa 2013 päättynyt tutkimushanke puolestaan nosti esiin elämönhallinnan käsitteen. Forss, Kanerva, Kanninen, Laitio ja Likki (2013, 6,18) keräsivät lomakekyselynä aineiston, joka perustuu 1002 vastaajan satunnaisotokseen. Tutkimukseen vastanneet asuivat eri puolilla Suomea ja vastaajien ikähaarukka oli 18–83-vuotta. Vastaajista 50,3 prosenttia oli naisia ja 49,7 prosenttia miehiä. Tutkimuksen perustana on elämönhallinnan käsitteellä täydennetty Amartya Senin toimintavalmiusteoria. Tutkimuksessa elämönhallintaa tarkastellaan prosessina, joka koostuu toiminnan suunnittelusta, omien pyrkimysten, arvojen ja elämän arvioinnista sekä kyvystä saavuttaa tavoitteita. Elämönhallinta käsite ei määrittele tavoitteita, joita ihmisten tulisi pyrkiä saavuttamaan vaan lähestymistapana se painottaa, että ihmiset tavoittelevat juuri itselleen tärkeitä asioita. Elämönhallinta sisältää muun muassa arkeen liittyvän kyvyn suunnitella, reflektoida ja asettaa tavoitteita sekä tarvittaessa muuttaa kurssia.

Forss ym. (2013, 7, 16–18) havaitsivat, että vaikka nykyään ihmisillä on laajat mahdollisuudet valita sisältö ja suunta elämälleen, niin siltikään he eivät tee haluamiaan asioita, eivätkä elä haluamallaan tavalla. Tutkijoiden teorian keskeisin hypoteesi on, että sitä onnellisempia ja tyytyväisempiä ihmiset ovat elämäänsä, mitä paremmin he saavuttavat tavoitteitaan. He näkevät elämönhallinnan keskeisenä selittävänä resurssina siihen, miksi tietyt ihmiset saavuttavat tavoitteitaan paremmin kuin toiset. Elämönhallinnan avulla ihmiset valitsevat toimintavalmiuksistaan asioita, joita haluavat tehdä, sekä myös onnistuvat niiden saavuttamisessa. Tutkijat uskovat näin saavutettujen toteumien ennustavan hyvinvointia. Tutkimus osoittaa, että koetulla elämönhallinnalla on vahva vaikutus hyvinvointiin. Tutkijoiden kehittämä malli mahdollistaa erottelun mahdollisuuksien ja saavutettujen tavoitteiden sekä toteutumien välillä.

2.3 Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys

Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara (2009, 145) neuvovat, että tutkimuksen kohteen saa selkeämmäksi, kun käsiteltävästä aihealueesta laatii kaaviokuvan. Tässä kappa-

leessa kuvailen opinnäytetyöni teoreettisen viitekehyksen, jota havainnollista myös kuviossa 1.



Kuvio 1. Teoreettinen viitekehys
alkuperäinen naisen kuva lähteestä Microsoft Office ClipArt

Teoreettisessa viitekehyksessä tarkastelen ensimmäisenä yksilön hyvinvointia. Avaan hyvinvointikäsitettä tutkimuskentällä ehkä käytetyimmällä määritelmällä, joka on Erik Allardtin (1976) määritelmä, että hyvinvointi muodostuu kolmesta ulottuvuudesta, having, loving ja being. Lisäksi avaan kokemuksellista hyvinvointia eli subjektiivista hyvinvointia, jonka tärkeänä osana pidetään affektiivista hyvinvointia. Lopuksi tarkastelen hyvinvointia työhyvinvoinnin kautta, joka niin ikään hyvinvoinnin tavoin koostuu fyysisestä, psyykkisestä, sosiaalisesta ja henkisestä hyvinvoinnista.

Käsittelen myös unta ja rentoutumista, koska etenkin riittävän ja hyvälaatuisen unen on todettu olevan keskeisessä asemassa hyvinvoinnissa. Hyvinvoinnin jälkeen otan käsittelyyn arjen ja mitä se sisältää. Tyypillisesti arki koostuu muun muassa työstä ja/tai opiskelusta, kotitöistä sekä vapaa-ajasta ja siihen sisältyvistä harrastuksista. Hyvin tärkeässä osassa arkea ovat perhe ja ystävät. Teoriaosuu- den lopuksi tarkastelen arjenhallintaa sekä sen suunnittelua, koska niissä onnistuminen vaikuttaa hyvinvointiin. Toisaalta on myös niin, että ellei ihminen voi hyvin, ei hän välttämättä pysty hallitsemaan arkeaan.

3 HYVINVOINTI

Deneulin ja MCGregor (2010, 513) mukaan ihmiset kykenevät eri tavoin kuvittelemaan, jatkamaan ja saavuttamaan hyvinvointia. He kertovat hyvinvointiin vaikuttavan toisten ihmisten sekä yhteiskunnan rakenteiden. He myös mustuttavat, että usein köyhimmät joutuvat uhraamaan hyvinvoinnin strategiat ja mukauttamaan toiveitaan muiden vahvojen toimijoiden mukaan. Heidän mukaansa sosiaalinen käsitys hyvinvoinnista on siis syvästi poliittinen. Tämän väitteen he perustelevat sillä, että pyrkimyksemme elää yhdessä onnistuu hyvin vain, jos yksilö tekee kompromisseja omien ja poliittisen ilmapiirin tavoitteiden kesken.

Tässä luvussa avaan hyvinvointia erilaisten määritelmien kautta. Ensimmäiseksi tarkastelen Erik Allardtin (1976) määritelmää, jossa hyvinvoinnilla on kolme ulottuvuutta, *having*, *loving* ja *being*. Toisena avaan kokemuksellista hyvinvointia eli subjektiivista hyvinvointia, jonka tärkeänä osana pidetään affektiivista hyvinvointia. Kolmanneksi tarkastelen hyvinvointia työhyvinvoinnin kautta. Työhyvinvointi koostuu hyvinvoinnin tavoin fyysisestä, psyykkisestä, sosiaalisesta ja henkisestä hyvinvoinnista. Avaan näitä osatekijöitä työhyvinvointikäsitteen alla, jolloin asioiden tärkeys myös työnteon kannalta nousee paremmin esiin. Otan työn hyvinvointikäsitteen rinnalle muun muassa siitä syystä, että tutkimukseni naiset ovat aktiivisimmassa työiässä, jolloin se näkyy vahvasti myös heidän arjessaan.

3.1 Hyvinvoinnin määritelmiä

Hyvinvoinnin kolme ulottuvuutta. Hyvinvointia on määritelty hyvin monella tavalla ja Erik Allardtin (1976) tekemä määritelmä hyvinvoinnista on ollut käytössä monissa tutkimuksissa. Allardtin (1976, 50) mukaan hyvinvointi rakentuu kolmesta ulottuvuudesta, joita ovat *having* eli elintaso ja elinolot, *loving* eli yhteisyyssuhteet ja *being* eli mahdollisuus toteuttaa itseään. Esimerkiksi Forss ja Vatula-Pimiä (2010, 24) kertovat *having*- tason sisältävän muun muassa ihmisen terveydentilan, varallisuuden, koulutuksen ja työllisyyden sekä asumisen tason. Puolestaan *loving*- tasoon he listaavat kuuluvaksi yhteisyyssuhteet esimerkiksi perheeseen, sukuun ja ystäviin. He muistuttavat, että tähän tasoon kuuluu lisäksi yksilön tietoisuus juuristaan ja kotiseudustaan. *Being*- tasolla he tarkoittavat yksilön tarvetta

kokea turvallisuutta ja muiden arvostusta, sekä mahdollisuutta osallistua ja vaikuttaa, kuten myös tarvetta itsensä toteuttamiseen esimerkiksi harrastusten avulla. Allardt (1976, 36) huomauttaa, ettei kaikkien tarpeiden tarvitse täytyä samassa suhteessa. Hän kuvaa esimerkiksi hyvien sosiaalisten suhteiden muodostavan itsessään resurssin, joka mahdollistaa myös muiden tarpeiden tyydyttämisen. Täten esimerkiksi puutteita having-tasossa voidaan korvata ja paikata loving-tason sosiaalisilla suhteilla.

Perttula ja Latva-Somppi (2011, 8) kertovat Allardt'n huomioivan hyvinvoinnin olevan sekä objektiivisesti määrittyvä käsite, että myös subjektiivinen kokemus. He kertovat objektiivisesti mitattavaa hyvinvointia olevan elintason ja materiaalisen hyvinvoinnin sekä tilastoin ulkoapäin määriteltävän hyvinvoinnin. Subjektiivisella hyvinvoinnilla he puolestaan tarkoittavat kansalaisten itse kokemaa ja määrittelemää hyvinvoinnin tasoa. He kertovat yksilöiden kokeman hyvinvoinnin näkyvän esimerkiksi osallisuutena, onnellisuutena, elämän eheytenä ja positiivisena elämäkokemuksena sekä tyytyväisyytenä elämäntilanteeseensa tai yksittäisiin hyvinvoinnin osa-alueisiin.

Kokemuksellinen hyvinvointi. Forss ym. (2013, 6) mukaan viime aikoina on kiinnitetty enemmän huomiota koetun hyvinvoinnin tarkasteluun hyvinvoinnin ulkoisen mittaamisen sijaan. He kertovat, että myös Suomessa elämänlaadusta ja onnellisuudesta on keskusteltu yhä enemmän. Kinnusen (1998, 27) mukaan hyvinvoinnin kokemukseen vaikuttavat hyvinvointia kuormittavien tekijöiden määrä sekä yksilön voimavarat. Forss ym. (2013, 6) kertovat, että koettuun hyvinvointiin vaikuttavat muun muassa työn ja vapaa-ajan onnistunut yhteensovittaminen, sosioekonominen asema, tulot ja vapaus sekä tavoitteet jotka antavat elämälle merkitystä.

Yksilön tasolla koettua hyvinvointia pidetään subjektiivisena kokemuksena. Muun muassa Virolainen (2012, 13) sekä Kinnunen ja Feldt (2005, 25–26) käyttävät Warrin näkemystä psykologisesta hyvinvoinnista. Heidän mukaansa subjektiivisen hyvinvoinnin käsitteen ydin on affektiivinen hyvinvointi. Sekä Virolainen että Kinnunen ja Feldt (emt.) kertovat, että Warrin näkemyksessä hyvinvointi jaetaan erilaisiin tunnekokemuksiin virittyneisyyden ja mielihyvän mukaan. He kertovat affektiivisen hyvinvoinnin avainkokemusten ja keskeisten ulottuvuuksien olevan mieli-

paha-mielihyvä, ahdistus-mukavuus sekä masennus-innostus. Dolan, Layard ja Metcalf (2011, 3, 7) kertovat subjektiivisen hyvinvoinnin koostuvan eri näkökohdista. Tällaisia asioita he listaavat olevan onnellisuuden, tyytyväisyyden, positiivisten tunteiden, kuten ilon ja ylpeyden sekä negatiivisten tunteiden, kuten kivun ja hädän. He kertovat hyvinvoinnin kuvaavan keskimääräistä tasapainoa edellä lueteltujen asioiden kesken tiettynä mitattuna ajanjaksona.

Työhyvinvointi. Virolainen (2012, 11–12) kertoo kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin sisältävän fyysisen, psyykkisen, sosiaalisen ja henkisen hyvinvoinnin. Ja koska nämä kaikki osa-alueet ovat kytköksissä toisiinsa, heijastuvat jollain osa-alueella olevat puutteet myös toisiin osa-alueisiin. Hän kertoo työnteolla, työpaikalla ja työyhteisöllä olevan merkityksensä yksilön työhyvinvoinnin kokemukselle. Näiden lisäksi hän kertoo hyvinvointiin työssä vaikuttavan yksilön oman terveydentilan ja elintapojen sekä muun elämäntilanteen, kuten esimerkiksi perheen.

Virolaisen (2012, 17) mukaan fyysisellä työhyvinvoinnilla tarkoitetaan työn fyysistä kuormittavuutta, fyysisiä työolosuhteita ja ergonomisia ratkaisuja, kuten esimerkiksi työasentoa. Hän listaa fyysiseen hyvinvointiin vaikuttavan myös käytössä olevien työvälineiden, työpaikan lämpötilan ja melun sekä siisteyden. Hän korostaa, että työn lomassa on tärkeää pitää erilaisia taukoja, jotta välttyttäisiin muun muassa lihasjäykkyyksiltä. Tällaisia hetkiä päivän aikana ovat esimerkiksi erilaiset venyttelyt, seisomaan nousut ja lyhyet kävelyt.

Psyykkisen työhyvinvoinnin Virolainen (2012, 18) kuvaa sisältävän työilmapiirin, työpaineet sekä työn stressaavuuden. Hänen mukaansa yksilön psyykkistä työhyvinvointia edesauttaa, että hän kokee työtehtävänsä mielekkäiksi. Hän listaa, että työyhteisöjen tasolla psyykkistä hyvinvointia voidaan parantaa muun muassa henkilöstöä tukemalla ja töiden tasaisella jaolla. Hän korostaa myös, että riittävän työn, vapaa-ajan ja levon suhteesta huolehtiminen edistää psyykkistä hyvinvointia. Psyykkisen hyvinvoinnin on todettu olevan yhteydessä elämän hallinnan kanssa. Kun ihminen kokee hallitsevan elämäänsä, on sillä positiivisia vaikutuksia psyykkiseen hyvinvointiin. On myös niin, että jos ihminen ei voi psyykkisesti hyvin, on hänen elämähallintansa heikompaa. Avaan elämän hallinnan käsitettä lisää arjen hallinnan yhteydessä.

Virolaisen (emt., 24) mukaan sosiaalinen hyvinvointi edellyttää, että työntekijöiden välit ovat kunnossa, jolloin työkavereita on helppo lähestyä. Työpaikalla on myös voitava vapaasti keskustella työasioista työyhteisön jäsenten kesken. Tällä hän tarkoittaa sitä, että työpaikalla on oltava mahdollisuus sosiaalisen kanssakäymiseen. Hän korostaa esimerkiksi käytävällä kohtaamisten sekä yhteisten kahvi- ja lounashetkien tärkeyttä sosiaalisina kohtaamistilanteina, jotka luovat mahdollisuuksia vaihtaa kuulumisia sekä tutustua työkavereihin.

Virolainen (2012, 26–27) kertoo, että toisinaan kirjallisuudessa henkinen hyvinvointi on yhdistetty psyykkiseen hyvinvointiin. Hän muistuttaa henkisen hyvinvoinnin edellyttävän, että työpaikalla tuetaan ja arvostetaan koko henkilöstöä. Hänen mukaansa henkinen hyvinvointi näkyy ihmisten iloisuutena sekä työkavereista ja asiakkaista välittämisenä. Hän kertoo henkisyteen työpaikalla kuuluvan myös työn merkitykselliseksi kokemisen ja työstä nauttimisen, sekä yhteisöllisyyden tunteen muun muassa työkavereiden ja asiakkaiden kanssa. Ertittäin tärkeäksi seikaksi henkisen työhyvinvoinnin kannalta Virolainen (emt.) mainitsee tunteen oman ja työorganisaation arvomaailman kohtaamisesta.

Halusin tarkastella myös konkreettisia asioita, joilla on vaikutusta hyvinvointiin ja joihin pystyy itse vaikuttamaan. Koska usein kiireisen elämän haasteena on lepo ja rentoutuminen, halusin myös tutkimuksessani korostaa niiden merkitystä.

3.2 Unen ja rentoutumisen vaikutuksesta hyvinvointiin

Useissa unta käsittelevissä tutkimuksissa on todettu, että uni on ihmisen elämän edellytys. Partinen ja Huovinen (2007, 18–20) kertovat, että unta tarvitaan, jotta aivot ja elimistön puolustusjärjestelmä toimivat normaalisti. Unen aikana keho saa palautua päivän suorituksesta ja korjata syntyneitä vaurioita ja aivot saavat käsitellä päivän asioita. He kertovat, että unen ansiosta oppiminen ja tarkkaavaisuus paranevat. Hakanen, Ahola, Härmä, Kukkonen ja Sallinen (2009, 39, 42) muistuttavat, että ihminen jaksaa suunnitella ja pyörittää arkeaan, kun nukkuu riittävästi. Riittävän pitkän ja hyvälaatuisen unen edellytyksenä on rauhallinen mieli ja keho. He korostavat, että jo hyvissä ajoin ennen vuoteeseen menoa olisi pyrittävä irrottautumaan päivän asioista. Eli toisin sanoen, jottei yö mene huolehtimiseen ja mu-rehtimiseen, tulisi asiat läpikäydä jo päivällä.

Hakasen ym. (2009, 48,50) mukaan hyvän unen saavuttamiseen on runsaasti kotikonstein toteutettavia keinoja. He suosittelevat heräämään ja myös menemään nukkumaan joka päivä suunnilleen samaan aikaan. Alkoholi, nikotiini ja kahvi heikentävät unta ja he muistuttavatkin, että niitä tulisi välttää ainakin kolme tuntia ennen nukkumaan menoa. He kertovat liikunnan edesauttavan hyvään uneen, mutta tällöin liikuntasuorituksen on päätyttävä kolme tuntia ennen nukkumaan menoa. Tärkeäksi seikaksi hyvän unen kannalta he nostavat myös makuuhuoneen, jonka tulee olla meluton, pimeä ja viileä sekä hyvin tuuletettu. Heidän mielestään ei pidä myöskään unohtaa hyvän patjan ja raikkaiden vuodevaatteiden merkitystä.

Partinen ja Huovinen (2007, 5, 9) muistuttavat, että täysipainoinen ja terve uni on edellytys sille, jotta ihminen voi hyvin. He antavatkin ohjeeksi, että yksilöstä riippuen pitäisi nukkua yksi tunti jokaista valvottua 3-4:ää tuntia kohden. Vuorokaudessa pitäisi siis nukkua keskimäärin seitsemästä kahdeksaan tuntia. He huomauttavat, että on myös ihmisiä, jotka tarvitsevat unta tätä enemmän. Sekä on ihmisiä jotka pärjäävät jopa alle kuuden tunnin unella. He kertovat voimakkaan aamuväsymyksen olevan yleensä merkinä huonosta tai riittämättömästä unesta.

On kuitenkin syytä muistaa, että myös tilapäinen unettomuus kuuluu elämään, koska se on usein luonnollinen reaktio stressiin ja elämänmuutoksiin. Univaikeuksien ilmetessä on tarpeellista tarkistaa omat elämäntapansa. Nukkumaan ei kannata mennä nälkäisenä, mutta unen kannalta ei ole hyväksi sekään, että illalla syö liian raskaasti. Jos uni ei tule 15 minuutissa, niin ei kannata yrittää nukahtaa väkisin, vaan nousta pois vuoteesta. (Mielenterveys 2013, [viitattu 12.3.2014].)

Myös rentoutuminen vaikuttaa ihmisen hyvinvointiin. Hakasen ym. (2009, 62) mukaan rentoutumista tulisi opetella ja harjoitella, jotta pystyisimme siihen aina mahdollisuuden tullen. Vainio (2009) kertoo, että ohjeita ja oppaita rentoutumiseen on runsaasti, joten ei tarvitse kuin löytää itselleen sopivimmat keinot. Hänen mukaansa kaikissa rentoutustekniikoissa on havaittu kaksi yhteistä tekijää. Ne ovat keskittyminen johonkin tiettyyn asiaan sekä muiden mielessä käyvien ajatusten sivuuttaminen. Omien kokemusteni mukaan taito rentoutua on tarpeen myös nukkumaan mentäessä. Vainion (2009) mainitsemat tiettyyn asiaan keskittyminen ja muiden mielessä käyvien ajatusten sivuuttaminen voivat olla illalla tarpeen. Näin voi olla tarpeen toimia, jos esimerkiksi erilaiset ajatukset alkavat häiritsemään ja vaikeuttamaan nukahtamista. Partisen ja Huovisen (2007, 229) mukaan ennen

vuoteeseen menoa tulisi tehdä jotain rentouttavaa. Tällaisia asioita he listaavat olevan muun muassa lämpöisen suihkun, lukemisen, kutomisen tai esimerkiksi rauhallisen musiikin kuuntelemisen.

4 ARKI

Tässä luvussa määrittelen mitä arki on ja mitä se pitää sisällään. Olen rajannut arjen sisällön tarkastelun neljään pääkohtaan, joita ovat perhe ja muut läheiset, työ, kotityöt sekä vapaa-aika ja harrastukset. Arki toki pitää sisällään paljon muutaakin, mutta edellä mainittujen asioiden voimme yleisesti nähdä kuuluvan jokaisen työkäisen arkeen.

Katja Repo (2009, 28) toteaa arjen tutkimisen haastavaksi, koska arki koostuu muun muassa eri elämänalueiden ja rakenteiden vuorovaikutuksessa. Hän huomauttaakin, miten tutkimuksissa kaikea arkeen sisältyvää on vaikea tavoittaa. Myös Eeva Jokinen (2005) on tehnyt havainnon, että kirjoista ei löydy yhtenäistä käsitystä arjesta. Lisäksi hän muistuttaa, ettei kaikki ole arkea, vaikka arkea kaikkialla onkin. Hänen mukaansa asioita, joita tänä päivänä pidetään arkisina, on mitä luultavimmin tehty aina, kuten esimerkiksi ruuan valmistamista ja seuraavaan päivään varautumista. Jokinen myös kuvailee arjen olevan perusta, jolle voi rakentaa muuta. Ja koska arjessa muokkautuvat ne tavat, joilla ihmiset elävät yhdessä, toimii arki hänen mukaansa myös arvojen horisonttina. Hän listaa hyvän arjen sisältävän tapoja, rutiineja ja omalta tuntuvaan rytmissyyttä sekä kodintuntua.

Moisio ja HUUHTANEN (2007, 74, 77) kertovat, että yleisesti arjessa aikaa käytetään työhön, työmatkoihin, perheeseen ja lähipiiriin, kotitöihin, harrastuksiin sekä leppäilyyn ja palveluihin. He muistuttavat myös kaupunkisuunnittelulla, joukkoliikennejärjestelyillä ja palveluiden aukioloajoilla ja sijainnilla sekä työpaikkaliikenteen sujuvuudella olevan vaikutuksensa ihmisten arkeen. Arjen sisältöön ja hallintaan vaikuttaa siten paljon myös asuinpaikka. Esimerkiksi etäällä palveluista asuva joutuu varaamaan matkoihinsa enemmän aikaa kuin palvelujen läheisyydessä asuva. Lisäksi palveluiden ollessa kauempana, on syytä suunnitella ostokset tarkemmin, koska esimerkiksi unohtuneen voipakkauksen vuoksi ei ole kannattavaa lähteä uudelleen kauppaan. Puolestaan Rönkä, Malinen ja Lämsä (2009, 12) kuvaavat perheen arkea sykliseksi, koska tietyt rutiinit ja tilanteet toistuvat yhä uudelleen päivittäin tai viikoittain. He listaavat, että muun muassa ruokailurytmit, nukkumaajat sekä vanhempien työajat ja lasten hoitoajat rytmittävät perheen elämää. Ja kun tämä syklisyys muodostuu rutiiniksi, helpottaa se myös arjen pyörittämistä.

4.1 Perhe ja muut läheiset

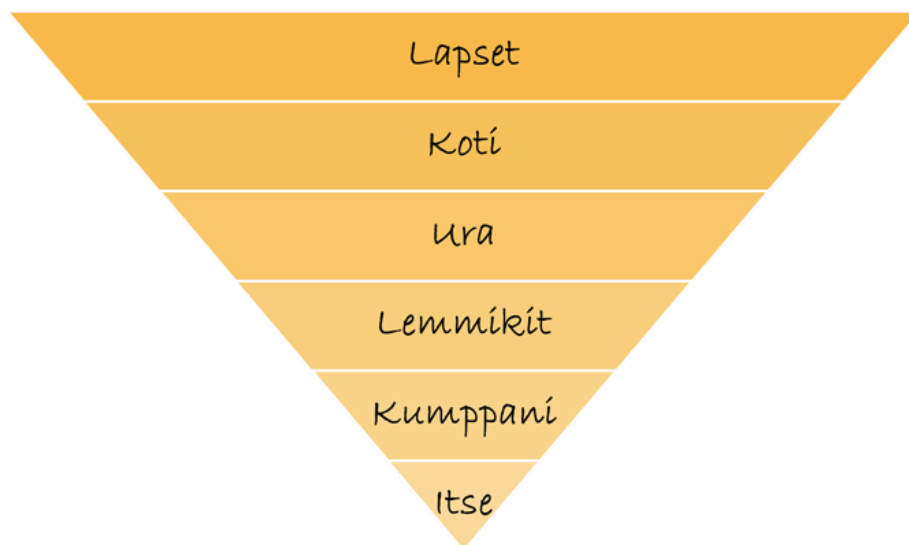
Forss & Vatula-Pimiä (2010, 78, 85) toteavat perheen olevan yhteiskunnan perusyksikkö, jonka yksi tärkeimpiä tehtäviä on lastenkasvatus. He myös näkevät kasvattajan tehtävän pysyneen samana kautta aikojen, koska edelleenkin vanhemmat toivovat lastensa kasvavan kunnan kansalaisiksi. Heidän mukaansa yhteiskunta pyrkii tukemaan perheitä lastenkasvatustehtävässä esimerkiksi perhepolitiikan avulla, jonka lähtökohta ja keskeinen tehtävä on turvata lapsiperheiden hyvinvointia. Forss & Vatula-Pimiä (emt., 81) selvittävät myös miten sosiaalihuoltolaissa (§ 1) mainitut sosiaalihuollon palvelut, tuet ja avustukset on tarkoitettu edistämään ja ylläpitämään niin yhteisöjen, perheiden kuin yksityisten henkilöiden sosiaalista toimintakykyä ja turvallisuutta. He kertovat, että lapsilisä, äitiysavustus ja kotihoitontuki ovat sosiaaliavustuksia ja niiden tarkoitus on korvata perheellisyydestä aiheutuvia kustannuksia.

Etenkin kansainvälistymisen myötä on havahduttu sille, että yksilöillä on erilaisia tuntemuksia siitä, ketä heidän perheeseensä kuuluu. Suomen virallisen kannan mukaan perheen muodostavat yhdessä asuvat avo- tai avioliitossa olevat tai parisuhteensa rekisteröineet henkilöt. Perheeseen kuuluu luonnollisesti myös edellä mainittujen kanssa asuvat lapset. Perhe muodostuu myös yhdestä vanhemmasta ja hänen kanssaan asuvista lapsista. (Perhe, [viitattu 12.3.2014].) Ydinperhe puolestaan koostuu Forssin & Vatula-Pimiän (2010, 82–83) mukaan vähintään yhdestä aikuisesta ja lapsesta. He myös kertovat, että uusperheestä puhutaan silloin, kun perheeseen kuuluu lapsi tai lapsia puolison tai puolisoitten aiemmista liitoista.

Onnellisuustutkimuksissa on huomattu, että suomalaiset pitävät perhe-elämää yhdessä hyvien ihmissuhteiden kanssa onnellisuuden kannalta tärkeimpinä asioina (Moisio & Huuhtanen 2007, 8; Vainikainen & Järvi 2008, 101). Kivijärvi, Rönkä ja Hyväluoma (2009, 64) puolestaan muistuttavat, ettei vanhemmuus ole vain vaativa taakka, vaan siitä seuraa sisältöä ja iloa elämään. He kertovat miten vanhemmat pitivät antoisina kahdenkeskisiä hetkiä lastensa kanssa ja kokivat iloa sekä ylpeyttä seuratessaan lastensa kasvua ja oppimista. He havaitsivat lapsen ilmaiseman ilon ja häneltä saadun hellyyden toimivan sellaisina voimavaroina, joiden veroista ei helpolla muualta löydä. Olemassa olevia tukevia ihmissuhteita onkin syytä vaalia ja lisätä, koska niiden synnyttämän sosiaalisen tuen on todettu edistävän psyykkistä hyvinvointia. Sosiaalista verkostoaan voi parantaa ja laajen-

taa muun muassa elvyttämällä aikaisempia hyvältä tuntuneita ystävyksiä ja luomalla mahdollisuuksia tutustua uusiin ihmisiin, esimerkiksi uuden harrastuksen kautta. (Mielenterveys 2013, [viitattu 12.3.2014].)

Ruotsissa tutkijat ovat Vainikaisen ja Järven (2008, 101) mukaan luoneet naisten arkiarvostuksesta kertovan kolmion. Kyseinen kolmion ylimmäksi ja tärkeimmäksi asiaksi on nostettu lapset, toiselle sijalle arvostuksessa nousi koti, kolmanneksi ura ja neljänneksi lemmikit. Edellä mainittujen asioiden jälkeen löytyy aikaa puolisolalle ja ihan viimeiseksi itselle.



Kuvio 2. Arjen tärkeysjärjestys

Mukailemani kolmio Vainikaisen ja Järven (2008, 101) esittämästä ruotsalaistutkijoiden luomasta naisten arkiarvostuksen kolmiosta.

Kuten kuviosta voi havaita, naisilla on usein taipumus laittaa muut ihmiset ja asiat omien tarpeidensa edelle. Perheissä joissa lemmikkejä on, myös niistä huolehtiminen on keskeinen osa arjen pyörittystä. Kolmiota analysoidessa siitä voikin havaita asioiden järjestykselle selvän syy-yhteyden. Lapset ja lemmikit tarvitsevat hoivaa ja huolenpitoa, koti ja ura vaativat käytännön toimia jotta arki voisi rullata. Aikuiset, kumppani ja itse, pärjäävät yleensä ilman erityishuomiota. Kuviosta voimme päätellä, että arkiarvostuksen kolmio on tehty lapsiperheestä, joka on mukana työelämässä. Täten sitä voi mielestäni pitää liian yleistävänä nykyajan monimuotoisia perheitä ajatellen.

Miten paljon aikaa perheen kanssa sitten vietetään? Tilastokeskuksen 2009 toteuttamaan ajankäyttötutkimukseen perustuva julkaisu: Suomalaisten yksinolo on lisääntynyt (2014, 6-7) paljastaa, että perheen kanssa vietetty aika on vähentynyt

niin naisilla kuin miehillä viimeisen kymmenen vuoden aikana. Ainoastaan 10–14 -vuotiaat tytöt viettivät perheensä kanssa hieman enemmän aikaa verrattuna kymmenen vuoden takaiseen. Ajallisesti eniten perheen kanssa aikaa viettivät 25–44-vuotiaat naiset, jotka valveillaoloaikanaan olivat perheensä kanssa viisi tuntia vuorokaudessa. Julkaisusta käy ilmi myös se, että kenen kanssa aikaa vietetään, on riippuvainen kotitalouden koosta. Havaittiin, että naiset viettävät eniten aikaa perheenjäsenten kanssa silloin, kun talouteen kuului vähintään kolme henkilöä. Miehet puolestaan silloin, kun samaan talouteen kuului vain kaksi henkilöä. Miesten perheensä kanssa viettämä aika oli noin neljä tuntia, kun talouteen kuului vähintään kolme henkilöä.

4.2 Työ

Perinteisen työnjaon mukaan naiset huolehtivat kodin ja perheen, kun miehet kävivät ansiotyössä kodin ulkopuolella. Nykyaikana, kun naiset osallistuvat tasavertaisesti ansiotyöhön, on perheen ja työn yhteensovittaminen tullut yhteiskunnallisestikin merkittäväksi kysymykseksi. (Lahelma, Winter, Martikainen & Rahkonen, 2005, 35.) Me suomalaiset naiset olemme siis syntyneet tasa-arvoiseen yhteiskuntaan ja tämän ansiosta olemmekin hyvin koulutettuja ja itsenäisiä (Vainikainen & Järvi 2008, 11). Meille ei esimerkiksi määrätä puolisoa, jonka kanssa avioitua. Meillä on myös mahdollisuus opiskella melkein mitä tahansa niin paljon ja niin kauan, kun vain itse haluamme. Kouluttautumisen aikana tai sen jälkeen me saamme tai oikeastaan meillä on velvollisuus käydä töissä, jollemme ryhdy perustamaan perhettä. Eli tietämättämmekin suhtautumistamme esimerkiksi työhön ohjaa meitä ympäröivä kulttuuriperintö (Vainikainen & Järvi 2008, 15). Tuomi ja Vanhala (2005, 93) kertovat tämän kulttuuriperinnön vaikutuksen näkyvän muun muassa siten, että miehet työskentelevät tyypillisesti teknisillä aloilla, teollisessa tuotannossa ja tietotyössä. Kun naiset puolestaan ovat enemmistönä sosiaali- ja terveysalan ja palvelualan tehtävissä.

Vainikainen ja Järvi (2008, 93) kertovat myös työaikojen ja -tapojen kokeneen muutoksia. Syiksi tähän he mainitsevat esimerkiksi kansainvälisen kilpailun, maailmanmarkkinoiden kasvun ja globalisaation. Lisäksi nykYTEKNIikka on mahdollistanut joidenkin töiden tekemisen missä ja milloin tahansa, ajasta ja paikasta riippu-

matta. He kertovatkin tästä seuranneen vaikeuksia erottaa työ, perhe-elämä ja vapaa-aika toisistaan, jolloin palautumiseen ja lepoon ei ole tuntunut löytyvän riittävästi aikaa. Jokinen (2005, 109) ei näe tietotekniikan myötä tapahtuneen työn, kotityön ja perhe-elämän tiiviimmän lomittumisen aiheuttaneen kuitenkaan suurta muutosta kotiäidin työn kannalta. Kotityöhön kun on aina kuulunut useasta asiasta huolehtiminen samaan aikaan, eikä yhteen asiaan kerrallaan ole voinut keskittyä.

Meillä ihmisillä on tarve kokea asiat mielekkäiksi joten työhönkin kohdistamamme toiveet ovat yksilöllisiä (Hakanen ym. 2009, 17, 20). Lammi-Taskula ja Salmi (2009, 38, 42–44) kertovat, että tyypillisesti ansiotyö antaa meille toimeentulon, sosiaalisia suhteita ja mielekästä toimintaa sekä mahdollisuuden itsensä toteuttamiseen. He mainitsevat pikkulasten vanhemmille, etenkin äideille, työn toimivan vastapainona perhe-elämän hälinälle. Työssä käynnin on todettu hyödyttävän myös parisuhdetta, vaikka se aiheuttaakin yhteisen ajan puutetta erityisesti pikkulapsivaiheessa. Toimeentulon takaamiseksi työssäkäynti on välttämätöntä suurimmalle osalle perheistä, joten siitä johtuva perheelle annettavan ajanpuute on hyvin yleistä koko yhteiskunnassamme.

Koska työn ja muun elämän yhteensovittaminen ei ole läheskään aina mikään helppo ja yksinkertainen juttu, on sillä siten vaikutuksia myös yksilön terveyteen ja jaksamiseen. Vainikainen ja Järvi (2008, 100–101) kertovat suomalaisten tutkimusten paljastaneen, että naisilla perheen ja työelämän yhteensovittamisen ongelmat näyttäisivät vähentävän liikuntaa sekä ravintosuositusten mukaista syömistä, jotka puolestaan vaikuttavat lihomiseen ja terveyteen.

Lammi-Taskula, Salmi ja Parrukoski (2009, 15) muistuttavat, että työn ja perheen yhteensovittaminen sisältää työssäkäynnin ja lastenhoidon lisäksi myös kaikki perheeseen liittyvät työt. He huomauttavat, että tasa-arvoinen työn ja perheen yhteensovittaminen mahdollistuu vain, jos myös työelämän käytännöt ja toimintakulttuurit tukevat isiä vanhempainvapaiden käyttöön. On lisäksi kyse lapsen oikeudesta vahvaan suhteeseen molempien vanhempien kanssa, kuin myös isien oikeudesta moniulotteiseen, vanhemmuuden sisältävään elämään.

4.3 Kotityöt

Arkeen sisältyvien kaikkien ulottuvuuksien voi nähdä kiteytyvän kotitöissä. Näitä ulottuvuuksia ovat muun muassa oman rytmin ja ulkopuolisten pakkotahtien yhteensovittaminen, tavanomaisuus, rutiini ja kodintunnon luominen sekä sukupuoli-jako. (Jokinen 2005, 47.) Esimerkiksi omaa elämänrytmiä joudutaan sovittamaan ulkopuolisiin pakkotahteihin muun muassa kauppojen ja virastojen aukiolojen mukaan. Vahvimmin jokaisen henkilökohtaiseen elämänrytmiin vaikuttavat kuitenkin hänen työnsä työajat. Esimerkiksi kolmivuorotyötä tekevä joutuu päivätyötä tekevää enemmän suunnittelemaan arkensa aikatauluja ja hallintaa. Jokisen (2005, 28,15) mukaan aikaa ja tilaa työstämällä ja muokkaamalla saadaan aikaan arjen rutiineja ja kodintuntua. Hän näkee arjen myös ylläpitävän sukupuolitapoja, jotka osaltaan takaavat arjen jatkuvuuden. Hän kuitenkin muistuttaa, ettei sukupuoleen perustuvaa jakoa ja tapoja kenenkään ole mikään pakko noudattaa.

Kotitöiden jakamiseen on varmasti jokaisella perheellä omat yksilölliset käytäntönsä. Tutkimuksissa on kuitenkin ilmennyt, että yleisesti naiset tekevät perheissä suurimman osan kotitöistä. Vuorokautta kohden mitattuna eniten naisten aikaa kului ruoanvalmistukseen, johon aikaa käytettiin hieman vajaat 50 minuuttia. Asiointiin ja ostoksiin aikaa kului keskimäärin vähän yli 40 minuuttia, siivoukseen hieman vajaa 40 minuuttia ja lastenhoitoon reilut 20 minuuttia. Miehet puolestaan käyttivät vuorokautta kohden mitattuna eniten aikaa ostoksiin ja asioilla käyntiin, johon aikaa kului reilut 30 minuuttia. Ruoan valmistukseen miehet käyttivät aikansa keskimäärin 20 minuuttia, siivoukseen hieman vajaan 20 minuuttia ja eläinten ja pihan hoitoon reilut 10 minuuttia. (Naisten kokonaistyöaika on suurempi kuin miesten 2011, 1.) Kun laskee yhteen pelkästään nämä kotityöt, joihin kuluu eniten aikaa vuorokaudessa, saadaan naisten kotitöihin kuluvaksi kokonaisajaksi kaksi tuntia ja 30 minuuttia, ja miesten tunti ja 20 minuuttia. Huomion arvoista on, että näiden lisäksi kotona on vielä runsaasti muita kotitöitä tehtäväksi.

Pohtimisen arvoista onkin että, miten etenkin lapsiperheessä jossa on pieniä lapsia, löydetään yhteistä aikaa. Ihmisen, joka osaa tehdä tilaa vapaa-ajalleen ja varsinkin kodin ulkopuolella oleville harrastuksilleen, täytynee olla todellinen aikataulutuksen ja organisoinnin mestari.

4.4 Vapaa-aika ja harrastukset

Määritelmä vapaa-ajasta. Kun vuorokauden 24 tunnista vähennetään ansio- ja kotityöhön, opiskeluun, ruokailuun, nukkumiseen, peseytymiseen ja pukeutumiseen käytetty aika, jäljelle jäänyt aika on vapaa-aikaa. Suomalaisilla sitä on viikossa keskimäärin 47 tuntia, ja naisilla vähemmän kuin miehillä. (Naisten kokonaistyöaika on suurempi kuin miesten 2011, 2.) Tämän naisten ja miesten välisen eron näen selittyvän pitkälti sillä, että tutkimusten mukaan naiset käyttävät enemmän aikaa kotitöihin kuin miehet.

Suurin osa suomalaisten vapaa-ajasta kuluu televisiota katsellen, ajallisesti tämä merkitsee reilua kahta tuntia vuorokaudessa. Lähes yhtä paljon aikaa käytetään sosiaaliseen kanssakäymiseen ja harrastuksiin, harrastuksiin tunti ja sosiaaliseen kanssakäymiseen hieman vähemmän. Huomattava on, että edellä mainittuihin harrastuksiin sisältyy tietokoneen käyttö, johon vuorokaudessa käytetään keskimäärin hieman vajaat 40 minuuttia. Onneksi kuitenkin liikunta ja lukeminen ovat vielä hieman tietokoneen käyttöä suosittumia. Niihin käytetty aika vuorokaudessa on keskimäärin vähän reilut 40 minuuttia, joten ero ei kuitenkaan ole kovin suuri. (Naisten kokonaistyöaika on suurempi kuin miesten 2011, 2.)

Liikunnalla on todettu olevan monia positiivisia vaikutuksia ihmisen mielialaan. Liikunnan avulla voidaan ennaltaehkäistä ja myös lievittää jo esiintyneitä mielenterveyden häiriöitä. Liikunnassa tärkeää on, että liikkuminen koetaan mielekkääksi, se on säännöllistä, ja että se omaksutaan yhdeksi terveeksi elämäntavaksi. (Mielenterveys 2013, [viitattu 12.3.2014].)

Vuosina 2009 ja 2010 toteutetun kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan aikuiset, eli 19–65-vuotiaat liikkuvat useammin ja intensiivisemmin kuin koskaan aiemmin. Tutkimus kertoo liikuntaharrastuksen olevan tietoinen elämänhallinnan väline. Tutkimuksesta selviää myös, että ne liikuntalajit ja -paikat, jotka parhaiten pystytään sovittamaan kiireiseen elämänrytmiin menestyvät. Suosituimmiksi liikuntalajeiksi suomalaisten aikuisten keskuudessa nousivat kävely, pyöräily ja kuntosaliharjoittelu. Lisäksi juoksun havaittiin tekevän selvästi uutta tulemistä. Tutkimus osoitti myös, että yli puolet vastanneista kertoi harrastavansa liikuntaa vähintään neljästi viikossa.

5 ARJEN HALLINTA

Avaan tässä luvussa kahta tutkimuksissa käytössä olevaa käsitettä. Käsitteet ovat elämän hallinta ja arjen hallinta, joiden voimme nähdä hyvin pitkälti määrittelevän samoja asioita. Kun yksilö kokee elämän ja arjen olevan hallinnassa, tuottaa se hyvinvointia.

Elämän hallinta. Lönnqvist (2008) kertoo elämän hallinnan olevan hieno tavoite niin yksilölle, yhteisölle kuin koko yhteiskunnallekin. Hänen mukaansa ratkaisu elämän hallintaan ja siihen liittyvään hyvinvoinnin tunteeseen löytyy, kun ymmärrämme, mitä käytössämme olevilla voimavaroilla voimme ja haluamme saada aikaan, ja mistä meidän olisi mahdollisesti tarpeellista luopua. Hänen mukaansa ”vähempi on parempi” elämän hallinnan kannalta. Merkitykselliseen elämään on mahdollisuus siis kaikilla. Hänen mukaansa sen toteutuminen on mahdollista, kun ihmisellä on mahdollisuus tehdä sitä, minkä hän kokee tärkeäksi, mitä hän parhaiten osaa ja minkä hän huomaa tuottavan yhteistä hyvää kaikille.

Lönnqvist (2008) kertoo, että elämän hallinta onnistuu sitä helpommin, mitä enemmän yksilöllä on luottamuspääomaa. Hänen mukaansa toistuvat omat kokemukset ja oppiminen kasvattavat luottamusta itseän ja ympäröivään yhteisöön. Oman identiteetin kehittyessä ja oman ympäristön tuntemuksen parantuessa sekä niistä syntyvä jatkuvuuden ja samuuden tunne synnyttää luottamusta. Lisäksi hän kertoo toiveikkaasti ajattelevan ja luottavaisen ihmisen myös voivan paremmin ja elävän pidempään.

5.1 Määritelmä arjen hallinnasta

Käytännössä kyseessä on ajan jakamisesta omassa elämässä tärkeiden asioiden kesken. Arjen ajan hallintaa ja suunnittelua tekee jokainen joka päivä (Moisio & Huuhtanen 2007, 78). Ihmisen elämä sisältää esimerkiksi lähipiirin, perheen, työelämän ja harrastukset sekä oman kehon hyvinvoinnin. Arjenhallinnan ja oman jaksamisen kannalta, on hyväksi kyseenalaistaa asioita ja miettiä myös sitä, että voisiko tarpeetonta stressiä vähentää elämäntapaansa muuttamalla. Liian moni yliarvioi rajansa sekä jaksamisensa, liian moni myös aliarvioi itseään, jopa vähättelee. (Vainikainen & Järvi 2008, 8, 84.) Koski (2008, 13) kuvaa arjenhallintaa arjen-

hillinnäksi, koska tavoitteena on minimoida muun muassa sellaisia toimintoja, tekemisiä ja teknologioita, jotka antavat vähemmän kuin ottava. Hakanen ym. (2009, 72, 76) puolestaan kannustavat osallistumaan moniin erilaisiin kokoonpanoihin esimerkiksi työssä ja harrastuksissa, jolloin arjesta saa monipuolisempaa. Tällaisen moniroolisuuden he kertovat toimivan voimavarojen mutta myös ristiriitojen lähteenä. Ja tästäpä syystä ihmisen tulisikin pyrkiä tasapainottamaan elämässään eri elämänalueiden osuutta tilanteeseen ja itselleen sopivalla tavalla.

Friis, Eirola ja Mannonen (2004, 23–25) kuvaavat arjenhallinnan olevan yksilöiden tapaa kohdata arjen positiivisia ja haastavia asioita. He kertovat kodin toimivan arjenhallinnan ympäristönä sekä perheen arjenhallinnan olevan henkistä hyvinvointia. Heidän mukaansa arjenhallinta vaatii oman arjen tuntemisen sekä kykyä havaita ja arvioida seikkoja, jotka voivat vaikuttaa tilanteeseen. He kuvaavat arjenhallinnan olevan omien arkipäiväisten toimintojen ohjaamista. He myös kertovat, että elämäntilanne ja siinä tapahtuvat muutokset vaikuttavat arjenhallinnan tunteeseen. Heidän mukaansa tällaisia muutoksia voi tapahtua esimerkiksi perheen terveydessä tai yhteiskuntatasolla. He myös kertovat, että arjessa on aikaa myös muille toiminnoille, kun arki on rutiinien seurauksesta tuttua ja turvallista. Heidän mukaansa yhteiskunta ja perhe kohtaavat perheen arjen hallinnassa, jonka johdosta arjen hallinnan voidaan nähdä koostuvan ulkoisesta ja sisäisestä osaluueesta. Ulkoisella osalla he viittaavat kykyyn ottaa vastaan ulkopuolista apua ja sisäisellä osalla yksilön kykyyn hallita henkilökohtaisia ongelmiaan sekä kykyyn selviytyä niistä.

Myös Horelli ja Haverinen (2008, 95–108) kertovat, että ihmisen jokapäiväinen elämä on arkea ja arjen hallintaa. He kertovat, että arjessa yhdistetään jokapäiväiset toiminnot niihin yhteiskunnallisiin rakenteisiin joissa toimitaan. Heidän mukaansa arjenhallinta näkyy sujuvana toimintana eri osa-alueiden välillä. Esimerkkeinä he mainitsevat muun muassa kodin, työpaikan, harrastusympäristön sekä lasten hoitopaikan. Heidän mukaansa yksilön mahdollisuudet vaikuttaa arkensa hallintaan, ovat riippuvaisia siitä miten hän onnistuu yhdistämään rutiinit, organisoinnin ja tiedostavan tilanteessa läsnäolon.

5.2 Voimavaroja ja apukeinoja arjen hallintaan

Vainikainen ja Järvi (2008, 84, 151, 156) muistuttavat, että ihan jokaiselta löytyy voimavaroja, joiden avulla selviämme elämän mukanaan tuomista haasteista. Meidän on vain itse tunnistettava ne ja vaalittava niitä. Onkin tärkeää varata kalenteriinsa aikaa asioille, jotka itseä ilahduttavat ja auttavat jaksamaan. Mielenterveyden kannalta on lisäksi tärkeää opetella tuntemaan itsensä, jolloin myös itsekunnonioitus paranee. He mainitsevat tutkimuksissa ihmisten yleisimmin kertoneen tärkeimmiksi voimavaroikseen lähipiirin ihmiset eli ystävät ja perheen, työn sekä liikunnan ja harrastukset.

Jussi T. Kosken (2008, 17–18) mukaan arki joko kuolettaa tai kehittää sitä, mikä meissä kussakin on parasta. Hän myös kuvaa viisaiksi niitä ihmisiä, jotka havaitsevat tyhmistyvänsä omassa arjessaan ja vielä viisaammiksi niitä, jotka asian huomattuaan tekevät sille jotain. Ymmärrän Kosken viittaavan tällä juuri siihen, että jatkuvan suorittamisen sijaan pitää ymmärtää välillä pysähtyä miettimään, että mitkä asiat ovat tärkeitä ja tähdellisiä. Ja miettimisen jälkeen asioita ryhtyy myös muuttamaan. Hakasen ym. (2009, 16, 33) mukaan meille ihmisille on tärkeää se, että koemme hallitsevamme elämäämme. He kertovat kirjallisen suunnitelman laatimisen esimerkiksi kerran viikossa vähentävän muistikuormitusta ja helpottavan ajan hallintaa, kun muina päivinä saa keskittyä suunnittelun sijasta tekemiseen. Heidän mukaansa kiireen tuntukin vähenee, kun voi keskittyä yhteen asiaan kerrallaan.

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tässä luvussa kuvaan tutkimuksen toteutusta ja käyttämiäni tutkimusmenetelmiä sekä pohdin tutkimuksen etiikkaa ja luotettavuutta. Opinnäytetyön teko alkoi tammiukuussa 2013 tutkimussuunnitelmalla. Suunnitelma opinnäytetyöstä hyväksyttiin helmikuussa. Tämän jälkeen tehtiin sopimus opinnäytetyöstä Seinäjoen Lady Linnen yrittäjän Palosen kanssa. Loppuvuosi 2013 kului lähdeaineistoon perehtymisessä ja teorian laatimisessa. Työskentely ei ollut tasaista, vaan työ eteni sykäyksettäin ja välillä työstämisessä oli pitkiäkin taukoja. Tutkimushaastattelut toteutuivat noin kuukaudessa talvella 2014. Ensimmäinen haastattelu oli viikolla 9 ja viimeiset haastattelut viikolla 12. Haastatteluja oli keskimäärin kaksi viikossa ja haastattelun litterointi tapahtui tavallisesti heti haastattelua seuraavana päivänä.

Tuomi ja Sarajärvi (2002, 87–88; 2009, 85–86) kertovat, että laadullisessa tutkimuksessa pyritään ymmärtämään jotain tiettyä toimintaa, kuvaamaan ilmiötä tai antamaan sille teoreettisesti mielekäs tulkinta. Ei siis pyritä tilastollisiin yleistyksiin. He pitävätkin tärkeänä, että haastateltavilla henkilöillä on asiasta kokemusta tai he tietävät tutkittavasta ilmiöstä mahdollisimman paljon. Tästä syystä tiedonantajien valinnan tulee olla harkittua ja tarkoitukseen sopivaa. Heidän mukaansa tutkimusraportissa on kuvattava, miten aineiston valintaan on päädytty ja miten aineisto täyttää tarkoitukseen määritellyt kriteerit. Hain haastateltavia mainoksilla LadyLinneltä ja EasyFitiltä. Havaittuani ettei mainokset tuottaneet toivomaani tulosta, kysyin suoraan henkilöitä, joiden uskoin olevan tutkimukseni kohderyhmää. Yhteydenotot toteutin sosiaalisen median välityksellä lyhyen tutkimusesittelyn kera.

Toteuttamani tutkimus on laadullinen, ja tutkimusaineiston keräsin teemahaastatteluilla. Tutkimuksen haastattelurungon (liite 2) pohjana olivat aikaisemmin muodostettu teoria ja sen keskeiset teemat. Haastattelurungon lisäksi haastattelussa olivat mukana etukäteen mietityt lisäkysymykset, jotka olivat käytössä tarvittaessa riittävien vastausten varmistamiseksi. Tuomen ja Sarajärven (2002, 17, 19; 2009, 18, 20.) mukaan laadullisessa tutkimuksessa teoriaa tarvitaan välttämättä. Tutkimuksen teoriolla he tarkoittavat tutkimuksen viitekehystä eli tutkimuksen teoreettista osuutta. He myös kertovat laadullisessa tutkimuksessa tehtävien havaintojen olevan teoriapitoisia, koska tutkimuksen tuloksiin vaikuttavat tutkimuksessa käytettävät välineen, yksilön käsitys tutkittavasta ilmiöstä sekä se millaisia merkityksiä

ilmiölle annetaan. Eli tutkimustulokset eivät voi olla käyttäjästä tai käytetystä havaintomenetelmästä irrallisia. Tuomen ja Sarajärven (mts. 69–70; 68.) mukaan tutkimusongelman muotoiluakaan ei voida pitää teoria- tai arvovapaana, sillä tutkijan uskomukset ovat jo siinä mukana. He kertovat tutkimusongelman puolestaan tyypillisesti määrittävän tutkimustyyppin ja -strategian.

6.1 Tutkimusmenetelmät

Tuomi ja Sarajärvi (2002, 20–21,73; 2009, 21–22, 71) kertovat laadullisen tutkimuksen olevan tutkimustyyppiltään empiiristä. Empiirisessä analyysissä aineiston keräämis- ja analyysimetodit sekä miten niitä kuvataan, korostuvat. Heidän mukaansa kuvailu on oleellinen osa tulosten uskottavuutta ja sillä annetaan myös lukijalle mahdollisuus arvioida tutkimusta. He listaavat kyselyn, haastattelun ja havainnoinnin sekä erilaisiin dokumentteihin perustuvan tiedon olevan tyypillisimmät aineistonkeruumenetelmät laadullisessa tutkimuksessa.

Tuomi ja Sarajärvi (2002, 21, 75; 2009, 21–22, 73) korostavat, että empiirisessä analyysissä haastateltavien eli lähdeaineistoa tuottavien henkilöiden tunnistettavuus yksilöinä häivytetään. Tällöin tutkimusta tehtäessä on muistettava tutkimusetiikka ja on huolehdittava siitä, ettei yksittäistä henkilöä voi tunnistaa. He muistuttavat, että eettisesti perusteltua on myös kertoa haastateltavalle aihe, jota haastattelu koskee. Heidän mukaansa on myös niin, ettei tiedonantajia lupaudu tutkimukseen, jos heillä ei ole riittävästi tietoa tutkimuksesta. Omassa tutkimuksessani kerroin tutkimuksen tarkoituksesta ja käsiteltävistä aiheista ensimmäisen kerran jo haastateltavia hakiessani. Kerroin myös, että heitä ei voi tutkimuksesta tunnistaa. Tunnistettavuuden häivyttämisen aloitin jo haastatteluvaiheessa siten, että kukin haastattelu merkittiin juoksevasti numerolla (H1-H8), eikä kenenkään haastateltavan nimeä tullut mihinkään paperiin ylös.

Tuomi ja Sarajärvi (2002, 75–76; 2009, 73–74) kertovat, että aineistonkeruumenetelmänä haastattelun etuna on joustavuus. Haastattelijä voi selventää ilmausten sanamuotoja, oikaista mahdollisia väärinkäsityksiä sekä toistaa kysymyksiä ja käydä keskustelua tiedonantajan kanssa. Heidän mukaansa joustavan haastattelusta tekee myös se, että kysymykset on mahdollista esittää siinä järjestyksessä kuin haastattelijä katsoo aiheelliseksi. Haastattelun etuna he pitävät sitä, että

haastatteluun voidaan hakea ja valita henkilöitä, joilla on tietoa aiheesta tai koke-
musta tutkittavasta ilmiöstä. Koska haastatteluluvasta sovitaan aina henkilökohtai-
sesti, niin lupauduttuaan tutkimukseen, haastateltavat eivät yleensä kieltäydy
haastattelusta, eivätkä kiellä haastattelunsa käyttöä tutkimusaineistona. Toteutta-
missani teemahaastatteluissa esittämäni kysymykset olivat pääsääntöisesti avoi-
mia ja ne myös kannustivat haastateltavia pohtimaan omaa arkeaan. Haastatelta-
villa oli mahdollisuus kertoa vapaasti kokemuksistaan, ajatuksistaan ja tuntemuk-
sistaan. Pyysin haastateltavia kertomaan omin sanoin esimerkiksi työstään, per-
heestään ja arjestaan. Ehkä eniten pohdintaan kannustanut kysymys oli ”Miten
parantaisit omaa ja/tai perheen hyvinvointia?”.

Kuten yhteistyötahon esittelyn yhteydessä jo kerroin, hain haastateltavia mainok-
silla Lady Lineltä ja Easy Fitiltä. Havaittuani ettei mainokset tuottaneet toivomaani
tulosta, kysyin suoraan henkilöitä, joiden uskoin olevan tutkimukseni kohderyh-
mää. Yhteydenotot toteutin sosiaalisen median välityksellä lyhyen tutkimusesitte-
lyn kera. Koin, että aineiston kerääminen ei ollut tutkimusprosessin vaativin osuus,
vaikka haastatteluista sopiminen ja niiden tekeminen vaati aikaa ja järjestelyjä.

Teemahaastattelu etenee tiettyjen etukäteen valittujen teemojen sekä niihin liitty-
vien tarkentavien kysymysten varassa. Merkityksellisiä vastauksia pyritään löytä-
mään muun muassa tutkimuksen tarkoituksen ja ongelmanasettelun mukaisesti.
Koska etukäteen valitut teemat perustuvat tutkittavasta ilmiöstä jo tiedettyyn, pe-
rustuvat ne täten tutkimuksen viitekehukseen. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 77–78;
2009, 75.) Toteuttamani haastattelut olivat puolistrukturoituja ja kysyin kysymyksiä
etukäteen määritellyistä aihealueista kaikilta haastateltavilta. Käyttämäni teema-
haastattelurunko löytyy työn lopusta (liite 2). Kysyin työn, perheen ja vapaa-ajan
merkityksestä sekä henkilökohtaisista kiinnostuksenkohteista, kuten harrastuksista.
Kysymysten muotoilu ja kysymysjärjestys vaihtelivat hieman eri haastatteluissa,
koska pyrkimys oli toteuttaa haastattelut kunkin haastateltavan kerronnan ehdoilla.
Koin, että jokaisessa haastattelussa vallitsi lämmin tunnelma ja haastateltavat ker-
toivat avoimesti elämästään.

Empiirisessä tutkimuksessa analyysi tarkoittaa muun muassa huolellista aineiston
lukemista sekä tekstimateriaalin ja sen sisällön järjestelyä ja erittelyä. Analyysia on
myös sisällöllisen aineksen luokittelu teemojen perusteella. Tarkoituksena on ki-

teyttää esimerkiksi haastattelujen rakennetta ja sisältöä sekä tarkastella tekstistä tutkimusongelmien kannalta keskeisiä seikkoja. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Analysoin aineistoa teema kerrallaan ja etsin sitä koskevia kuvauksia. Käytännössä tämä oli melko helppoa, koska haastattelut etenivät teemojen mukaan.

Toteuttamiani haastatteluja ja aineiston sisällönanalyysejä ohjasi siis aikaisemmin määritellyt teemat. Tuomi & Sarajärvi (2009, 93, 113) kertovat, että teemoittelussa painottuu se, mitä kustakin teemasta on sanottu. Heidän mukaansa kyseessä on aineiston pilkkominen ja ryhmittely tiettyjen aihepiirien mukaan. He muistuttavat, että tarkoitus on siis etsiä aineistosta näkemyksiä, jotka kuvaavat teemoja. Käytännössä tämä näkyi työskentelyssäni muun muassa siten, että olen lukenut tekstiksi kirjoitettuja haastatteluja kysyen, millaisia merkityksiä kullekin teemalle annetaan. Tuomi ja Sarajärvi (emt.) kuvaavat tyypittelyn olevan sitä, kun esimerkiksi tietyn teeman sisällä olevista yhteisistä ominaisuuksista muodostetaan yleistys eli tyyppiesimerkki. Tyypittelyssä siis tiettyä teemaa koskevat näkemykset tiivistetään yleistykseksi. Tuomen ja Sarajärven (2009, 109) mukaan aineiston pelkistämisestä eli redusoinnista puhutaan, kun esimerkiksi aukikirjoitetusta haastatteluaineistosta karsitaan pois tutkimukselle epäolennainen. Käytännössä pelkistämisen voi toteuttaa esimerkiksi siten, että aukikirjoitetusta aineistosta alleviivataan erivärisillä kynillä kutakin teemaa kuvaavia ilmaisuja. Havaitut ilmaisut voi lisäksi merkitä sivun reunaan ja myöhemmin kirjoittaa listaksi eri konseptille. Myös omassa tutkimuksessani toteutin edellä kuvatut toiminnot. Analysoidessani aineistoa alleviivasin kuvaukset teemasta. Kirjoitin ne myös erilliselle paperille ja yhdistin samaa tarkoittavat kuvaukset yhteen. Tämän seurauksena kuva teemasta myös selkeytyi.

Eli käytännössä ensin on valittu analyysirunko, jonka jälkeen tehty sisällönanalyysiä pelkistämällä aineistoa ja luokittelemalla poimittu aineistosta analyysirungon mukaisia ilmiöitä. Luokittelussa aineisto on tiivistynyt, koska yksittäiset asiat on sisällytetty yleisempiin käsitteisiin. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 110, 114–115.)

6.2 Etiikka ja luotettavuus

Etiikka. Grönfors (2011, 111–112) muistuttaa, että tutkijalla on eettinen vastuu tutkimustyöstään. Hän kuvaa tutkimuksen etiikan tutkimusmoraaliksi, joka määrittelee mitä tutkijan on soveliaista tehdä ja mitä ei. Hänen mukaansa nämä kysymykset ovat pitkälti tutkijakohtaisia ja siten osittain ratkaistavissa henkilökohtaisella tasolla. Eettiseen vastuuseen kuuluu esimerkiksi antaa tutkimustuloksensa tieteen käyttöön, lisäksi tutkijan ei saa väärinkäyttää tutkimustuloksia eikä tutkijan asemaansa. Hänen mukaansa eettistä vastuuta on myös, että tutkimuskohteitaan eli haastateltaviaan kohtelee ihmisarvon mukaisesti. Mielestäni hyvä muistisääntö etiikkaan on Grönforsin (mts. 112) kommentti, että tutkimuksessa ei pitäisi tehdä toimenpiteitä tai tutkimuksia, joihin ei itse suostuisi toisen henkilön tekemässä tutkimuksessa. Etiikan huomioiminen on tärkeää koko tutkimuksen ajan, aina tutkimuskysymyksistä tutkimuksen tekoon ja lähteiden käytöstä omaan toimintaan. Jo tutkimuskysymyksiä laatiessani pohdin, että mitä on soveliaista kysyä ja miten. Tärkeää oli myös, että olin haastateltavien kanssa samalla tasolla, enkä pyrkinyt korostamaan itseäni. Tämä toteutui mielestäni luonnollisesti, koska olimme haastateltavien kanssa samantyyppisessä elämäntilanteessa.

Luotettavuus. Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara (2009, 230–231) kertovat, että empiirisessä tutkimuksessa tutkimuksen validiudella tarkoitetaan, että mittaako tutkimus sitä, mitä sen kuuluu mitata. He kertovat reliaabeliuksen tarkoittavan, että mittaustulos on toistettavissa. Esimerkkinä he kertovat, että tutkimuksen tulokset ovat reliaabeleja, kun tutkittaessa samaa henkilöä eri tutkimuskerroilla, päädytään samaan tulokseen. Näin myös silloin, jos toisen tutkijan toistaessa tutkimuksen, hän päätyy samanlaiseen tulokseen. Tutkimuksen osalta koen saaneeni vastauksia asettamiini tutkimuskysymyksiin. Uskon myös, että toistettu tutkimus toisi hyvin samansuuntaisia tuloksia. Jos puolestaan tutkimus toteutettaisiin samoille henkilöille esimerkiksi muutaman vuoden kuluttua, saattaisivat tulokset olla hieman erilaiset. Näin siitä syystä, että tutkimus mittasi haastateltavien kokemusta sen hetkestä elämäntilanteesta, ja koska elämäntilanne ei ole pysyvä tila, vaan se muuttuu ajassa.

Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaaran (2009, 231–233) mukaan validius on sitä, että käytetty tutkimusmenetelmä tai mittari mittaa juuri sitä, mitä sen kuuluukin. He

kertovat, että laadullisessa tutkimuksessa luotettavuus paranee, kun tutkija kuvaa mahdollisimman tarkasti toteuttamaansa tutkimusta. He neuvovat, että haastattelututkimuksessa tulee muun muassa kertoa haastatteluihin käytetty aika, sekä aineiston keräykseen käytetyt paikat ja olosuhteet. Luokittelujen tekeminen on heidän mukaansa keskeinen osa laadullisen aineiston analyysia. Tästä syystä tutkimuksessa tulee kertoa perustelut valitulle luokittelulle. He kertovat myös, että tutkijan tekemät tulkinnat tuloksista on perusteltava, jotta tutkimusta voidaan pitää tarkkana. Kerron aikaisemmin tässä tutkimuksessa muun muassa haastatteluihin käytetyn ajan sekä haastattelujen toteutuspaikat. Aineiston luokittelun perusteena olivat teoriasta esiin nousseet keskeiset teemat.

7 TULOKSET

Tässä luvussa esittelen haastateltavat sekä tutkimuksen tuloksia. Käsittelyssä olevat aiheet ovat hyvinvointi, arki sekä siihen sisältyvät perhe, työ ja vapaa-aika. Lopuksi avaan myös haastateltavien kokemuksia arjen hallinnasta.

7.1 Haastateltavat

Keräsin kahdeksan naista käsittävän haastatteluaineiston. Haastateltavat asuvat Seinäjoen seudulla ja haastattelut on toteutettu haastateltavien kotona, kirjastossa tai muualla etukäteen sovitussa paikassa. Haastatteluajankohtana naiset ovat 29 – 40 -vuotiaita ja heistä jokaisella on alaikäisiä lapsia. Naisten keski-ikä on 32 vuotta. Aineistoa on yhteensä litteroituna (riviväli 1) 64 sivua.

Teemahaastattelulomakkeeseen sisältyvään perustietolomakkeeseen täytettiin haastateltavan ikä, siviilisääty, elämäntilanne, ala jolla työskentelee, työn muoto ja asema työssä sekä talouteen kuuluvien määrä ja lasten iät.

Aineiston käsittely toteutui tutkimuskysymysten suunnassa, jotka olivat

1. Miten naiset kuvaavat arkeaan ja mitä merkityksiä he antavat sen eri osa-alueille?
2. Miten naiset kokevat työn, perheen ja vapaa-ajan yhteensovittamisen?

Tulosten teemoittelu toteutui aiemmin teoriassa määriteltujen teemojen mukaisesti, joiden yläkäsitteet olivat hyvinvointi, arki ja arjen hallinta.

7.2 Kokemukset hyvinvoinnista

Hyvinvointia pidettiin tärkeänä. Naiset määrittivät hyvinvoinnin tarkoittavan yleistä jaksamista ja että asiat ovat hyvin. Hyvinvointia on, että on terve ja on hyvässä kunnossa niin fyysisesti kuin psyykkisestikin, eli jaksaa arjen tehtävät ja rutiinit.

Sellaista yleistä jaksamista mun mielestä hyvinvointi on ja terveyttä. Ei ole hyvinvointia, jos ei ole terveyttä eikä jaksamista. Merkitsee tosi

paljon. Se on ehkä yks tai ylipäättään terveys, niin se on ehkä yks isoimmista asioista mitä ihmisillä on. (H4)

Se merkitsee paljon. Niin kun mä sanoin, että ensiks oon minä itte ja sitten on perhe ja sitten tulee kaikki muu. Eliikkä se, että jos mä ite en voi hyvin, niin en mä pysty muillekaan mitään jakamaan. (H1)

Ehkä yleisesti sitä, että silleen kaikki asiat olis hyvin. Ja tottahan se on kaikille tärkeää, että asiat on kondikses. (H2)

Hyvinvointi edellyttää, että pärjää taloudellisesti ja kokee saavansa mahdollisuuksia itsensä toteuttamiseen. Lisäksi se edellyttää riittävää lepoa, positiivista elämänasennetta sekä itsestään ja myös muista huolehtimista. Hyvinvoinnin kannalta tärkeää on monipuolinen ja terveellinen ruoka sekä tukiverkostot, kuten perhe ja ystävät.

On tota riittävästi rahaa, että pärjää ja kokee sitten saavansa sellasen tyydyttävän elämän. Mahdollisuuksia tehdä sitten kuitenkin jotaki muuta, ku venyttää penniä. (H2)

Se koostuu niin monesta pienestä jutusta. Siis terveys ja semmonen iloisuus. Ja just kaikki tukiverkostot ja muut tekee kyllä suuren osan siihen myös. Koen, että ruoka vaikuttaa aika paljon. Että mitä syö, miten syö ja paljonko sitä arvostaa. Sitten toki se yleinen ilmapiiri on mun mielestä semmonen, mikä niinku perhees vaikuttaa aika paljon siihen hyvinvointiin. Toisaalta myös se hyvinvointi vaikuttaa siihen ilmapiiriin. (H6)

Kysyin naisilta myös heidän nukkumisestaan. Suurin osa kertoi nukkuvansa hyvin ja riittävästi. He eivät kokeneet iltaisin vaikeuksia nukahtamisessa, eikä heillä ollut öisiä heräämisiä. Yksi haastateltava kertoi nukahtamisen illalla olevan hieman vaikeutunut työhön liittyvien asioiden vuoksi. Yhdellä naisella nukkumaanmeno tapahtui joskus liian myöhään. Syyksi tähän hän kertoi tietokoneen, joka välillä toimi aikavarkaana, kun sen ääreen unohtui liian pitkäksi aikaa. Yksi haastateltava koki aamut hieman vaikeiksi ja vauhtiin pääsemisen ottavan aikaa. Syynä tähän oli se, että vauva oli vielä niin pieni, josta johtuen yöt olivat katkonaisia.

7.3 Määrittely arjesta

Kaikki haastattelun naiset kuvasivat arkeaan rutiininomaiseksi. Tiedyt toiminnot toistuvat päivittäin, kuten esimerkiksi ruuanlaitto. Lisäksi arjen kerrottiin sisältävän työn, opiskelun, kotityöt, harrastukset ja yhdessä olemisen perheen kanssa sekä lasten kuljetukset ja kaupassa käynnit. Yksi haastateltavista ei kokenut työn sisältävän arkeen.

No se on se, ne tavalliset päivät mitä nyt on suurin osa päivistä. (H6)

Arki alkaa heti aamusta. Se alkaa heti aamusta sillä tietyillä rutiineilla. Ne rutiinit on ainakin sitä arkea. (H3)

Kaikki muu sen työajan ulkopuolella on arkea. (H1)

Viidellä haastatelluista oli yksi tai useampi lemmikkieläin, jotka kuuluivat vahvasti arkeen ja niistä mainittiin haastattelun aikana.

Koirasta mä en oo sanonu vielä mitään, mutta se kuuluu kans meidän arjen pyörittämiseen. Se kuuluu kyllä siihen, että siinä on kans ne vuorot. Eläimenhoitovelvollisuus on kaikilla. Meillä on siihen ihan omat vuorot kaikilla, että se on semmonen minkä kaikki hoitaa. (H3)

Osassa perheistä oli jokaisella perheenjäsenellä tietyt kotityöt tehtävänä. Esimerkiksi kouluikäisten lasten tuli huolehtia omat pyykit pyykkikoriin sekä huoneidensa siisteydestä. Suurin osa haastatelluista naisista hoiti pääasiallisesti talouden pyykinhuollon. Osassa perheistä nainen hoiti pääasiallisesti ruokaostokset ja miesten tehtävänä oli imurointi. Muiden kotitöiden osalta työnjako oli tasapuolisempaa.

7.4 Perhe ja sen merkitys

Kaikkien haastateltavien talouteen kuului kaksi aikuista. Perheistä kolme oli uusperheitä. Se miten paljon puoliso pystyi olemaan kotona arjen apuna, vaihteli. Työtön puoliso koettiin erittäin suureksi avuksi päivittäin. Puoliso, joka oli noin viikon kerrallaan poissa kotoa työkomennuksella, pystyi olemaan apuna vain kotona ollessaan. Puolella, eli neljällä haastatelluista oli yksi tai kaksi alle kouluikäistä lasta. Toisilla neljällä haastatellulla oli yksi tai kaksi peruskouluikäistä lasta. Kaikkien

mielestä perhe on tärkeä ja pienetkin yhteiset hetket koettiin arvokkaiksi. Perheenjäsenten haluttiin voivan hyvin ja sen eteen nähtiin vaivaa. Perheen koettiin antavan elämälle merkityksen ja sisältöä. Suurin osa haastateltavista kertoi, että heillä on tapana edes kerran päivässä istuutua koko perheenä yhteisen ruokapöydän ääreen. Tyypillisimmin kokoontumishetki oli päivällispöydän äärellä, mutta myös aamiainen tai iltapala mainittiin.

No tärkeä tietenkin. Sehän on se, se voimavara, joka tuo elämään sisällön ja josta sitten ponnistetaan. (H2)

No oikeestaan merkitsee kaikkea, että jos ei perheellä oo hyvin asiat tai jollain perheenjäsenellä, niin kyllä se vaikuttaa sitten aika paljon meihin kaikkiin. Että tota, huolehditaan toisista ja tehään niinku sitte paljon asioita, että kaikilla olis hyvä olla. (H4)

Jokaisessa perhe-elämässäkin, niin ei se oo aina yhtä herkkua, mutta silti se on kuitenkin se. Saattaa olla niitä ihania, mahtavia loistohetkiä, jolloin sitten nauttii siitä suunnattomasti. Nauttii siitä yhdessä olosta ja siitä vapaa-ajasta. Se voi olla pieniä juttuja, aivan äärettömän pieniä juttuja mistä nauttii. (H1)

7.5 Näkemyksiä työstä

Toimistotyötä teki kaksi haastatelluista. Perheiden parissa jollain tavalla työskenteli kolme naista. Haastatelluista kolme opiskeli ja opiskelu oli kokoaikaista. Yksi oli äitiyslomalla, kolme työssä olevista teki työtä kokoaikaisesti ja yksi työssä olevista teki työtä osa-aikaisesti. Kaikki haastateltavat kokivat työn pääosin toimeentuloksi, ja kaksi työssä olevista ei kokenut saavansa nykyisestä työstään mitään muuta. Työn koettiin myös antavan elämälle sisältöä ja rytmiä. Lisäksi osa naisista koki työn antavan mahdollisuuksia haastaa ja kehittää itseään.

No töis on ihan mukava käydä, mutta taas tämä työ ei välttämättä oikein oo hohdokasta. Se on niin kuin sillai, että tää ei kovin motivoi, mutta töitä on tehtävä. Toimeentulo tällä hetkellä, että se vain on työ. (H5)

Tekis mieli sanoa, että rahaa, mutta kyllä se vaan merkitsee omalle hyvinvoinnillekin. Jotenki jaksottuu se elämä paremmin, kun on sitä työskentelyä. Se jotenki kuuluu tavallaan hyvinvointiin myös se, että saa olla töissä. (H3)

Teema joka nousi esiin jo ensimmäisessä haastattelussa, oli työn valuminen vapaa-ajalle. Työn koki valuvan vapaa-ajalleen ja perhe-elämään vahvimmin opiskelijat, jotka siis kuvasivat nykyistä opiskeluaan työkseen. Heillä opiskelu, perhe ja vapaa-aika kietoutuivat vahvasti. Monesti vapaa-aika, etenkin illat kuluivat tehtävien tekemiseen. Tehtäviä tehtiin myös silloin, kun odotettiin ruuan valmistuvan uunissa. Opiskelevat äidit olivat saaneet osakseen myös kunnioitusta tehokkaasta työskentelystään.

Ne niinku ihmettelee sitä, että mitenkä mä kerkiän tekemään tehtävät ajallaan tai ylipäänsä mitenkä kerkiää. Se on varmaan loppujenlopuksi aika paljon sitä, että jos mullakaan ei olisi mitään muuta kuin aikaa, niin sit mä jättäsin ne kaikki sinne. Että kun mä kerkiän kyllä. Mutta kun mä tiedän, että aikaa ei oo, niin ne tekee sitten niillä pienillä ajoilla, kun sitä on. (H4)

Työssä olevista kaksi haastateltavaa kertoi onnistuvansa pitämään työn ja vapaa-ajan hyvin erillään. Tähän oli saatettu tarvita työtovereiden ”kouluttamista”, että työasioita ei käsitellä työajan ulkopuolella. Toiset kaksi työssä olevaa kertoivat työn tunkeutuvan vapaa-ajalle jonkin verran. Esimerkiksi työhön liittyvistä muutoksista saatettiin soittaa tai tekstiviestittää vapaa-ajalla. Toisella työn valuminen tapahtui pääasiassa ajatuksen tasolla, että havaitsi välillä pohtivansa jo seuraavaa työpäivää.

Mä oon tehnyt sen tietoisin päätöksen, että jos vaikka se työpuhelin soikin, niin silti mun ei tarte työasioihin vastata työajan ulkopuolella. Koska mulle ei makseta siitä yhtään enempää, niin miks mä murehtisin sitä. (H1)

Mulla on välillä ollu sellasia, että miettii niitä, että kuinkahan mä nyt tekisin sen homman. Tavallaan järjestää jo sitä seuraavaa päivää, että sitten mä teen tuon ja. En mä varsinaisesti töitä tee, mut mä käytän siihen ajatuksia. (H8)

Työn yhteydessä pyysin naisia määrittelemään työhyvinvoinnin. Tärkeimpänä työhyvinvoinnin kannalta pidettiin työyhteisöä ja työpaikan ilmapiiriä. Tärkeäksi työhyvinvoinnin kannalta nostettiin myös työpaikan toimenpiteet työhyvinvoinnin edistämiseksi. Tällaisia asioita olivat muun muassa johtamiskulttuuri ja tarjolla olevat työterveyspalvelut sekä tuki vapaa-ajalla harrastamiseen, kuten kuntosetelit.

Työhyvinvointi pitäis olla, että sielä työs jaksaa ja on hyvät lähtökohdat tehdä sitä työtä. Työhyvinvointiin mun mielestä kuuluu muun muassa hyvät työterveyspalvelut. (H5)

Kaikista eniten niitten ihmisten takia siellä viihtyy. Että pomokin, että miten se ottaa alaiset. Se vaikuttaa itse asiassa aika paljonkin. Ei se työ sinänsä niinkään, vaikka se olis raskasta tai helppoa. Kaikista eniten siinä viihtyy niitten työkavereitten, niitten ihmisten takia. (H7)

7.6 Määritelmä vapaa-ajasta ja sen sisältö

Naiset määrittivät vapaa-aikansa ajaksi jolloin ei ole töitä tai opiskelua. Vapaa-aikaa kuvattiin myös, että silloin saa tehdä sitä mitä itse haluaa.

Vapaa-aikaa on se, kun ei olla töissä tai hoidossa. Ja tavallaan oma vapaa-aikaa on sitä, kun ei ole kuskaamassa muita harrastuksiin. (H8)

Vapaa-aika on sitä aikaa, kun ei ole pakko tehdä mitään. Sä saat valita, että katsotko teeveetä tai lähdetkö lenkille tai menetkö elokuviin. Saat nipistettyä ittelte sen jonkun ajan tai koko perheelle sellaisen ajan, että voidaan tehdä ihan mitä halutaan. (H3)

Haastatteluissa nousi esiin kahdenlainen vapaa-aika. Vapaa-aikaa oli perheen kanssa, mutta vapaa-aikaa otettiin myös perheestä.

Mun mielestä on kahdenlaista vapaa-aikaa. Että jos et oo töissä ja tuut kotia, niin se on vapaa-aikaa. Sit on toinen, niinku jotkut haluaa vapaa-aikaa perheestä. (H7)

No se voi olla vaikka jotaki tekemistä niinku ihan perheen kans. Että käydään vaikka justiin uimas tai sit ollaan vaan kotona. Tehään ja puuhaillaan lasten kans jotaki. Tai sitten toisaalta vapaa-aika vois olla myös sellaista, että vie lapset hoitoon ja viettää sellaista aikuisten aikaa. (H2)

Tavallisin vapaa-ajan toiminto perheen kanssa oli yhdessä oleilu ja ulkoilu. Yhteiseksi tekemiseksi mainittiin myös elokuvien tai television katsominen. Osalla perheen yhteiseksi harrastukseksi mainittiin uiminen. Lautapelit ja geokätköily olivat myös harrastuksia, jotka nousivat esiin. Lisäksi joissain perheissä ruokaa tehtiin koko perheen voimin.

Yleisin harrastus haastateltavien keskuudessa oli lenkkeily. Kävelylenkeillä käytiin päivittäin, etenkin jos talouteen kuului koira. Ne jotka juoksivat, kertoivat käyvänsä juoksemassa yhdestä kerrasta jopa viiteen kertaan viikossa. Juoksukertojen määrä oli pienempi niillä, jotka harrastivat paljon myös muuta liikuntaa. Niillä naisilla, joilla juoksu oli pääasiallinen liikuntamuoto, juoksulenkkejä tuli kolmesta viiteen kertaan viikossa. Myös pyöräily oli yleistä. Toisilla se oli hyötyliikuntana, kun matkat töihin tai kouluun kuljettiin pyörällä. Pyöräilyä harrastettiin kuitenkin myös vapaa-ajalla. Kolme haastatelluista kävi säännöllisesti ohjatussa ryhmäliikunnassa. Kahdella naisella oli kuntosalijäsenyys ja he käyttivät palveluita kolmesta neljään kertaan viikossa. Muita harrastuksia, jotka nousivat esiin, olivat muun muassa käsityöt, lukeminen, valokuvaus ja järjestötoiminta.

Syitä liikunnan harrastamiselle kerrottiin olevan painon hallinta sekä se, että siitä saa virkeyttä, jaksamista ja hyvää oloa. Liikunta koettiin myös keinoksi haastaa itseään sekä itsensä voittaminen ja fyysisen kehityksen havaitseminen tuotti hyvää mieltä.

7.7 Kokemukset arjen hallinnasta

Haastattelemani naiset kokivat hallitsevansa arkeaan, vaikka osa myönsi välillä tulevan tilanteita, jolloin tuntui, ettei asioihin pysty vaikuttamaan. Työn, perheen ja vapaa-ajan yhteensovittaminen oli helpointa naisille, joiden puoliso pystyi olemaan iltaisin kotona. Haastavampaa tämä oli puolestaan naisille, joiden puoliso oli kolmivuorotyössä tai työajat olivat muuten epäsäännölliset. Osassa haastatteluissa esiin nousi myös huono omatunto siitä, ettei perheen kanssa ehditty viettämään aikaa niin paljoa, kuin olisi haluttu.

Sanotaan, että yllättävän hyvin se. Se vaatii tosin toki suunnitelmallisuutta, että pystyy järjestämään ne omat harrastuksensa. Ja vähän tosiaan tuo, kun tuo yks on reissuhommissa, niin se tuo omat haasteensa tähän toimintaan. (H8)

No kyllä se aika hyvin on hallinnas, mutta sitte välillä tuloo sellaaasia Mä romahdan – kohtauksia, ettei niin ku millään jaksaasi. Että välillä on niitä kaaoshetkiä, mutta aika pitkälti se on hallussa. (H5)

Se on sujuvaa ja hallittua, mutta tietenkin siinä on aina se, että aikaa on aina liian vähän. Mä haluaasin paljon lisää tunteja päivään, että kerkiäis oikeesti tehdä kaiken mitä pitää. Ja just se huono omatuntohan on siinä se, että aina kun teen jotain muuta, kun oon lapsen kanssa tai että niitä kotitöitä. Ja ehkä sen miehen kanssa olis hyvä viettää aikaa. Se huono omatunto tulee tietenkin aina sitten siinä. Se on ehkä se päällimmäinen tuntemus tavallaan siitä kaaoksesta tai kiireestä. (H6)

Osa naisista kertoi suunnittelevansa arkeaan paljon. He kokivat kalenterin olevan suureksi hyödyksi arjen hallinnassa ja suunnittelussa. Puolestaan osa kertoi suunnittelevansa arkeaan jonkin verran, esimerkiksi suunnittelua toteutettiin tärkeäksi koettujen asioiden osalta.

Kyllä musta tuntuu, että mulla on ihan hyvin hanskassa hommat. Ehkä justiin se, että ku kaikki kirjoittaa kalenteriin. Varsinkin kun on nuota opiskelukiiruita, niin tekee suunnitelman, että milloinkaan tekee mitään. Ja sitten vähän yllättää itsensä, että tekee vähän enemmän. Että kyllä mulla on sellainen tunne, että ne niin ku sujuu hyvin ja mä kyllä pysyn aina sellaisissa aikatauluis, jotka mä oon ittelleni laatinu. (H2)

Semmoset päivät, kun on tiettyyn aikaan noita harrastuksia, niin pakko ne on aikatauluttaa aika tiukastikin. Se on aika hässäkkää, mutta en sitten, en muuten. (H8)

Kaksi haastateltavaa kertoi, että he eivät paljoakaan suunnittele arkeaan. Toisella heistä arjen toiminnot määrittäytyivät pääosin lapsien mukaan ja toisella lasten lisäksi opiskelun mukaan.

En mä sitä nyt kyllä kauheesti suunnittele etukäteen. Jotain sellaisia kakarootten harkkoja, harkkoihin viemisiä, ne on oikeestaan ainoota mitä mä suunnittelen. Ja jotain sellaisia niinku koulutehtäviä mä saatan suunnitella, että mä teen ne tuos välis. (H4)

Elämäntilanteiden mukaan arjenhallinnan varmistamiseksi oli tehty erilaisia järjestelyjä. Jos lapsi oli esimerkiksi koulutaipaleensa alussa, oli hänelle paikka koulun jälkeisessä iltapäiväkerhossa. Ratkaisuna oli käytetty myös mahdollisuutta tehdä lyhennettyä työpäivää, jolloin lapsen ei tarvinnut olla yksin kotona. Haastattelussa oli myös äitejä, joiden alle kouluikäiset lapset olivat kotona. Hyödyksi käytettiin mahdollisuus muun muassa vanhempainvapaaseen. Lisäksi onnistuneesti oli yhdistetty lasten kanssa kotona oleminen ja opiskelu. Tämä oli mahdollista, koska suurin osa luennoista oli virtuaalisia. Osassa perheissä koettiin arkea helpottavak-

si asiaksi se, että lapset pystyivät itsenäisesti kulkemaan harrastuksissa. Tämä oli mahdollista isompien lasten kanssa, jos lasten harrastukset olivat lähellä ja ne olivat sellaisia, ettei tarvittu suuria varustekasseja.

8 YHTEENVETO JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää naisten näkemyksiä ja kokemuksia arjesta ja arjen hallinnasta sekä hyvinvoinnista. Tavoitteena oli saada kokonaisnäkemystä siitä, miten työn, perheen ja vapaa-ajan yhteensovittamista toteutetaan käytännössä. Tutkimukseni osoitti, että tapoja yhteensovittamiselle oli yhtä monta kuin oli haastateltaviakin. Eli meillä jokaisella on oma tapamme toimia arjessa ja omat keinomme sovittaa itsellemme tärkeitä asioita.

Vainikaisen ja Järven (2008, 101) mukaan ruotsalaistutkijoiden arkiarvostuksen kolmion ylimmäksi ja tärkeimmäksi asiaksi on nostettu lapset, toiselle sijalle arvostuksessa nousi koti, kolmanneksi ura ja neljänneksi lemmikit. Edellä mainittujen asioiden jälkeen löytyy aikaa puolisolle ja ihan viimeiseksi itselle. Oman tutkimukseni valossa asia ei ole näin selkeästi luokiteltavissa. Perhettä ja etenkin lapsia pidettiin erittäin suuressa arvossa, mutta myös itsensä arvostus näkyi vahvasti toteuttamissani haastatteluissa.

Haastattelujen perusteella naiset osaavat arvostaa itseään ja omaa hyvinvointiaan. Itselle sekä merkityksellisille asioille varataan aikaa. Ja ymmärretään se, että itse on voitava hyvin, jotta jaksaa. Elämä ei kuitenkaan pyöri vain oman navan ympärillä, vaan arki on jatkuvaa neuvottelua, aikataulujen sovittelua ja kompromisseja. Tutkimuksen naiset kokivat yleisesti, että oma hyvinvointi ja siitä huolehtiminen on erityisen tärkeää, jotta jaksaa huolehtia myös muista. Liikunnan nähtiin tuovan virkeyttä ja jaksamista. Esimerkiksi liikkumisen raittiissa ulkoilmassa koettiin virkistävän niin kehoa kuin mieltä.

Forss ym. (2013, 7, 16–18) mukaan koetulla elämänhallinnalla on vahva vaikutus hyvinvointiin. He kertovat, että sitä onnellisempia ja tyytyväisempiä ihmiset ovat elämäänsä, mitä paremmin he saavuttavat tavoitteitaan. Heidän mukaansa ihmiset valitsevat elämänhallinnan avulla toimintavalmiuksistaan asioita, joita haluavat tehdä, sekä myös onnistuvat niiden saavuttamisessa. He kertovat elämänhallinnan sisältävän arkeen liittyvän kyvyn suunnitella, reflektoida ja asettaa tavoitteita sekä tarvittaessa muuttaa kurssia. Kaikki tutkimukseen osallistuneet kokivat hallitsevansa arkeaan, vaikka osa myönsi välillä tulevan tilanteita, jolloin tuntui, ettei asioihin pysty vaikuttamaan. Myös omia harrastuksia pidettiin tärkeänä ja aikaa niihin osattiin myös hankkia. Mielenkiintoinen seikka, nousi esiin selvitettyäessä

avun saamista ja kysymistä. Neljä haastatelluista sanoi, ettei pyydä ydinperheen ulkopuolelta apua. Toiset neljä naista pyysi apua vaihtelevasti, tyypillisimmin omilta vanhemmiltaan. Tavallisesti vastaanotettu apu oli käytännön apua, kuten esimerkiksi lastenhoitoa.

Moisio ja HUUHTANEN (2007, 8) sekä VAINIKAINEN ja JÄRVI (2008, 101) toteavat, että suomalaiset pitävät perhe-elämää yhdessä hyvien ihmissuhteiden kanssa onnellisuuden kannalta tärkeimpinä asioina. Tämä näkyi vahvasti myös omassa tutkimuksessani. Kaikkien haastateltavien mielestä perhe on tärkeä ja pienetkin yhteiset hetket koettiin arvokkaiksi. Perheenjäsenten haluttiin voivan hyvin ja sen eteen nähtiin vaivaa. Perheen koettiin antavan elämälle merkityksen ja sisältöä.

JOKINEN (2005) kuvailee arjen olevan perusta, jolle voi rakentaa muuta. Ja koska arjessa muokkautuvat ne tavat, joilla ihmiset elävät yhdessä, toimii arki hänen mukaansa myös arvojen horisonttina. Tämä näkyi tutkimuksessani esimerkiksi siinä, että jokaisella perheenjäsenellä oli tietyt kotityöt tehtävänä. Jokinen (emt.) listaa hyvän arjen sisältävän tapoja, rutiineja ja omalta tuntuvaan rytmisyyttä sekä kodintuntoa. Myös omassa tutkimuksessani naiset kuvasivat arkeaan rutiininomaiseksi. Tietyt toiminnot toistuvat päivittäin, kuten esimerkiksi ruuanlaitto. Lisäksi arjen kerrottiin sisältävän työn, opiskelun, kotityöt, harrastukset ja yhdessä olemisen perheen kanssa sekä lasten kuljetukset ja kaupassa käynnit.

Moisio ja HUUHTANEN (2007, 74, 77) kertovat, että arjen sisältöön ja hallintaan vaikuttaa paljon asuinpaikka. Heidän mukaansa yleisesti arjessa aikaa käytetään työhön, työmatkoihin, perheeseen ja lähipiiriin, kotitöihin, harrastuksiin sekä leppäilyyn ja palveluihin. He muistuttavat myös kaupunkisuunnittelulla, joukkoliikennejärjestelyllä ja palveluiden aukioloajoilla ja sijainnilla sekä työpaikkaliikenteen sujuvuudella olevan vaikutuksensa ihmisten arkeen. Tämä näkyi myös omassa tutkimuksessani. Sillä osassa perheissä koettiin arkea helpottavaksi asiaksi se, että lapset pystyivät itsenäisesti kulkemaan harrastuksissa. Tämä oli mahdollista isompien lasten kanssa, jos lasten harrastukset olivat lähellä ja ne olivat sellaisia, ettei tarvittu suuria varustekasseja.

LAMMI-TASKULA ja SALMI (2009, 38, 42–44) kertovat, että tyypillisesti ansiotyö antaa meille toimeentulon, sosiaalisia suhteita ja mielekästä toimintaa sekä mahdollisuuden itsensä toteuttamiseen. He kertovat myös, että toimeentulon takaamiseksi

työssäkäynti on välttämätöntä suurimmalle osalle perheistä, joten siitä johtuva perheelle annettavan ajanpuute on hyvin yleistä koko yhteiskunnassamme. Tämä näkyi myös omassa tutkimuksessani, sillä osassa haastatteluissa esiin nousi huono omatunto siitä, ettei perheen kanssa ehditty viettämään aikaa niin paljoa, kuin olisi haluttu.

Melin ym. (2007, 10,17) kertovat lisäksi meidän suomalaisten tekevän jyrkkää eroa työn ja vapaa-ajan välille. Heidän mukaansa monet kokevat elämän alkavan vasta työajan jälkeen ja työ-aikaa pidetään pakollisena välttämättömänä pahana. Myös omassa tutkimuksessani haastateltavat kokivat työn pääosin toimeentuloksi. Kaksi työssä olevista ei kokenut saavansa nykyisestä työstään mitään muuta, eli he pitivät sitä juuri Melinin ym. kuvaamana pakollisena välttämättömänä pahana. Osa kuitenkin koki työn antavan elämälle myös sisältöä ja rytmiä. Lisäksi osa naisista koki työn antavan mahdollisuuksia haastaa ja kehittää itseään.

Vainikainen ja Järvi (2008, 93) kertovat, että vaikeuksista erottaa työ, perhe-elämä ja vapaa-aika toisistaan, on seurauksena se, ettei palautumiseen ja lepoon tunnu löytyvän riittävästi aikaa. Jokinen (2005, 109) kuitenkin ei näe työn, kotityön ja perhe-elämän tiiviimmän lomittumisen aiheuttaneen suurta muutosta kotiäidin työn kannalta. Näin siitä syystä, että kotityöhön on aina kuulunut useasta asiasta huolehtiminen samaan aikaan, eikä yhteen asiaan kerrallaan ole voinut keskittyä. Myös omassa tutkimuksessani työn valuminen vapaa-ajalle näyttäytyi. Erityisesti perheelliset opiskelijat joutuvat kamppailemaan tämän asian kanssa päivittäin.

Koen, että jatkossa olisi hyvä tutkia vielä syvällisemmin ihmisten käsityksiä hyvinvoinnista sekä siihen suhtautumista. Erityisesti minua jäi kiinnostamaan, että mikä verran aikaa otetaan omille harrastuksille ja omasta hyvinvoinnista huolehtimiselle kansallisella tasolla.

9 POHDINTA

Repo (2009, 28) toteaa arjen koostuvan eri elämänalueiden ja rakenteiden vuorovaikutuksessa. Hänen mukaansa tutkimuksissa kaikkea arkeen sisältyvää on vaikea tavoittaa. Omassa tutkimuksessani keskityin tarkastelemaan muutamaa keskeistä teemaa, enkä yrittänyt lähteä tavoittelemaan koko arkea. Nyt jälkeenpäin ymmärrän, että arjen tutkimuksessa olisi ehkä ollut viisainta keskittyä vain yhteen ainoaan teemaan, jolloin olisin voinut keskittyä sen syvällisempään tutkimiseen. Koska tutkimuksessani pääteemoja oli jopa kolme, niin jäi tunne, että sain niihin vain pintaraapaisun.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää naisten näkemyksiä ja kokemuksia arjesta ja arjen hallinnasta sekä hyvinvoinnista. Tavoitteena oli saada kokonaisnäkemystä siitä, miten työn, perheen ja vapaa-ajan yhteensovittamista toteutetaan käytännössä. Koin onnistuneeni hyvin opinnäytetyöni ensimmäisen tavoitteen saavuttamisessa. Kokemukset arjesta olivat persoonallisia, mutta kuitenkin niistä löytyi myös selviä yhtäläisyyksiä. Toisen tavoitteen osalta minulla oli hieman epärealistiset odotukset, sillä oletin tutkimuksen avulla saavani selkeän kuvan keinoista sovittaa eri elämän osa-alueita. Tutkimusta tehdessäni ja tuloksia analysoidessani opin, että ei ole olemassa selkeää yhden tai kahden menetelmän keinoa. Vaan jokaisella on omat tapansa ja keinonsa järjestää arkeaan oman arvomaailmansa mukaan.

Opinnäytetyötä tehdessäni huomioin eettisyyden toiminnassani ja kunnioitin haastatteluun osallistuneiden yksityisyyttä sekä yhteistyötahoa. Tutkimuksen tekemiseen kului paljon aikaa ja vapaa-aikaa ei juuri ollut perheen, opiskelun ja opinnäytetyön tekemisen ohessa. Haasteellista oli, että hyvinvointia koskevaa kirjallisuutta löytyi paljon. Tästä johtuen oli hankalaa valita ne hyvinvointi käsitteet, jotka parhaiten soivat juuri tähän omaan tutkimukseeni.

Koen opinnäytetyön tekemisen kehittäneen osaamistani usealla sosionomin (AMK) osaamisen osa-alueella. Ole esimerkiksi oppinut hankkimaan luotettavaa ja monipuolista tietoa. Tätä voin myöhemmin hyödyntää muun muassa työskennellessäni sosiaalialalla. Esimerkiksi sosionomin (AMK) täytyy ymmärtää yksilön ja yhteiskunnan välisiä kytköksiä sekä kyettävä ottamaan huomioon jokaisen yksilön ainutkertaisuuden. Lisäksi sosionomina (AMK) minun on kyettävä ymmärtämään

asiakkaan tarpeita ja osattava tukea häntä voimavarojen tunnistamisessa ja käyttöönotossa. (Esitys sosionomi (AMK)– tutkinnon kompetensseista. 15.4.2010) Tutkimuksen tekeminen auttoi minua kehittymään niin henkilökohtaisella kuin ammatillisellakin tasolla. Esimerkiksi tietämykseni arjen hallinnasta ja kokemuksellisesta hyvinvoinnista lisääntyi.

Kuten jo tutkimuksessa tuli esiin, on ihmisen sosiaalisilla verkostoilla suuri merkitys hyvinvoinnille ja arjen sujumiselle. Niin on myös tämän opinnäytetyön kohdalla. Olen kiitollinen opinnäytetyön ohjaajalle saamastani kannustuksesta, ohjauksesta ja avusta. Suuri kiitos kuuluu myös puolisololleni, joka on tukenut ja mahdollistanut työskentelyni tutkimuksen parissa hoitamalla suuren osan kotitöistä. Kiitos kuuluu myös lapseni isovanhemmille, jotka kiireisimpään aikaan lapsenhoitoavullaan mahdollistivat työskentelyni myös viikonloppuina.

LÄHTEET

- Ab LL International Oy. Ei päiväystä. [Verkkosivusto]. Sulva: Ab LL International Oy. [Viitattu 28.3.2014]. Saatavana: <http://www.lli.fi/>
- Allardt, E. 1976. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Helsinki: WSOY
- Deneulin, S. & McGregor, J. 2010. The capability approach and the politics of a social conception of wellbeing. [Verkkojulkaisu]. European Journal of Social Theory. 13, 501-519. [Viitattu 7.5.2014]. Saatavana: <http://est.sagepub.com/content/13/4/501> Vaatii käyttöoikeuden.
- Dolan, P., Layard, R. & Metcalfe, R. 2011. Measuring Subjective Wellbeing for Public Policy. [Verkkojulkaisu]. South Wales: Office for National Statistics. [Viitattu 16.4.2014]. Saatavana: <http://eprints.lse.ac.uk/35420/1/measuring-subjective-wellbeing-for-public-policy.pdf>
- Esitys sosionomi (AMK) –tutkinnon kompetensseista. 15.4.2010. [Verkkojulkaisu]. Sosiaalialan ammattikorkeakouluverkosto. [Viitattu 16.5.2014]. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Saatavana: <http://intra.epedu.fi/loader.aspx?id=a938e780-8e09-4547-9b17-b03a08cad9b4> Vaatii käyttöoikeuden.
- Forss, M., Kanerva, M., Kanninen, O., Laitio, N. & Likki, T. 2013. Homma hallussa. Elämönhallinta – arjen sanastosta yhteiskuntapolitiikan keskiöön. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Ajatushautomo Tänk. [Viitattu 31.10.2013]. Saatavana: http://thinktaenk.fi/wp-content/uploads/2013/06/homma_hallussa_web.pdf
- Forss, P. & Vatula-Pimiä, M-L. 2010. Sosiaalinen turva ja hyvinvointi. Helsinki: Edita Publishing Oy. 78, 81–83
- Friis, L., Eirola, R. & Mannonen, M. 2004. Lasten ja nuorten mielenterveystyö. Helsinki: WSOY
- Grönfors, M. & Vilkkä, H. (toim.) 2011. Laadullisen tutkimuksen kenttätömenetelmät. 2. uud. p. Hämeenlinna: SoFia-Sosiologi-Filosofiapu Vilkkä. Saatavana: http://vilkka.fi/books/Laadullisen_tutkimuksen.pdf
- Hakanen, J., Ahola, K., Härmä, M., Kukkonen, R. & Sallinen, M. 2009. Voiman lähteet: työn voimavarojen ABC. Helsinki: Työterveyslaitos.
- Hirsjärvi, S. Remes, P & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uud. p. Helsinki: Tammi.
- Horelli, L. & Haverinen, E. 2008. Tiedostava läsnäolo arjen hallinnan kriteerinä. Psykologia 13 (2), 95–108
- Jokinen, E. 2005. Aikuisten arki. Helsinki: GAUDEAMUS.

- Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010. [Verkkajulkaisu]. Helsinki: Valo, Valtakunnallinen liikunta- ja urheiluorganisaatio ry. [Viitattu 15.5.2014]. Saatavana: <http://www.sport.fi/tyoyhteisot/hyvät-kaytannot/tutkittua-tietoa/kansallinen-liikuntatutkimus>
- Kauppinen, K., Toivanen, M. & Moisio E. Ei päiväystä. Tietokortti 10. Työn, perheen ja muun elämän yhteensovittaminen. [Verkkajulkaisu]. Helsinki: Työterveyslaitos. [Viitattu 12.3.2014]. Saatavana: <http://www.ttl.fi/fi/tietokortit/Documents/Tietokortti%2010.pdf>
- Kinnunen, P. 1998. Hyvinvoinnin ruletti. Helsinki: Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto ry.
- Kinnunen, U. & Feldt, T. (2005) Stressi työelämässä. Teoksessa: U. Kinnunen, T. Feldt & S. Mauno (toim.) Työ leipälajina. Työhyvinvoinnin psykologiset perusteet. Jyväskylä: PK-kustannus.
- Kinnunen, U. & Mauno, S. 2005. Työn kuormittavuus ja hyvinvointi: kokemusten siirräntä elämänalueelta ja puolisoilta toiselle. Teoksessa: K. Kauppinen (toim.) Työ ja ihminen 2. Työ, perhe ja elämän moninaisuus II. 19 (1), 186–198. [Verkkajulkaisu]. Helsinki: Työterveyslaitos. [Viitattu 31.10.2013]. Saatavana: http://www.ttl.fi/fi/tyo_ja_ihminen/Documents/Tyojaihminen_2_2005.pdf
- Kivijärvi, S., Rönkä, A. & Hyväluoma J. 2009. Vanhemmuus arjessa: Neuvottelua, hässäköitä ja hassuttelua. Teoksessa: A. Rönkä, K. Malinen & T. Lämsä (toim.) Perhe-elämän paletti: Vanhempana ja puolisona vaihtelevassa arjessa. 2009. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Koski, J. T. 2008. Arkiähky: taudinkuvaa & ajankuvaa. Helsinki: Kirjapaja.
- LadyLine liikuttaa suomalaisia naisia. Seinäjoen Sanomat 23.10.2013, 20. Saatavana myös: <http://www2.lehtiluukku.fi/esp/espview?p=eyJmaWQpOilzODQzN19iYjc3ODIxNGlyYTIwYWJhYyTI4NWE2YzlmZTRINDU1MSlslRpljoiU2Vpblx1MDBINGpvZW4gU2Fub21hdCAyMy4xMC4yMDEzliwiZSI6MTM5NjAzMDA1NCwicCI6IjM4NDM3liwiYSI6InliLCJwcCI6MSwidG8iOiJiNTYyYTljZTYyNjYwZjJiMDJiMDAzYTViOGVhMTRmYiIsImFzIjowLCJjcyI6MX0%3D>
- Lahelma, E., Winter, T., Martikainen, P. & Rahkonen, O. 2005. Työn ja perheen väliset ristiriidat ja niiden taustatekijät naisilla ja miehillä. Teoksessa: K. Kauppinen (toim.) Työ ja ihminen. Työ, perhe ja elämän moninaisuus 1. 19 (1), 34–48. [Verkkajulkaisu]. Helsinki: Työterveyslaitos. [Viitattu: 15.5.2014]. Saatavana: http://www.ttl.fi/fi/tyo_ja_ihminen/Documents/Tyojaihminen_1_2005.pdf
- Lammi-Taskula, J. & Salmi, M. 2009. Työ, perhe ja hyvinvointi. Teoksessa: J. Lammi-Taskula, S. Karvonen & S. Ahlström (toim.) Lapsiperheiden hyvinvointi 2009. Helsinki: Terveysturvan ja hyvinvoinnin laitos.

- Lammi-Taskula, J., Salmi, M. & Parrukoski, S. 2009. Työ, perhe ja tasa-arvo. [Verkojulkaisu]. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2009:55. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Saatavana: http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=1082856&name=DLFE-10783.pdf
- Lönnqvist, J. 2008. Pääkirjoitus: Psykkisen hyvinvoinnin haaste. Kansanterveys (4), 3. [Viitattu 7.5.2014]. Saatavana: <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/101907/kansanterveys408.pdf?sequence=1>
- Melin, H., Blom, R. & Kiljunen, P. 2007. Suomalaiset ja työ. Raportti ISSP 2005 Suomen aineistosta. Yhteiskuntatieteellisen tietoarkiston julkaisuja 3. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Tampereen yliopisto.
- Mielenterveys. 2013. [Verkoartikkeli]. Helsingin kaupunki, sosiaali- ja terveysvirasto. [Viitattu 12.3.2014]. Saatavana: <http://www.hel.fi/hki/Terke/fi/Itsehoito/Mielenterveys>
- Moisio, E. & Huuhtanen, H. 2007. Arki hallussa?: Suomalaisen asiantuntijoiden näkemyksiä työstä, perheestä ja vapaa-ajasta vuonna 2015. Delfoi-paneelin tuloksia. Helsinki: Työterveyslaitos.
- Naisten kokonaistyöaika on suurempi kuin miesten. Ajankäytön muutokset 2000-luvulla. Päivitetty 15.12.2011. [Verkojulkaisu]. Ajankäyttötutkimus 2009. Julkaisut. Suomen virallinen tilasto (SVT). Helsinki: Tilastokeskus. [Viitattu 27.3.2013]. Saatavana: http://www.stat.fi/til/akay/2009/05/akay_2009_05_2011-12-15_tie_001_fi.html
- Palonen, E. xxx.xxx@xxx.fi 27.3.2014. Tietoja opinnäytetyöhön. [Henkilökohtainen sähköpostiviesti]. Vastaanottaja: Marjaana Mäntylä. [Viitattu 8.5.2014].
- Partinen, M. & Huovinen, M. 2007. Terve uni. Helsinki: WSOY
- Perhe. Käsitteet ja määritelmät. Ei päiväystä. [Verkojulkaisu]. Helsinki: Tilastokeskus. [Viitattu 12.3.2014]. Saatavana: <http://www.stat.fi/meta/kas/perhe.html>
- Perttula, K. & Latva-Somppi, H. 2011. Eteläpohjalaisten hyvinvointi ja palvelukokemukset. Etelä-Pohjanmaan liiton julkaisu B:40. [Verkojulkaisu]. Seinäjoki: Kehittyvät kuntapalvelut-hanke, Etelä-Pohjanmaan liitto. [Viitattu 7.5.2014]. Saatavana: http://www.epliitto.fi/upload/files/Etelapohjalaisten_hyvinvointi_ja_palvelukokemukset.pdf
- Perustietolomake. Haastattelu ja äänitys. Ei päiväystä. Opetushallituksen verkkopalvelu Edu.fi. [Verkojulkaisu]. Helsinki: opetushallitus. [Viitattu 11.2.2014]. Saatavana: <http://www03.edu.fi/oppimateriaalit/kerrokoulustasi/opiskelu/haast.aani.html>

- Repo, K. 2009. Lapsiperheiden arki. Näkökulmina raha, työ ja lastenhoito. Akateeminen väitöskirja. Sosiaalitutkimuksen laitos. Tampere: Tampereen yliopisto
- Rönkä, A., Malinen, K. & Lämsä T. 2009. Pikkulapsiperheiden arjen paletti. Teoksessa: A. Rönkä, K. Malinen & T. Lämsä (toim.) Perhe-elämän paletti: Vanhempana ja puolisona vaihtelevassa arjessa. 2009. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. Analyysin äärellä. [Verkojulkaisu]. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. [Viitattu 29.3.2014]. Saatavana: http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_1.html
- Suomalaisten yksinolo on lisääntynyt. Päivitetty 6.2.2014. [Verkojulkaisu]. Ajankäyttötutkimus 2009. Julkistukset. Suomen virallinen tilasto (SVT). Helsinki: Tilastokeskus. [Viitattu 27.3.2014]. Saatavana: http://www.stat.fi/til/akay/2009/06/akay_2009_06_2014-02-06_tie_001_fi.html
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 5. uud. p. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi
- Tuomi, K. & Vanhala, S. 2005. Työntekijöiden ja toimihenkilöiden taustat, työolot, psyykinen hyvinvointi ja organisaatioon sitoutuminen. Teoksessa: K. Kauppinen (toim.) Työ ja ihminen. Työ, perhe ja elämän moninaisuus 1. 19 (1), 91–106. [Verkojulkaisu]. Helsinki: Työterveyslaitos. [Viitattu: 31.10.2013]. Saatavana: http://www.ttl.fi/fi/tyo_ja_ihminen/Documents/Tyojaihminen_1_2005.pdf
- Vainikainen, T. & Järvi, U. 2008. Nainen keskellä elämää. Helsinki: OTAVA.
- Vainio, A. 2009. Rentoutuminen. Kivunhallinta. [Verkoartikkeli]. Terveyskirjasto. Helsinki: Duodecim. [Viitattu 31.10.2013]. Saatavana: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kha00088
- van der Lippe, T., Jager, A. & Kops Y. 2006. Combination Pressure: The Paid Work-Family Balance of Men and Women in European Countries. Acta Sociologica 49 (3), 303–319. Lontoo: Nordic Sociological Association and SAGE. [Viitattu 14.4.2014]. Saatavana: <http://asj.sagepub.com/content/49/3/303.full.pdf+html>
- Vasikkaniemi, T. 2013. Vanhempien työ, työn siirräntä kotiin ja lasten hyvinvointiin. Kohtaamisia tuulikaapissa. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. [Viitattu 12.5.2014]. Saatavana: https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/41015/978-951-39-5080-4_vaitos16032013.pdf?sequence=1
- Virolainen, H. 2012. Kokonaisvaltainen työhyvinvointi. Helsinki: Bod – Books on Demand.

LIITTEET

LIITE 1 Haastateltavien haun mainokset

LIITE 2 Teemahaastattelun pohja

LIITE 1 Haastateltavien haun mainokset

HEI SINÄ AKTIIVINEN HARRASTAVA NAINEN!

Olen Marjaana Mäntylä, tuleva sosionomi (AMK).


Haluan opinnäytetyössäni selvittää, miten Te aktiiviset harrastavat naiset huolehditte toiminnantäyteisen arkenne pyörittämisestä.

Aihe kiinnostaa, koska itsekin elän nyt näitä niin sanottuja ruuhkavuosia.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen haastatteluun sähköpostilla: marjaana.mantyla@seamk.fi

Ystävällisin terveisin

Marjaana Mäntylä



Haen haastateltavia opinnäytetyöhöni, jossa tutkimuskohteenani on aktiivisten harrastavien naisten arki. Haluan esimerkiksi tietää:

- Miten yhdistätte työn, perheen ja vapaa-ajan?
- Miten suunnittelette ja hallitsette arkea?
- Mitä työ teille merkitsee?
- Haluan tietää myös vapaa-ajastanne ja liikuntaharrastuksistanneja mitä ne merkitsevät teille.

Henkilökohtaiset teemahaastattelut toteutan 16.3. mennessä 10:lle LadyLinen asiakkaalle. (Voit jo ilmoittautumisesi yhteydessä kertoa itsellesi sopivimman ajan.) Haastatteluun on hyvä varata aikaa noin 1 tunti.

Toivon haastateltavaksi ensisijaisesti henkilöitä

- joilla on yksi tai useampi huollettava lapsi tai
- jotka toimivat omaishoitajana.

Vastaukset tulevat vain minulle tämän tutkimuksen käyttöön, eikä vastaajia pysty tunnistamaan tuloksista.

Kuva 1. Mainos Lady Linen seinällä

HEI SINÄ AKTIIVINEN HARRASTAVA NAINEN!

Olen Marjaana Mäntylä, tuleva sosionomi (AMK).

Haluan opinnäytetyössäni selvittää, miten Te aktiiviset harrastavat naiset huolehditte toiminnantäyteisen arkenne pyörittämisestä.

Aihe kiinnostaa, koska itsekin elän nyt näitä niin sanottuja ruuhkavuosia.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen haastatteluun sähköpostilla: marjaana.mantyla@seamk.fi

Ystävällisin terveisin

Marjaana Mäntylä



Haen haastateltavia opinnäytetyöhöni, jossa tutkimuskohteenani on aktiivisten harrastavien naisten arki. Haluan esimerkiksi tietää:

- Miten yhdistätte työn, perheen ja vapaa-ajan?
- Miten suunnittelette ja hallitsette arkea?
- Mitä työ teille merkitsee?
- Haluan tietää myös vapaa-ajastanne ja liikuntaharrastuksistanneja mitä ne merkitsevät teille.

10 haastateltavaa, joille toteutan henkilökohtaiset teemahaastattelut 16.3. mennessä. (Voit jo ilmoittautumisesi yhteydessä kertoa itsellesi sopivimman ajan.) Haastatteluun on hyvä varata aikaa noin 1 tunti.

Toivon haastateltavaksi ensisijaisesti henkilöitä

- joilla on yksi tai useampi huollettava lapsi tai
- jotka toimivat omaishoitajana.

Vastaukset tulevat vain minulle tämän tutkimuksen käyttöön, eikä vastaajia pysty tunnistamaan tuloksista.

Kuva 2. Mainos EasyFitin seinällä

LIITE 2 Teemahaastattelun pohja

SISÄLTÖ

- 1 PERUSTIEDOT
- 2 ARKI
 - 2.1 Miten määrittelee arjen
 - 2.2 Työ
 - 2.3 Perhe
 - 2.4 Vapaa-aika
- 3 ARJENHALLINTA
 - 3.1 Arjen suunnittelu
 - 3.2 Arjen kulku
 - 3.3 Apu arjen pyörittämiseen
- 4 HYVINVOINTI
 - 4.1 Syöminen
 - 4.2 Liikunta
 - 4.3 Lepo

PERUSTIEDOT

| | |
|--|----------------------------|
| Päiväys | Haastattelun numero |
| Haastateltavan ikä: | |
| Siviilisääty: naimaton __, naimisissa __, avoliitossa __, rekisteröidyssä parisuhteessa __, eronnut __, muu mikä? _____ | |
| Talouteen kuuluu: | |
| Läheinen jota hoitaa: puoliso __, lapsi __, vanhempi __, sisarus __, isovanhempi __, muu mikä? _____ | |
| Elämäntilanne: työssä __, opiskelija __, työtön __, äitiyslomalla __, hoitovapaalla __, omaishoitaja __, eläkkeellä __, muu mikä? _____ | |
| Ala jolla työskentelee: | |
| Työn muoto: kokoaikainen __, osa-aikainen __, määräaikainen __, toistaiseksi voimassa oleva (vakituinen) __, vuokratyö __, keikkatyö __, muu mikä? _____ | |
| Asema työssä: ylin johto __, esimies __, työntekijä __, yrittäjä __, muu mikä? _____ | |
| Nauhoituksen kesto: aloitusaika _____ ja lopetusaika _____ | |
| Nauhuri: | |
| Muu samanaikainen dokumentointi: | |
| Kommentteja ja lisätietoja: | |
| Mahdolliset käyttörajoitukset: | |
| Nauhan sisällysluettelo: | |
| (Perustietolomake [Viitattu 11.2.2014]) | |

ARKI**Miten määrittelee arjen****Työ**

- a) Työn sisältö ja merkitys
- b) Työyhteisön ja työkaverien merkitys
- c) Miten määrittelee työhyvinvoinnin

Perhe

- d) Perheen merkitys
- e) Perheen luonne

Vapaa-aika

- f) Sisältö
- g) Merkitys

ARJENHALLINTA**Arjen suunnittelu**

- h) Keinot ja välineet
- i) Suunnittelun ajanjakson pituus

Arjen kulku

- j) Ajankäyttö
- k) Mikä määrittelee / määrää mihin aikaa kuluu?
- l) Tuntemukset

Apu arjen pyörittämiseen

- m) Taloudellinen
- n) Henkinen
- o) Käytännön apu
- p) Avun antaja

HYVINVOINTI

- q) Merkitys
- r) Miten huolehtii omasta ja perheen hyvinvoinnista?

Syöminen

- s) Merkitys
- t) Säännöllisyys

Liikunta

- u) Merkitys
- v) Miten liikkuu

Lepo

- w) Nukkuminen
- x) Rentoutuminen