

**Perheenjäsenten kokemukset työ- ja perhe-elämästä –
päivittäiset stressikokemukset ja niiden yhteys mielialaan**

Senja Härmä ja Petra Tiainen

Pro gradu -tutkielma

Psykologian laitos

Jyväskylän yliopisto

Syyskuu 2005

TIIVISTELMÄ

Perheenjäsenten kokemukset työ- ja perhe-elämästä – päivittäiset stressikokemukset ja niiden yhteys mielialaan

Tekijät: Senja Härmä ja Petra Tiainen

Ohjaaja: ma. professori Ulla Kinnunen

Psykologian pro gradu -tutkielma

Syyskuu 2005

Jyväskylän yliopisto

61 sivua, 1 liite

Tutkimuksemme tarkoituksena oli selvittää äitien, isien ja nuorten kokemuksia siitä, miten työ vaikuttaa vanhemmuuteen. Lisäksi tutkimme, miten paljon perheenjäsenet kokivat työhön tai kouluun ja perheeseen liittyvää stressiä päivittäin ja miten heidän mielialansa vaihtelivat viikon aikana. Tarkastelimme myös stressin ja mielialan välisiä yhteyksiä. Tutkimus on osa laajempaa Jyväskylän yliopiston Perhetutkimuskeskuksen ja Opettajankoulutuslaitoksen toteuttamaa ”Päiväkirjatutkimus työn ja perhe-elämän yhteensovittamisesta” -projektia. Aineisto kerättiin kyselynä ja päiväkirjamenetelmällä yhden viikon aikana syksyllä 2003. Tutkimuksessa oli mukana 27 perhettä, joissa yhdeksässä oli yksinhuoltajaäiti. Sekä vanhempi tai vanhemmat että perheen 11–16-vuotias nuori (ka = 13.7 vuotta, n = 27) osallistuivat tutkimukseen. Äidit (n = 27) ja isät (n = 18) olivat työssäkäyviä. Perheiden arjesta välittyi melko myönteinen kuva. Vaikka perheenjäsenet kokivat työn ja perheen yhteensovittamisen jonkin verran haastavana, niin he kuitenkin kokivat melko vähän stressiä ja heidän mielialansa olivat väsyneisyyttä lukuun ottamatta pääosin myönteisiä. Haastavimpana vanhemmat kokivat työasioista irrottautumisen: kolmannes koki nuoren joutuneen usein odottamaan vanhemman seuraa työn vuoksi ja työasioiden pyöriin usein mielessään nuoren seurassa. Vastaavasti nuoret toivoivat vanhempien työaikoihin muutoksia. Muuten nuoret kokivat työn vaikutukset vanhemmuuteen vanhempia myönteisemmin, ja he kokivat myös perheeseen liittyvää stressiä vanhempia vähemmän. Työ- tai kouluasiat aiheuttivat tutkittaville perheasioita enemmän stressiä. Perheenjäsenten stressin ollessa vähäistä heidän mielialansa oli myönteinen ja stressin lisääntyessä mieliala huononi. Kuitenkin stressin vaikutukset mielialaan osoittautuivat lyhytkestoisiksi: stressi heikensi mielialaa samana päivänä ja vain nuorilla stressi oli yhteydessä seuraavan päivän mielialaan, lähinnä väsyneisyyteen.

Avainsanat: työn ja perheen yhteensovittaminen, päiväkirjamenetelmä, stressi, mieliala

JOHDANTO

Yhteiskunnalliset muutokset ovat tuottaneet perheille moninaisia arkielämän haasteita. Laman jälkeistä työelämää kuvaa kiire, kiristyneet tulosvaatimukset ja työsuhteiden epävakautuminen sekä työn epävarmuuden lisääntyminen (Lehto & Sutela, 2004). Työelämän voimistuneet vaatimukset vievät vanhemmilta aikaa ja energiaa, jolloin voimavaroja ei välttämättä riitä perheelle ja vanhemmuuteen ja myös perheen ja parisuhteen hyvinvointi voi vaarantua (Rönkä & Kinnunen, 2002). Esimerkiksi nuorten lisääntyneitä pahoinvointia on selitetty vanhempien työelämän koventumisella, vanhemmuudessa tapahtuneilla muutoksilla ja perheiden yhdessäolon vähentymisellä (Bronfenbrenner, 1998; Crouter, Bumpus, Head, & McHale, 2001; Galambos, Sears, Almeida, & Kolaric, 1995). Toisaalta perhe voidaan kokea esteenä työhön panostamiselle korostettaessa yhteisen ajan merkitystä lasten ja puolison kanssa (Mauno, 1999). Lisäksi nuorten elämän stressaavuus on lisääntynyt nuoruuden varhaistumisen sekä vapauden ja vastuun laajentumisen myötä (Larson & Richards, 1994).

Stressitekijöiden ja vaatimusten lisääntyminen aikuisten ja lasten elämässä on herättänyt huolta perheiden jaksamisesta ja hyvinvoinnista. Eri elämänaalueilla vallitsevien suorituspainneiden, kilpailuhenkisyiden ja kiireen keskellä olisi tärkeää saada tarkempaa kuvaa siitä, miten stressaavaksi perheenjäsenet arkielämänsä todella kokevat. Lisäksi tarvittaisiin lisää tietoa siitä, miten työn ja perheen yhteensovittamisen haasteet vaikuttavat vanhemman ja lapsen väliseen suhteeseen. Tämän tutkimuksen tavoitteena on tarkastella työn ja perhe-elämän yhteensovittamista eri perheenjäsenten näkökulmasta. Lisäksi tarkastelemme äitien, isien ja nuorten päivittäisiä stressikokemuksia ja mielialoja ja niiden välisiä yhteyksiä.

Perheenjäsenten päivittäisten kokemusten tavoittaminen

Perhe on dynaamisena systeeminä haasteellinen tutkimuskohde, koska siihen vaikuttavat monet perheen sisäiset (perheenjäsenten väliset vuorovaikutussuhteet) ja ulkoiset (vuorovaikutus yhteiskunnan eri tahoihin) tekijät (Bronfenbrenner, 1979; Cox & Paley, 1997). Perheenjäsenet tuovat päivittäiset kokemuksensa eri tahoilta – kuten työstä ja

koulusta – perheeseen, ja tunteet siirtyvät perheenjäseneltä toiselle (Larson & Richards, 1994). Viime aikoina perhetutkimuksessa on pyritty saamaan esille kaikkien perheenjäsenten näkökulmat (Rönkä & Kinnunen, 2002), ja näin huomioimaan, että perhe on moniääninen ja sen jäsenet voivat kokea perhe-elämän todellisuuden eri tavoin (Galinsky, 2000; Jensen & McKee; 2003; Larson & Richards, 1994). Esimerkiksi lapset saattavat kokea vanhempiensa työn vaikutukset (esim. väsyneisyys, kiire) perheeseen myönteisemmin tai kielteisemmin kuin vanhemmat itse. Työn ja perheen vuorovaikutuksen tutkimisessa olisikin tärkeää huomioda avioparin ja koko perheen näkökulma sen sijaan, että tarkastellaan vain yhden perheenjäsenen kokemuksia (Geurts & Demerouti, 2003).

Tähän mennessä vanhempien työn yhteyksiä perhe-elämään ja lasten hyvinvointiin on yleensä tutkittu aikuisten näkökulmasta (Kinnunen, Sallinen, & Rönkä, 2001) ja pienten lasten perheissä (Sallinen, Rönkä, & Viheräkoski, 2003). Näin ollen lasten ja nuorten havainnot vanhempiensa työstä ovat jääneet vähemmälle huomiolle (Kinnunen & Mauno, 2002; Sallinen ym., 2003). Nuoruusiän elämänmuutoksista johtuen nuori saattaa olla erityisen herkkä ympäristön stressitekijöille, kuten vanhempien työstressille (Galambos & Ehrenberg, 1997; Rönkä, Sallinen, & Poikkeus, 2002), minkä vuoksi nuorten kokemusten tutkiminen olisi tärkeää. Myös kansainvälisissä tutkimuksissa on viime aikoina vaadittu nuorten näkökulman huomioonottamista työn ja perheen tutkimuksissa (Perry-Jenkins, Repetti, & Crouter, 2000) sekä osoitettu nuorten olevan herkkiä vanhempiensa tunnetiloille (Galinsky, 2000; Larson & Richards, 1994; McKee, Mauthner, & Galilee, 2003; Näsman, 2003).

Perheenjäsenten päivittäisten kokemusten (esim. stressin, mielialojen) ja niissä esiintyvien vaihteluiden tarkasteluun soveltuvat hyvin *päiväkirjamenetelmät* (ks. tarkempi menetelmäkuvaus Rönkä, Kinnunen, & Sallinen, 2004). Päiväkirjatutkimuksessa tutkittavat raportoivat kokemuksistaan kerran (daily diary approach) tai useamman kerran (experience sampling method, ESM) päivässä (Bolger, Davis, & Rafaeli, 2003; Larson & Almeida, 1999; Scollon, Kim-Prieto, & Diener, 2003). Intensiivisen seurannan ansiosta voidaan tutkia tunteiden ja mielialojen hyvin nopeitakin muutoksia ja vaihteluita viikon, päivän ja tuntien aikavälillä (Rönkä ym., 2004). Myös tutkittavien stressikokemuksista voidaan päiväkirjamenetelmällä saada luotettavampaa tietoa kuin retrospektiivisillä tutkimuksilla, koska päivittäinen raportointi vähentää

havaintoihin liittyviä muistivirheitä (Asmussen & Larson, 1991; Kennedy, Bolger, & Shrout, 2002; Tennen, Affleck, Armeli, & Carney, 2000).

Työn vaikutukset perheeseen ja vanhemmuuteen

Työn ja perheen vuorovaikutuksesta on olemassa useita teorioita (ks. Geurts & Demerouti, 2003; Lambert, 1990; Mauno, 1999), joista yksi keskeinen on niin sanottu siirräntäteoria (spillover) (ks. Lambert, 1990). Teorian mukaan yhdellä elämäntilanteella (esim. työssä) koetut tunteet, asenteet ja käyttäytyminen siirtyvät myös muille elämäntilanteille (esim. perheeseen). Lisäksi siirräntää voidaan tarkastella ristikkäissiirräntänä (crossover) näkökulmasta, jonka mukaan yksilön kokemukset heijastuvat muihin perheenjäseniin (Larson & Almeida, 1999; Westman, 2001). Siirräntäteorian mukaan niin kielteisillä kuin myönteisillä kokemuksilla ja tunteilla on taipumus siirtyä työstä perheeseen ja kääntäen (Grzywacz & Marks, 2000). Kielteistä siirräntää voidaan kuvata myös ristiriitana työn ja perheen välillä (Grzywacz, Almeida, & McDonald, 2002). Ristiriitateorian mukaan esimerkiksi työ voi viedä yksilöltä aikaa tai energiaa perheeseen panostamiselta tai työssä vaadittu käyttäytymistyyli ei sovi kotioloihin (Frone, Yardley, & Markel, 1997; Greenhaus & Beutell, 1985).

Tutkimusten mukaan työstä perheeseen suuntautuva ristiriita on sekä naisilla että miehillä yleisempää kuin perheestä työhön kulkeutuva ristiriita (Frone, Russell, & Cooper, 1992; Gutek, Searle, & Klepa, 1991; Kinnunen & Mauno, 1998). Kielteisen siirräntän kokemisessa ei ole yleensä havaittu eroja miesten ja naisten välillä ulkomaisissa (ks. Frone, 2003; Geurts & Demerouti, 2003) tai suomalaisissa (Kinnunen, Feldt, Rantanen, & Pulkkinen, 2005; Kinnunen, Geurts, & Mauno, 2004; Kinnunen & Mauno, 1998) tutkimuksissa. Myönteisen siirräntän kohdalla sukupuolten välisistä eroista on ristiriitaisia tuloksia, tosin myönteistä siirräntää on tutkittu kielteisistä vähemmän. Grzywaczin ja Marks (2000) tutkimuksessa naiset kokivat myönteistä siirräntää työstä perheeseen hieman enemmän kuin miehet, kun taas toisessa tutkimuksessa päädyttiin päinvastaiseen tulokseen (Grzywacz ym., 2002). Suomalaisessa tutkimuksessa myönteisessä siirräntässä ei ollut eroja sukupuolten välillä (Kinnunen ym., 2005). Lisäksi Kinnunen ym. (2005) havaitsivat, että myös myönteisen siirräntän osalta suuntautuminen työstä perheeseen on yleisempää kuin perheestä työhön.

Vanhempien työllä ja työn ja perheen yhteensovittamisen onnistumisella on yhteyksiä myös vanhemmuuteen, vanhemman ja lapsen väliseen vuorovaikutukseen ja joko vanhemmuuden laadun kautta tai suoraan lapsen hyvinvointiin ja käyttäytymiseen (esim. Galambos ym., 1995; Galinsky, 2000; Kinnunen & Pulkkinen, 2001; Stewart & Barling, 1996). Tutkimuksissa on todettu, että mitä enemmän nuoret arvioivat esiintyvän kielteistä siirrantää työstä perheeseen, sitä heikommaksi he kokivat vanhemmuuden laadun ja sitä enemmän konflikteja he arvioivat vanhempien kanssa esiintyneen (Kinnunen ym., 2001; Sallinen, Kinnunen, & Rönkä, 2004a; Sallinen ym., 2003). Lisäksi Kinnunen ym. (2001) sekä Sallinen ym. (2003, 2004a) mukaan kielteinen siirrantä työstä perheeseen oli sekä suoraan että vanhemmuuden kautta yhteydessä nuorten masentuneisuuteen. Sallinen ym. (2004a) mukaan isien kokema kielteinen siirrantä työstä perheeseen selitti myös nuorten kielteistä suhtautumista kouluun.

Työstä perheeseen tapahtuu kuitenkin myös myönteistä siirrantää (Greenberger, O'Neil, & Nagel, 1994), mikä olisi useiden tutkijoiden mielestä tärkeää huomioida tutkimuksissa (Galambos ym., 1995; Geurts & Demerouti, 2003). Esimerkiksi Greenbergerin ym. (1994) tutkimuksessa vanhemman työn myönteiset piirteet (esim. haastavuus, monipuolisuus) olivat muun muassa työtyytyväisyyden kautta yhteydessä lapsen kehitystä tukevaan vanhemmuuteen. Lisäksi Kinnunen ym. (2001) tutkimuksessa äitien myönteiset työkokemukset olivat yhteydessä siihen, että nuoret suhtautuivat myönteisesti kouluun. Tutkimuksen mukaan vanhempien sekä hyvät että huonot työkokemukset välittyivät nuorten elämään hieman enemmän äidin kautta, tosin yhteys ei ollut kovin voimakas.

Työn ja perheen vuorovaikutus nuorten näkökulmasta

Kinnunen ym. (2001) tarkastelivat tutkimuksessaan 12–16-vuotiaiden nuorten arvioita vanhempiensa työnteosta. Nuorten havainnot kiinnittyivät osittain vanhempien kokemuksiin, esimerkiksi nuorten ja vanhempien tekemät väsymys- ja työaika-arviot korreloivat keskenään. Vaikka nuorten ja vanhempien arviot olivatkin yhteydessä toisiinsa, nuorten havainnot erosivat jossain määrin vanhempien omista arvioista tai tosiseikoista. Esimerkiksi nuoret arvioivat äitien työpäivät pidemmiksi kuin isien, vaikka todellisuudessa isien työpäivät olivat pidempiä. Nuoret kokivat, että äideistä jopa

86 % ja isistä 60 % oli usein väsyneitä töiden jälkeen, sen sijaan vanhempien omien arvioiden mukaan väsymyksen tunteissa ei ollut eroa sukupuolen mukaan. Lisäksi nuoret arvioivat äitien suuttuvan heille työpäivän jälkeisen huonotuulisuuden vuoksi useammin kuin isien. Tämä tuli esiin myös Sallisen ym. (2003) tutkimuksessa, jossa kahdeksaluokkalaiset nuoret (n = 126) vastaavasti arvioivat äitien olevan työpäivän jälkeen väsyneempiä ja huonotuulisempia kuin isien. Tutkimustulosten perusteella nuoret siis tuntuivat arvioivan äitien työssäkäyntiä kielteisemmin kuin isien. Tämä heijastanee sitä, että nuoret asettavat äideilleen edelleen enemmän vaatimuksia vanhempana kuin isilleen.

Galinsky (2000) kysyi tutkimuksessaan työssäkäviltä vanhemmilta sekä 12–18-vuotiailta nuorilta työn kielteisistä ja myönteisistä vaikutuksista vanhemmuuteen. Tutkimuksen mukaan 41 % vanhemmista ajatteli työtään vähintään joskus (asteikolla ei koskaan, harvoin, joskus, usein ja hyvin usein) ollessaan lapsensa kanssa, mutta vain vajaa kolmannes (29 %) oli vähintään joskus huolissaan työstään lapsensa seurassa. Vanhemmista 38 % koki, että lapsi oli joutunut viimeisen kolmen kuukauden aikana vähintään joskus odottamaan vanhemman seuraa työn vuoksi. Kuitenkin pienempi osa (18 %) vanhemmista arvioi, että työhön liittyvät vaatimukset olivat vähintään joskus keskeyttäneet yhdessäolon lapsen kanssa. Noin 43 % vanhemmista koki, että heillä oli vähintään joskus työnsä vuoksi enemmän energiaa tehdä erilaisia asioita lapsensa kanssa. Nuorilta kysyttiin samat kysymykset ja heidän arvionsa vastasivat vanhempien kokemuksia. Noin 70 % vanhemmista koki olleensa vähintään joskus työnsä vuoksi hyvällä tuulella lapsen seurassa, mutta nuoret arvioivat näin tapahtuneen selvästi harvemmin. Galinsky arveli, että nuoret todennäköisesti havaitsevat vanhempiensa hyväntuulisuuden, mutta eivät tiedä sen johtuvan työstä.

Galinsky (2000) sekä Wierda-Boer ja Rönkä (2004) ovat tutkineet työn ja perheen välistä vuorovaikutusta myös vanhempien työhön liittyvien toiveiden näkökulmasta. Galinsky (2000) kysyi työssäkäviltä vanhemmilta (n = 605): ”Jos lapsesi saisi toivoa yhtä muutosta siihen, miten työsi vaikuttaa hänen elämäänsä, mikä se toive olisi?” Suurin osa vanhemmista (56 %) arveli lasten toivovan enemmän yhteistä aikaa. Lisäksi 14 % vanhemmista uskoi lasten toivovan, että he saisivat enemmän palkkaa. Vain kuusi vanhempaa arvioi lasten toivovan, että vanhempi olisi vähemmän stressaantunut ja väsynyt työn vuoksi kun he ovat yhdessä. Galinsky kysyi myös 8–18-vuotiailta lapsilta (n = 1023) vastaavan kysymyksen: ”Jos saisit toivoa yhtä muutosta siihen, miten

äitisi/isäsi työ vaikuttaa elämääsi, mikä se toive olisi?” Yleisin lasten toive äitien (23 %) ja isien (23 %) työhön liittyen oli, että vanhempi tienaisi enemmän. Lapset toivoivat myös vanhempien olevan vähemmän stressaantuneita (äidit 20 %, isät 15 %) tai väsyneitä (äidit 14 %, isät 12,5 %) työn vuoksi sekä vanhempien viettävän enemmän aikaa heidän kanssaan (äidit 10 %, isät 15,5 %). Vanhempien arvioissa korostui toive yhteisestä ajasta, kun taas lapset olivat huolissaan vanhempien jaksamisesta (vanhempien stressaantuneisuudesta ja väsyneisyydestä).

Vastaavasti Wierda-Boer ja Rönkä (2004) kysyivät tutkimuksessaan yhdeksäsluokkalaisilta nuorilta (n = 140; keski-ikä 15.9 vuotta): ”Jos saisit tehdä yhden toivomuksen liittyen äitisi/isäsi työhön, niin mitä toivoisit?” Noin puolet nuorista esitti äitien ja noin kolmannes isien työhön liittyvän toiveen, eli huomattava osa nuorista ei ollut esittänyt toivetta. Yleisin toive liittyi työaikaan sekä äitien että isien kohdalla (esim. lyhyemmät työpäivät, enemmän vapaa-aikaa, vähemmän ylitöitä). Äitien työhön liittyvistä toiveista heijastui myös nuorten huoli vanhemman työolosuhteista, jaksamisesta ja kyvystä selviytyä työstään. Nuoret toivoivat äideille ja isille myös parempaa palkkaa sekä erityisesti isille vähemmän työmatkoja. Lisäksi muutama toive liittyi työpaikan saamiseen tai säilyttämiseen. Sekä Galinskyn (2000) että Wierda-Boerin ja Rönkän (2004) tutkimuksissa painottuivat palkkaan, työstä aiheutuvaan stressiin tai väsymykseen sekä ajankäyttöön liittyvät nuorten toiveet.

Stressitekijät arkielämässä

Vaikka stressi on osa arkista kielenkäyttöämme, stressikäsitettä on vaikea määritellä yksiselitteisesti. Stressillä voidaan tarkoittaa stressitekijöitä – kuten stressaavia elämäntapahtumia – psykologisia ja fysiologisia stressireaktioita ja koko stressi-ilmiötä (Kinnunen, 1993; ks. Kinnunen & Feldt, 2005). Lazaruksen ja Folkmanin (1984) teorian mukaan stressi määritellään yksilön ja hänen ympäristönsä väliseksi suhteeksi, jossa yksilö arvioi tilanteen vaatimusten ylittävän hänen voimavaransa ja vaarantavan hänen hyvinvointinsa. Usein psykologiassa stressiä tarkastellaan yksilön ja ympäristön vuorovaikutuksena, jolloin kiinnostus kohdistuu sekä stressitekijöihin että stressireaktioihin ja niiden väliseen suhteeseen (Kinnunen & Feldt, 2005; Lazarus & Folkman, 1984).

Lazaruksen ja Folkmanin mukaan (1984) suurten muutosten tai katastrofien ohella on tärkeää huomioida myös päivittäiset pienet stressitekijät, joilla saattaa olla jopa suuria muutoksia isompi merkitys terveydelle ja sopeutumiselle. Tällaiset arkiset stressaavat kokemukset voivat saada alkunsa muun muassa erilaisista rooleista (Lazarus & Folkman, 1984), esimerkiksi omassa tutkimuksessamme tarkastelemme tutkittavien työssä tai koulussa ja perheessä kokemaa stressiä. Lazaruksen ja Lazaruksen (1994) mukaan psykologista stressiä koetaan merkittävästi juuri työssä ja perheessä, koska niiden parissa vietetään paljon aikaa ja niihin sitoudutaan vahvasti. Aiemmissa päiväkirjatutkimuksissa stressiä on lähestytty useasta näkökulmasta keräämällä tietoa tutkittavien päivittäin kohtaamista stressaavista tapahtumista ja stressikokemuksissa esiintyvistä vaihteluista. Lisäksi tutkimuksissa on tarkasteltu stressin yhteyksiä fysiologisiin ja psykologisiin stressireaktioihin, kuten mielialaan. Tutkimuksessamme lähestymme stressiä stressitekijänä ja mielialaa stressireaktiona.

Almeidan ja McDonaldin (1998) tutkimuksen mukaan työhön tai perheeseen liittyvät stressikokemukset vaihtelivat päivittäin ja niissä oli viikoittaisia rytmejä, esimerkiksi arki- ja työpäivien sekä viikonlopun rytmien välillä oli huomattava ero. Sekä miehillä että naisilla työstressiä esiintyi enemmän arkena – erityisesti alkuviikosta – kuin viikonloppuna ja perhestressiä enemmän viikonloppuna kuin työpäivinä. Naisten perhestressi oli korkeimmillaan lauantaisin ja miesten viikonloppuisin, tosin miehillä perhestressi ei painottunut niin vahvasti ja selkeästi viikonloppuihin kuin naisilla. Tutkimuksessa keskiviikko osoittautui perheen arjessa stressaavimmaksi, sillä silloin esiintyi eniten samanaikaisuutta molempien vanhempien työ- ja perhestressissä sekä isien ja nuorten välisissä riidoissa.

Stressiin liittyvistä sukupuolieroista Almeida ja McDonald (1998) lisäksi havaitsivat, että naiset kokivat useampana päivänä sekä työ- että perhestressiä kuin miehet. Myös Almeidan ja Kesslerin (1998) tutkimuksessa vaimoilla oli enemmän stressipäiviä kuin miehillä. Sukupuoliero ilmeni päivinä, jolloin stressiä koettiin jonkin verran tai paljon, mutta se korostui hyvin stressaaviksi koettuja päiviä tarkasteltaessa. Yksi selitys naisten useammille stressipäiville voi olla naisten erilainen reagoiminen stressitekijöihin tai naisten altistuminen useammille päivittäisille stressitekijöille (Almeida & Kessler, 1998). Tutkimustulokset voivat liittyä siihen, että sukupuolirooleissa viime aikoina tapahtuneista muutoksista huolimatta (esim. jaettu vanhemmuus ja isien aktiivisempi rooli perheissä, ks. Huttunen, 1994, 2001) naiset edelleen kokevat perheen ja kodin

hoitamisen kuuluvan enemmän itselleen kuin puolisolleen (Mauno, 1999). Naiset myös käyttävät viikossa selvästi miehiä enemmän aikaa kotitaloustöihin ja lastenhoitoon perheissä, joissa molemmat puoliset käyvät ansiotyössä (Takala, 2005). Maunon (1999) mukaan palkkatyön ja kodin hoitamisesta johtuva kaksoistaakka voimistaa stressin vaikutuksia erityisesti naisten kohdalla.

Mieliala ja sen vaihtelu arkielämässä

Tunne ja mieliala ovat käsitteellisesti lähellä toisiaan (Kokkonen & Pulkkinen, 1996), ja täsmällinen määritelmä tai erottelu emootioiden ja mielialojen välillä onkin vaikea tehdä (Forgas, 1992; Lazarus, 1991). Mayerin ja Gaschken (1988) mukaan mieliala on välittömän mielialan ja siihen liittyvien ajatusten ja tuntemusten muodostama kokonaisuus. Mieliala on pitkäkestoisempi kuin vain muutamia sekunteja (Davidson, 1984; Lazarus, 1990) tai korkeintaan muutamia minutteja kestävä tunne (Surakka, 1996). Usein emootiokäsitteellä viitataan tiettyyn tapahtumaan tai arvioon sidottuun ja kestoltaan rajalliseen, merkitykseltään spesifiseen tunnepitoiseen ilmiöön, kun taas mieliala on alkamis- ja loppumisajankohdiltaan liukuva, merkitykseltään yleistynyt ja kestoltaan pitkittynyt emotionaalinen ilmiö (Näätänen, 2004). Forgasin (1992) mukaan emootiot myös ovat voimakkaampia kuin mielialat. Kuitenkin Mayer, Salovey, Gomberg-Kaufman ja Blainey (1991) ovat käyttäneet emootiota ja mielialaa vaihtoehtoisina käsitteinä, kuten on tehty muissakin tutkimuksissa (esim. Barry & Oliver, 1996; Batson, Shaw, & Oleson, 1992). Näin ollen emootio ja mieliala eivät näyttäisi olevan jyrkästi erillisiä käsitteitä. Samoin mittausasteella monissa itsearviointiin pohjautuvissa skaaloissa emootioita ja mielialoja ei eroteta toisistaan (Mayne, 1999).

Aiemmissa tutkimuksissa mielialaa on yleensä arvioitu erilaisten tunteita kuvaavien adjektiivien tai vastakkaisia tunnetiloja kuvaavien adjektiiviparien avulla. Stonen, Hedgesin, Nealen ja Satinin (1985) tutkimuksessa mielialassa havaittiin systemaattista vaihtelua viikonpäivien mukaan. Mielialan on todettu olevan viikonloppuisin parempi kuin viikolla, mutta yleisen olettamuksen vastaisesti tutkimuksissa ei ole löytynyt todisteita, että mieliala olisi huonompi maanantaisin kuin muina päivinä (Jones & Fletcher, 1996; Stone ym., 1985). Jonesin ja Fletcherin (1996) tutkimuksessa tutkittavien mieliala oli korkeimmillaan sunnuntaisin ja matalimmillaan viikon alussa ja keskivaiheilla.

Larson, Richards ja Perry-Jenkins (1994) tutkivat avioparien ja nuorten päivittäisiä mielialoja viikon ajan ja havaitsivat, ettei keskimääräisessä mielialassa ollut eroja äitien ja isien välillä. Kuitenkin äitien mieliala oli myönteisempi töissä kuin kotona ja isien mieliala myönteisempi kotona kuin töissä. Lisäksi äitien mieliala oli töissä myönteisempi kuin isien ja isien mieliala kotona myönteisempi kuin äitien. Larsonin ja Richardsin (1994) mukaan viikonloppuna isien mielialat olivat yleensä keskimääräistä parempia kuin arkena, ja lauantai-iltapäivänä äitien mieliala laski koko viikon alhaisimmalle tasolle. Keskimäärin äidit kokivat isiä enemmän väsymystä ja voimattomuutta. Vanhempiin verrattuna nuoret raportoivat isompia vaihteluita mielialoissaan sekä kokivat useammin pitkästyneisyyttä, väsymystä, voimattomuutta ja uneliaisuutta.

Emootiot ja mielialat vaikuttavat hyvinvointiin ja toimintakykyyn (Juujärvi & Nummenmaa, 2004; Näätänen, 2004), minkä vuoksi niiden tutkiminen on tärkeää. Myönteinen mieliala tehostaa esimerkiksi päätöksentekoa (Isen, 2001), luovuutta (Isen, Daubman, & Nowicki, 1987) ja sosiaalista vuorovaikutusta (Carnevale & Isen, 1986). Vastaavasti kielteiset tunteet, kuten ahdistuneisuus tai masentuneisuus, voivat vaikuttaa haitallisesti terveyteen sekä ihmissuhteisiin (esim. Gallo & Matthews, 2003; Keltner & Kring, 1998; Kiecolt-Glaser & Newton, 2001; Suinn, 2001). Esimerkiksi vanhemman mieliala on yksi keskeinen tekijä, joka vaikuttaa lapsen ja vanhemman yhdessäolon laatuun (Almeida, Wethington, & McDonald, 2001).

Mielialan muutokset lyhytaikaisina stressireaktioina

Sekä tilanne- että henkilökohtaisten tekijöiden on havaittu vaikuttavan mielialaan ja sen vaihteluun jokapäiväisessä elämässä (Bolger & Zuckerman, 1995; David, Green, Martin, & Suls, 1997). Lazaruksen (1990, 1991) mukaan muutoksia mielialassa voidaan pitää stressireaktioina siihen, miten yksilö arvioi suhdettaan ympäristöönsä hyvinvointinsa kannalta. Stressitekijät synnyttävät ristiriidan tilanteen vaatimusten ja yksilön resurssien välille luoden uhan tunteen (Lazarus & Folkman, 1984), mikä aiheuttaa useimmille kielteisiä emootioita, kuten ahdistuneisuutta, vihamielisyyttä tai surullisuutta (Lazarus & Lazarus, 1994). Lazaruksen ja Folkmanin (1984) mukaan muutos mielialassa tapahtuu suhteellisen nopeasti ja heijastuu stressin ja mielialan samanaikaisiin yhteyksiin.

Aikaisemmissa tutkimuksissa on löytynyt johdonmukaisia todisteita merkitsevistä suhteista päivittäisen stressin ja mielialan välillä. Esimerkiksi Bolgerin, DeLongisin, Kesslerin ja Schillingin (1989) tutkimuksessa päivittäinen stressi selitti noin 20 % mielialoissa esiintyneestä vaihtelusta. Van Eekin, Nicholsonin ja Berklofin (1998) miehiin keskittyneessä tutkimuksessa stressaavat tapahtumat lisäsivät selvästi kielteisiä, erityisesti levottomuuden (agitation) tunteita. Lisäksi stressaavat tapahtumat olivat yhteydessä myönteisten tunteiden vähenemiseen, mutta vaikutukset olivat pieniä. Myös Stonen (1981, 1987) aviomiehiä koskevissa tutkimuksissa stressi tai ongelmatapahtumat olivat voimakkaammin yhteydessä kielteisiin kuin myönteisiin tunteisiin. Tutkimusten mukaan myös naisilla stressaavat tapahtumat vaikuttivat kielteisesti saman päivän mielialaan (Caspi, Bolger, & Eckenrode, 1987; Fuller ym., 2003; Kelloway, Barling, & Shah, 1993; Williams, Suls, Alliger, Learner, & Wan, 1991). Samoin Marcon, Nealen, Schwartzin, Shiffmanin ja Stonen (1999) tutkimuksessa stressi oli yhteydessä mielialan huononemiseen naisilla ja miehillä.

Kuitenkin DeLongis, Folkman ja Lazarus (1988) havaitsivat yksilöllisiä eroja stressin ja mielialan välisissä yhteyksissä. Osalla tutkittavista aviopareista stressitason noustua päivittäinen mieliala parani. Tosin tutkimuksessa stressin yhteys mielialan huononemiseen oli voimakkaampi kuin paranemiseen. Aviopareja tutkiessaan Jones ja Fletcher (1996) havaitsivat merkitsevän yhteyden kodin ja työn stressitekijöiden ja illalla mitatun mielialan välillä sekä miehillä että naisilla: stressitekijöiden lisääntyessä tutkittavien mieliala huononi. Tutkimuksessa perinteiset sukupuolirooleja koskevat stereotyyppit vahvistuivat, sillä miesten mielialaa määrittivät pääasiassa työn stressitekijät ja naisten mielialaa kodin stressitekijät. Myös Repetti (1993) havaitsi tutkimuksessaan työn stressitekijöiden lisääntymisen (ongelmalliset vuorovaikutussuhteet, työn ylikuormitus) olevan yhteydessä mielialan lyhytaikaiseen huononemiseen. Lisäksi Siddique ja D'Arcy (1984) havaitsivat, että perheessä, koulussa tai toveripiirissä koettu stressi oli yhteydessä nuorten ahdistuneisuuden, masentuneisuuden ja voimattomuuden lisääntymiseen.

Aikaisemmissa tutkimuksissa on havaittu, että päivittäiset stressitekijät eivät keskimäärin vaikuta mielialaan muuna kuin tapahtumapäivänä (Bolger ym., 1989; DeLongis ym., 1988; Kelloway ym., 1993; Marco & Suls, 1993; Rehm, 1978; Stone & Neale, 1984). Päiväkirjatutkimusten mukaan mielialat ovat kielteisempiä päivinä, jolloin on ollut useita tai vakavia stressaavia tapahtumia (Bolger ym., 1989; Clark & Watson,

1988; DeLongis ym., 1988; Eckenrode, 1984; Stone & Neale, 1984). Stressin kielteiset vaikutukset mielialaan rajoittuivatkin samaan päivään seuraavan päivän mielialan ollessa tavallista parempi (Bolger ym., 1989; DeLongis ym., 1988; Fuller ym., 2003). Esimerkiksi DeLongis ym. (1988) havaitsivat, että mitä stressaavampi päivä oli, sitä parempi henkilön mieliala todennäköisesti oli seuraavana päivänä. Samoin Fullerin ym. (2003) ja Bolgerin ym. (1989) tutkimuksissa tutkittavien mieliala oli parempi stressaavaa päivää seuranneena päivänä kuin muina stressittöminä päivinä. Tosin Bolgerin ym. (1989) tutkimuksessa vaikutus oli pieni ja Fullerin ym. (2003) tutkimuksessa otos oli pieni ja valikoitunut. Kuitenkin tutkimukset viittaisivat siihen, että toipuminen kielteisestä tapahtumasta on nopeaa ja stressin päättymisen toimii myönteisenä kokemuksena.

DeLongis ym. (1988) arvelivat seuraavan päivän tavallista paremman mielialan johtuvan stressin vähenemiseen liittyvästä helpotuksen tunteesta. Stressin kokeminen voi saada ihmiset ajattelemaan, että heidän pitää tehdä jotain tilanteelle joko muuttamalla stressaavaa tilannetta tai tapaansa käsitellä sitä (DeLongis ym., 1988; Fuller ym., 2003; Williams ym., 1991). Williamsin ym. (1991) mukaan emotionaalisten tilojen mukauttaminen voi olla vaikeaa päivän sisällä, mutta uuden päivän alkaminen voi toimia psykologisena käännekohtana, joka mahdollistaa tunnetasojen muuttumisen päivästä seuraavaan.

Bolgerin ym. (1989) mukaan mielialan paraneminen voidaan ennustaa myös Solomonin (1980) emotionin vastakkaisprosessiteorian avulla (opponent-process theory of emotion). Teorian mukaan stressitekijä saa aluksi aikaan kielteisen tunnereaktion, joka vallitsee stressitekijän keston ajan. Stressaavan tapahtuman päättyessä alkureaktiolle vastakkainen emotionaalinen reaktio tulee hallitsevaksi. Stressiä seuraavana päivänä yksilö saattaa ylikompensoimalla pyrkiä palaamaan tuntemuksissa perustasolle, jolloin mieliala tuntuu tavallista paremmalta (Landy, 1978; Solomon, 1980). Fullerin ym. (2003) mukaan vaikutus kestää stressitekijän päättymistä seuraavan päivän. Kuitenkaan kaikki emootiot eivät välttämättä synnytä vastakkaisia affektiivisia reaktioita. Esimerkiksi Mauron (1988) tutkimuksessa surullisuus jatkui ärsykkeen poistamisen jälkeen, ja Ranierin ja Zeissin (1984) mukaan vastakkaisprosessiteoria ei täysin sovellu masentuneeseen mielialaan. Lisäksi kontrastivaikutus saattaa tapahtua vain tietyissä olosuhteissa, esimerkiksi vain kun samanaikaista stressiä ei ole (Marco & Suls, 1993).

Bolgerin ym. (1989) mukaan stressiin reagoimisessa on yksilöllisiä eroja. Esimerkiksi henkilökohtaisten tai sosiaalisten voimavarojen vähäisyys voi heikentää yksilön mahdollisuuksia tottua stressiin tai toipua päivittäisestä stressistä. Naisia tutkiessaan Caspi ym. (1987) havaitsivatkin, että päivittäisen stressin kielteiset seuraukset kestivät ainakin seuraavaan päivään henkilöillä, jotka olivat yksinäisiä tai jotka elivät jatkuvasti stressaavissa olosuhteissa. Jos taas sosiaalista tukea oli saatavilla, niin stressi vaikutti myönteisesti seuraavan päivän mielialaan. Tämä selittynee sillä, että yksilö voi saada vuorovaikutuksesta tukea stressin käsittelyyn (Caspi ym., 1987).

Tutkimuskysymykset ja -hypoteesit

Tutkimuksemme tarkoituksena oli selvittää vanhempien työn ja perhe-elämän vuorovaikutusta eri perheenjäsenten näkökulmasta ja tarkastella perheenjäsenten päivittäisiä stressikokemuksia ja mielialoja sekä stressin yhteyttä mielialaan. Aineistomme on kerätty päiväkirjamenetelmää ja uutta teknologiaa hyödyntäen. Suomessa ei ole tietääksemme aiemmin tehty perhepsykologisia tutkimuksia päiväkirjamenetelmällä tai käytetty kännykän tekstiviestipalvelua aineiston keräämisessä. Suuri osa aikaisemmista päiväkirjatutkimuksista on amerikkalaisia, joten niiden soveltaminen suoraan muihin maihin voi sisältää ongelmia. Lisätutkimusta tarvitaan myös siksi, että useampien perheenjäsenten ja erityisesti nuorten näkökulmasta perheen arkea on tutkittu vain vähän. Vaikka perheestä työhön suuntautuvan siirännän tutkiminen on tärkeää, niin päädyimme omassa tutkimuksessamme tarkastelemaan yleisemmin koettua siirrantää työstä perheeseen. Lisäksi koska nuoret eivät ole läsnä vanhempien työpaikalla, heidän on vaikea tehdä havaintoja siitä, miten perhe vaikuttaa vanhempien työhön.

Tässä tutkimuksessa halusimme *ensinnäkin* selvittää, kuinka äidit, isät ja nuoret arvioivat vanhempien työn ja perhe-elämän yhteensovittamista ja etenkin työn vaikutuksia vanhemmuuteen. Käytämme siirrantää ja työn vaikutuksia vanhemmuuteen rinnasteisina käsitteinä. Tutkimme, oliko äitien ja isien kokemusten tai nuorten äideistä ja isistä tekemien arvioiden välillä eroja. Lisäksi tarkastelimme, miten yhdenmukaisia äitien ja isien omat arviot työn vaikutuksista vanhemmuuteen olivat nuorten kokemusten kanssa. Tässä yhteydessä meitä kiinnosti myös, mitä nuoret toivoivat vanhempien työltä ja mitä vanhemmat arvelivat nuorten heidän työhönsä liittyen toivovan.

Oletimme, että äitien ja isien välillä ei olisi eroa siinä, miten he arvioivat työn kielteisiä vaikutuksia vanhemmuuteen (Frone, 2003; Geurts & Demerouti, 2003). Aiempien tulosten vähäisyyden ja ristiriitaisuuksien vuoksi emme asettaneet hypoteesia siitä, eroavatko äitien ja isien arviot työn myönteisistä vaikutuksista vanhemmuuteen (Grzywacz ym., 2002; Grzywacz & Marks, 2000; Kinnunen ym., 2005). Oletimme nuorten arvioivan äitien työn vaikuttavan vanhemmuuteen kielteisemmin kuin isien (Kinnunen ym., 2001; Sallinen ym., 2003). Lisäksi oletimme, että vanhempien ja nuorten arviot työn vaikutuksista vanhemmuuteen olisivat melko yhdenmukaisia (Galinsky, 2000). Oletimme vanhempien arvelevan, että nuoret toivovat erityisesti enemmän yhteistä aikaa (Galinsky, 2000), kun taas nuorten omien toiveiden oletimme liittyvän vanhempien palkkaan, jaksamiseen ja ajankäyttöön (Galinsky, 2000; Wierda-Boer & Rönkä, 2004).

Toiseksi halusimme tutkia, missä määrin äidit, isät ja nuoret kokivat työhön tai kouluun ja perheeseen liittyvää stressiä päivittäin. Lisäksi tarkastelimme, kuinka stressikokemukset vaihtelivat viikon mittaan ja oliko arjen ja viikonlopun stressikokemuksissa eroja. Tutkimme myös, oliko perheenjäsenten välillä eroja stressin kokemisessa. Oletimme äitien ja isien kokevan työstressiä enemmän arkena kuin viikonloppuna ja perhestressiä enemmän viikonloppuna kuin arkena (Almeida & McDonald, 1998). Lisäksi oletimme äitien kokevan isiä enemmän stressiä (Almeida & Kessler, 1998; Almeida & McDonald, 1998). Aiemman tutkimuksen vähäisyydestä johtuen emme asettaneet nuorten koulu- ja perhestressikokemuksiin liittyvää hypoteesia.

Kolmanneksi tarkastelimme, miten äitien, isien ja nuorten mielialat vaihtelivat viikon aikana. Olimme kiinnostuneita siitä, esiintyikö arvioitavissa mielialoissa eroja eri vuorokaudenaikojen, yksittäisten viikonpäivien tai arjen ja viikonlopun välillä. Lisäksi tutkimme, oliko eri perheenjäsenten kokemien mielialojen välillä eroja. Oletimme tutkittavien mielialan, erityisesti isillä, olevan parempi viikonloppuna kuin viikolla (Jones & Fletcher, 1996; Larson & Richards, 1994; Stone ym., 1985). Äitien ja isien keskimääräisessä mielialassa emme olettaneet esiintyvän eroja, mutta arvelimme äitien kokevan isiä enemmän väsymystä (Larson & Richards, 1994; Larson ym., 1994). Oletimme nuorten mielialoissa esiintyvän enemmän vaihtelua kuin vanhempien mielialoissa, sekä nuorten kokevan vanhempia enemmän väsymystä (Larson & Richards, 1994). Aiemman tutkimuksen vähäisyydestä johtuen emme asettaneet hypoteesia siitä, miten tietyt mielialat vaihtelevat vuorokauden sisällä.

Neljänneksi olimme kiinnostuneita siitä, missä määrin äitien, isien ja nuorten kokema stressi heijastui heidän samanaikaisiin ja seuraavan päivän mielialoihinsa viikon aikana. Samanaikaisista yhteyksistä oletimme, että stressin lisääntyessä mieliala huononee (esim. DeLongis ym., 1988; Stone, 1981, 1987; van Eck ym., 1998). Stressin vaikutuksista seuraavan päivän mielialaan ei ole yhtä vahvaa näyttöä ja tuloksiin sisältyy epävarmuustekijöitä ja ristiriitaisuuksia, minkä vuoksi emme asettaneet sitä koskevaa hypoteesia. Kuitenkin oletimme, että stressillä olisi enemmän yhteyksiä saman kuin seuraavan päivän mielialaan, eli arvelimme stressin vaikutusten mielialaan olevan melko lyhytkestoisia (esim. Rehm, 1978; Stone & Neale, 1984).

TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Tutkittavat

Tutkimukseen osallistui 27 vapaaehtoista perhettä, joissa oli 11–16-vuotias nuori. Perheet rekrytoitiin syksyllä 2003 Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksella käynnissä olleesta tutkimusprojektista. Perheet tulivat yhdestä isosta julkisen sektorin organisaatiosta, joka toimii sosiaali- ja terveysalalla. Perheen molempien vanhempien tai vanhemman tuli olla työssäkäyviä. Perheiden taustatietoja on kuvattu taulukossa 1. Perheitä, joissa oli äiti ja isä, oli 18 ja näistä uusperheitä oli kolme. Yksinhuoltaja-perheitä oli yhdeksän ja kaikki yksinhuoltajat olivat äitejä. Noin puolet perheistä (n = 14, 52 %) oli kaksilapsisia, kuudessa perheessä oli kolme lasta (22 %), neljässä perheessä oli yksi lapsi (15 %) ja kolmessa perheessä oli neljä tai viisi lasta (11 %). Sekä aikuiset että perheen yksi 11–16-vuotias nuori osallistuivat tutkimukseen. Osa tutkittavista vanhemmista oli päivätyössä ja osa vuorotyössä. Molemmat vanhemmat olivat päivätyössä yhdeksässä perheessä ja vuorotyössä yhdessä perheessä. Perheitä, joissa toinen vanhemmista oli päivätyössä ja toinen vuorotyössä, oli kahdeksan. Yksinhuoltajaäideistä kuusi oli vuorotyössä ja kolme päivätyössä.

Vanhempien (n = 45) ikä vaihteli 32–54 vuoden välillä (keski-ikä 42.7). Äitien keski-ikä oli 42.1 vuotta ja ikä vaihteli 32–52 vuoden välillä. Isien keskimääräinen ikä oli 43.7 vuotta ja ikä vaihteli 32–54 vuoden välillä. Ammattiasemaltaan useimmat (67 %) vanhemmat olivat alempia toimihenkilöitä (ks. taulukko 1), ja keskimäärin sekä äidit että isät työskentelivät 40 tuntia viikossa. Nuoria oli yhteensä 27, joista tyttöjä oli 17 ja poikia kymmenen. Nuorista 22 oli peruskoulussa ja viisi lukiossa, ja nuorten keski-ikä oli 13.7 vuotta. Tyttöjen keskimääräinen ikä oli 14.1 vuotta ja ikä vaihteli 11–16 vuoden välillä. Poikien keski-ikä oli 13 vuotta ja ikä vaihteli 11–15 vuoden välillä.

TAULUKKO 1. Tutkittavien perheiden taustatiedot

Muuttuja	Äidit n = 27		Isät n = 18		Vanhemmat yhteensä n = 45	
	n	%	n	%	n	%
Perhemuoto						
Ydinperhe	15	56	15	83	30	67
Uusperhe	3	11	3	17	6	13
Yksinhuoltajaperhe	9	33	0	0	9	20
Ammatillinen koulutus						
Ei koulutusta	-	-	1	6	1	2
Ammatillinen koulu	4	15	8	44	12	27
Ammatillinen opisto	20	74	4	22	24	53
Korkeakoulututkinto	3	11	5	28	8	18
Ammattiasema						
Työntekijä	1	4	6	33	7	16
Alempi toimihenkilö	22	82	8	44	30	67
Ylempi toimihenkilö	3	11	3	17	6	13
Yrittäjä	-	-	1	6	1	2
Ei tietoa / muu	1	4	-	-	1	2
Työaikaamuoto						
Säännöllinen päivätyö	14	52	14	78	28	62
Muu työaikaamuoto	13	48	4	22	17	38

Huom. Pyöristyksestä johtuen prosenttien summa ei välttämättä ole sata.

Aineiston keruu

Käytimme tutkimuksessamme sekundaariaineistoa, joka kerättiin kyselynä ja päiväkirjamenetelmällä yhden viikon aikana syksyllä 2003. Tutkimus on osa laajempaa Jyväskylän yliopiston Perhetutkimuskeskuksen ja Opettajankoulutuslaitoksen toteuttamaa ”Päiväkirjatutkimus työn ja perhe-elämän yhteensovittamisesta” -projektia.

Syksyllä tutkimukseen osallistuville perheille järjestettiin vapaaehtoinen informaatiotilaisuus, jossa tutkittaville kerrottiin tutkimuksesta ja sen toteuttamisesta ja heillä oli mahdollisuus esittää kysymyksiä. Informaatiotilaisuutta seuranneella viikolla tutkittaville lähetettiin postitse tietoa tutkimuksesta, kysely- ja päiväkirjalomakkeet, vastaamisohjeet sekä suostumuslomake ja palautekysely tutkimukseen osallistumisesta. Tutkimuksesta aiheutuneet kustannukset (tekstiviestit) korvattiin perheille, ja jokaisen perheenjäsenen palautettua tutkimuslomakkeet perhe sai palkkioksi pizzalahjakortin, ja nuorella oli mahdollisuus osallistua CD-levylahjakorttien arvontaan.

Ennen päiväkirjatutkimuksen alkua kukin tutkimukseen osallistuva perheenjäsen täytti *taustakyselylomakkeen*. Vanhempien kyselyssä kerättiin henkilökohtaisia ja perhettä koskevia taustatietoja sekä selvitettiin tietoja vanhempien työstä ja työssä koetusta hyvinvoinnista, työn ja perhe-elämän yhteensovittamisesta, perheen arjesta ja ihmissuhteista sekä henkilökohtaisesta hyvinvoinnista. Nuorten kyselyssä henkilökohtaisien taustatietojen lisäksi kerättiin tietoa kouluasioista ja omasta hyvinvoinnista, suhteista vanhempiin, vanhempien työssäkäynnistä, elämänmuutoksista sekä perheen arjesta ja ihmissuhteista.

Päiväkirjaosuus sisälsi kysymyksiä mielialasta, hyvinvoinnista, stressikokemuksista, perheen ilmapiiristä ja vuorovaikutuksesta sekä vanhemman ja nuoren yhdessä viettämästä ajasta. Tutkittavat täyttivät päiväkirjakyselyä seitsemänä peräkkäisenä päivänä maanantaista sunnuntaihin. Päiväkirjakysely jakaantui tekstiviestiosuuteen ja niin sanottuun perinteiseen päiväkirjaosuuteen. Nuoret ja päivätyössä käyvät vanhemmat vastasivat kolmesti päivässä tekstiviestiosuuteen ja illalla perinteiseen päiväkirjaosuuteen. Sen sijaan vuorotyötä tekevät vanhemmat vastasivat kirjallisesti kerran päivässä vain iltakysymyksiin ja perinteisen päiväkirjaosuuden kysymyksiin. Tähän päädyttiin siksi, että kysymyksiin vastaaminen kolmesti päivässä olisi häirinyt vuorotyöläisten jokapäiväistä elämää ja heille sopivan vastausaikataulun järjestäminen olisi ollut monimutkaista.

Ensinnäkin perheenjäsenet (nuoret ja päivätyötä tekevät vanhemmat) raportoivat kokemuksistaan *tekstiviesteillä* kolme kertaa päivässä: aamulla, iltapäivällä ja illalla. Kullakin kerralla tekstiviesti oli vastauksista muodostuva numerosarja. Aamulla tutkittavat arvioivat yöunenlaatua, mielialoja, ilmapiiriä ja vuorovaikutusta perheessä. Iltapäivällä mielialan ja perheen ilmapiirin lisäksi kysyttiin, kenen seurassa tutkittava oli kyseisellä hetkellä sekä työhön tai kouluun liittyviä kokemuksia. Illalla toistuiivat samat kysymykset kuin aamulla, tosin yöunenlaadun sijasta tutkittavia pyydettiin kuvailemaan, missä määrin työ- tai kouluasiat pyörivät ajatuksissa kyseisellä hetkellä. Kaikkiin kysymyksiin vastattiin asteikolla 1–5.

Toiseksi kaikki tutkittavat täyttivät illalla ennen nukkumaanmenoa *perinteisen päiväkirjaosuuden*, johon he vastasivat kirjoittamalla. Siinä vanhemmat ja nuoret arvioivat, miten paljon he olivat päivän aikana kokeneet stressiä (asteikolla 1–5) ja mikä stressiä oli aiheuttanut. Lisäksi vanhemmat ja nuoret arvioivat, miten paljon he olivat

viettäneet aikaa yhdessä kyseisenä päivänä ja heillä oli myös mahdollisuus kuvata päivää vapaamuotoisesti.

Tutkittavat vastasivat samoihin kysymyksiin joka päivä, tosin arjen ja viikonlopun vastausajankohdat ja kysymykset poikkesivat hieman toisistaan. Arkisin tutkittavat lähettivät tekstiviestivastaukset aamulla kotona ennen töihin tai kouluun lähtöä kello kymmeneen mennessä, iltapäivällä kotona vanhempien kotiintulon jälkeen kello 19 mennessä ja illalla ennen nukkumaanmenoa kello 23 mennessä. Viikonloppuisin he vastasivat aamulla kaikkien perheenjäsenten ollessa hereillä puoleenpäivään mennessä, iltapäivällä kotona kello 19 mennessä ja illalla ennen nukkumaanmenoa puoleenyöhön mennessä. Arkena ja viikonloppuna aamun ja illan kysymykset olivat samanlaiset, mutta viikonloppuna iltapäivällä kysyttiin töiden sijaan vuorovaikutuksesta eri perheenjäsenten kanssa ja kotitöistä tai läksyistä.

Virheellisten vastausten tai puuttuvien tietojen minimoimiseksi tutkimuksessa oli käytössä muistutus-, virheilmoitus- ja palautetekstiviestit. Tunti ennen vastausajankohdan päättymistä tutkittava sai muistutusviestin, mikäli hän ei ollut siihen mennessä vastannut. Jos vastaus sisälsi liikaa, liian vähän tai vastausvaihtoehtojen ulkopuolisia numeroita, tutkittavalle lähetettiin virheilmoitusviesti. Oikein lähetetyn vastauksen jälkeen tutkittava sai palauteviestin. Tekstiviestivastaukset kirjautuivat suoraan tietokantaan, jota oli mahdollista seurata reaaliajassa, ja koodaus hoitui automaattisesti. Teknistä toimintaa ylläpiti keskisuomalainen informaatioteknologiayritys.

Muuttujat

Taustakyselystä hyödynsimme osioita, joissa vanhempien työssäkäyntiä oli kartoitettu nuoren näkökulmasta. Käyttämämme kuusi väittämää oli laadittu Galinskyn (2000) tutkimuksen sisältämien kysymysten pohjalta, ja vanhempien ja nuorten väittämät vastasivat toisiaan (ks. taulukko 2). Väittämissä kuvattiin *työn kielteisiä* (väittämät 1–4) ja *myönteisiä* (väittämät 5–6) vaikutuksia vanhemmuuteen, ja vanhempien ja nuorten tuli arvioida niiden esiintymistä viimeisen kolmen kuukauden aikana. He arvioivat väittämien paikkansa pitävyyttä 5-luokkaisella asteikolla (1 = ei koskaan, 2 = harvoin, 3 = joskus, 4 = usein, 5 = hyvin usein/aina). Nuoret vastasivat väittämiin erikseen molempia vanhempia koskien. Tässä tutkimuksessa vanhempana pidettiin nuoren

kanssa asuvaa äitiä tai äitipuolta ja isää tai isäpuolta. Analyyseissa käytimme sekä yksittäisiä väittämiä että kielteistä ja myönteistä siirrääntää kuvaavia summamuuttujia. Summamuuttujien reliabiliteetit on esitetty taulukossa 3.

TAULUKKO 2. Väittämät työn vaikutuksista vanhemmuuteen

Väittämät vanhemmille	Väittämät nuorille
<i>Kuinka usein viimeisen kolmen kuukauden aikana</i>	
1. työasiat ovat pyörineet mielessäsi ollessasi lapsesi kanssa?	1. sinusta on tuntunut siltä, että työasiat ovat pyörineet äitisi/isäsi mielessä silloin kun hän on ollut kanssasi?
2. olet ollut huolissasi työstäsi ollessasi lapsesi kanssa?	2. sinusta on tuntunut siltä, että äitisi/isäsi on ollut huolissaan työstään?
3. lapsesi on joutunut odottamaan seuraasi työsi vuoksi?	3. sinä olet joutunut odottamaan äitisi/isäsi seuraa tämän työn vuoksi?
4. työasiat ovat keskeyttäneet yhdessäolosi lapsesi kanssa?	4. äitisi/isäsi työasiat ovat keskeyttäneet yhdessäolosi äitisi/isäsi kanssa?
5. sinulla on ollut työsi vuoksi enemmän energiaa tehdä erilaisia asioita lapsesi kanssa?	5. äidilläsi/isälläsi on ollut työnsä vuoksi enemmän energiaa tehdä erilaisia asioita kanssasi?
6. olet ollut työsi vuoksi hyvällä tuulella ollessasi lapsesi kanssa?	6. äitisi/isäsi on ollut työnsä vuoksi hyvällä tuulella ollessaan kanssasi?

TAULUKKO 3. Summamuuttujien reliabiliteetit

Summamuuttuja	Osioiden lukumäärä	Äitien arviot α	Isien arviot α	Nuorten arviot äideistä α	Nuorten arviot isistä α
Kielteinen siirrääntä (1-4)	4	0.65	0.71	0.65	0.53
Myönteinen siirrääntä (5-6)	2	0.75	0.81	0.82	0.88

Vanhempien työtä nuoren näkökulmasta mitattiin myös avoimilla toivekysymyksillä, jotka oli muokattu Galinskyn (2000) tutkimuksen pohjalta. Nuorten *toivomuksia* erikseen kummankin vanhemman työstä selvitettiin kysymällä: ”Jos saisit tehdä yhden toivomuksen liittyen äitisi/isäsi työhön, niin mitä toivoisit?” Vastaavasti molemmilta vanhemmilta kysyttiin: ”Jos lapsesi saisi esittää yhden työhösi liittyvän toivomuksen, minkä arvelisit tämän toivomuksen olevan?”

Päiväkirjaosuudesta käytimme stressikokemuksia sekä mielialaa koskevia kysymyksiä. *Stressikokemuksia* kartoittavat kysymykset oli laadittu Työterveyslaitoksen työstressikyselyn (Elo, Leppänen, Lindström, & Ropponen, 1990) pohjalta. Tutkittavat

vastasivat stressikysymyksiin kerran päivässä illalla arvioiden koko päivän aikana eri elämänalueilla kokemaansa stressiä. Aluksi tutkittaville kuvailtiin, että: ”Stressillä tarkoitetaan tilannetta, jossa ihminen tuntee itsensä jännittyneeksi, levottomaksi, hermostuneeksi tai ahdistuneeksi taikka hänen on vaikea nukkua asioiden vaivatessa jatkuvasti mieltä.” Seuraavaksi vanhemmilta kysyttiin: ”Tunsitko sinä tänään tällaista stressiä työsi vuoksi?” Sama kysymys esitettiin koti- ja perheasioihin liittyen. Myös nuorille esitettiin vastaavat stressikysymykset koskien koulua sekä koti- ja perheasioita. Vastajat arvioivat kysymyksiä asteikolla 1 (= ei lainkaan) – 5 (= erittäin paljon). Koti- ja perheasioihin liittyvää stressiä kutsumme jatkossa perhestressiksi. Analyyseissa vanhempien työstressi ja nuorten koulustressi on rinnastettu toisiinsa.

Mielialan arvioimisessa sovellettiin Salon ja Kinnusen (1993) opettajien työstressin seurantatutkimuksessa käyttämää mittaria. Päivittäistä mielialaa mitattiin kolme kertaa päivässä – aamulla, iltapäivällä, illalla – viidellä vastakkaisia tunnetiloja kuvaavalla adjektiiviparilla (ahdistunut–levollinen, masentunut–toiveikas, pitkästynyt–innostunut, vihamielinen–hyväntuulinen, väsynyt–energinen). Vastausajankohtana tutkittavat arvioivat tuntemuksiaan 5-portaisella asteikolla, jonka ääripäissä vastakohtaiset adjektiivit sijaitsivat. Mielialakysymykset olivat samanlaiset vanhemmille ja nuorille. Mielialan analyyseissa käytimme yksittäisiä mielialaosioita. Jatkossa mielialoja kuvataan adjektiiviparien kielteisellä puolella, esimerkiksi voidaan puhua vihamielisyydestä, vaikka tutkittavien mieliala olisikin hyväntuulisen puolella. Aamu- ja iltapäivämielialoja koskevissa analyyseissa mukana eivät ole vuorotyötä tekevät vanhemmat (äidit $n = 13$, isät $n = 4$).

Aineiston analysointi

Aineiston tilastollisissa analyyseissa käytimme SPSS 11.5 for Windows -ohjelmaa. Koska normaalijakaumaoletukset eivät aina olleet voimassa ja otoskoko oli pieni, käytimme parametristen testien sijaan parametrittomia menetelmiä (Metsämuuronen, 2004). Vaikka useimmat käyttämämme testit perustuvat jakaumien ominaisuuksien (esim. mediaani) analysointiin, kuvailimme tuloksia keskiarvojen avulla. Pienen otoskoon vuoksi testeissä laskettiin tarkka (exact) todennäköisyys aina kun se oli mahdollista.

Muuttujakohtaista otoskokoa pienensi vielä se, että aineistossa oli jonkin verran puuttuvaa tietoa. Työ- ja koulustressin ja perhestressin kohdalla osalta tutkittavista puuttui joko yksittäisten viikonpäivien tai koko viikon stressiarvot. Työ- ja koulu-stressistä puuttui tietoa 11 (3 äitiä, 3 isää, 5 nuorta) ja perhestressistä seitsemältä (1 äiti, 2 isää, 4 nuorta) tutkittavalta. Puuttuva tieto korvattiin yksilön koko viikon stressin keskiarvolla tai kunkin ryhmän (äidit, isät, nuoret) keskiarvolla kyseiseltä päivältä. Jos tutkittavalta puuttui tiedot koko viikolta tai usealta päivältä, niitä ei korvattu.

Mielialamuuttujissa oli myös puuttuvaa tietoa. Vuorotyötä tekevät isät ($n = 4$) ja äidit ($n = 13$) vastaisivat vain iltaisin mielialakysymyksiin ja he olivat vastanneet lähes täydellisesti. Päivätyöläisäideiltä ($n = 14$) kahdeksalta puuttui kahden tai kolmen mittauskerran tiedot (mittauskertoja yhteensä 21). Päivätyöläisisiltä ($n = 14$) yhdeltä puuttui kaikki vastaukset, kolmelta isältä korkeintaan kahden ja viideltä isältä 5–11 mittauskerran vastaukset. Nuorilta ($n = 27$) yhdeltä puuttui kaikki mielialatiedot, kuudelta nuorelta 4–11 mittauskerran tiedot ja kymmeneltä nuorelta korkeintaan kahden mittauskerran vastaukset. Äideillä, isillä ja nuorilla puuttuvat vastaukset painoutuivat viikonloppuun. Pohdinnan jälkeen päädyimme siihen, että emme korvaa puuttuvia mielialatietoja. Tämä johtui siitä, että mieliala on ilmiönä muuttuva ja melko nopeasti vaihteleva ja siksi sitä on vaikea arvioida ja ennustaa.

Tutkittavien taustatietoja kuvailimme keskiarvojen ja frekvenssijakaumien avulla. Ensimmäisessä tutkimuskysymyksessä kuvailimme prosenttijakaumien avulla, miten vanhemmat ja nuoret kokivat työn vaikuttavan vanhemmuuteen. Mahdollisia eroja perheenjäsenten välillä tarkastelimme Wilcoxonin testillä. Äitien, isien ja nuorten arviointien yhteneväisyyttä tutkimme Spearmanin korrelaatiokertoimen avulla. Vanhempiensa työhön liittyviä nuorten toivomuksia ja vanhempien arvioita nuorten toiveista analysoimme sisältöanalyysia käyttäen ja kuvailimme niitä prosenttijakaumien avulla. Vanhemman sukupuolen yhteyttä toiveiden esittämiseen sekä mahdollisia eroja vanhempien ja nuorten toivearvioiden välillä tutkimme ristiintaulukoinnilla ja χ^2 -testillä (Fisher's exact test).

Toisessa ja kolmannessa tutkimuskysymyksessä käytimme stressi- ja mielialatasojen kuvailussa keskiarvoja. Äitien, isien ja nuorten stressissä ja mielialassa viikon mittaan esiintyvää vaihtelua tarkastelimme kunkin päivän keskiarvoista muodostettujen kuvaajien avulla. Eri perheenjäsenten stressikokemuksissa ja mielialoissa ilmeneviä eroja tutkimme Friedmanin (usean ryhmän vertailu) sekä Wilcoxonin (kahden riippuvan

ryhmän vertailu) testeillä. Kyseisillä testeillä selvitimme myös eri viikonpäivien, arjen ja viikonlopun ja koko viikon stressitasoissa ja mielialoissa ilmeneviä eroja.

Neljännessä tutkimuskysymyksessä tarkastelimme stressin ja mielialan välisiä yhteyksiä Spearmanin korrelaatiokertoimella. Korrelaatioiden testauksessa käytimme binomitestiä.

TULOKSET

Vanhempien ja nuorten kokemukset työn ja perheen yhteensovittamisesta

Työn vaikutukset vanhemmuuteen

Aluksi tarkastelimme, miten usein vanhemmat kokivat työn vaikuttavan vanhemmuuteen joko kielteisesti tai myönteisesti, sekä miten usein nuoret arvioivat äidin ja isän työn heijastuvan vanhemmuuteen (ks. väittämät taulukosta 2). Ensin luokittelimme vastaukset uudelleen kolmeen luokkaan sen mukaan, miten usein työn koettiin vaikuttavan vanhemmuuteen: 1) ei koskaan/harvoin, 2) joskus ja 3) usein/hyvin usein. Taulukossa 4 on esitetty tämän luokittelun mukaiset prosenttijakaumat.

Jakaumatarkastelut. Vanhemmat kokivat työn heijastuvan vanhemmuuteen eniten siten, että työasiat pyörivät heidän mielessään lapsen seurassa tai lapsi oli joutunut odottamaan vanhemman seuraavaa työpäivää. Näin koki usein noin kolmannes vanhemmista (27 % ja 33 %). Sen sijaan enemmistö vanhemmista koki vain harvoin olleensa huolissaan työstään lapsen seurassa (64 %) tai yhdessäolon keskeytyneen työn vuoksi (70 %). Vaikka 61 % vanhemmista koki, ettei juurikaan saanut työstä energiaa lapsen kanssa olemiseen, niin kuitenkin viidennes vanhemmista arvioi työn vaikuttaneen usein myös myönteisesti vanhemmuuteen (saa työstä energiaa tai on työn vuoksi hyvällä tuulella lapsen seurassa). Enemmistö nuorista koki vanhemman työn vaikuttaneen vanhemmuuteen harvoin, mutta kuitenkin nuoret arvioivat myönteisiä vaikutuksia esiintyneen kielteisiä useammin.

Vaikka vanhemmista reilu neljännes koki työasioiden pyörineen mielessään usein ollessaan lapsen kanssa, niin vanhemmat näyttäisivät suodattavan tämän hyvin, sillä nuoret arvioivat näin tapahtuneen huomattavasti harvemmin. Muutenkin vanhemmat itse kokivat työn vaikuttaneen vanhemmuuteen useammin kuin mitä nuoret arvioivat. Esimerkiksi vanhemmat kokivat lapsen joutuneen odottamaan vanhemman seuraavaa työpäivää useammin kuin mitä nuoret arvioivat. Myös äidit ja isät kokivat tämän asian eri

tavoin, sillä äideistä 76 % ja isistä 59 % koki näin tapahtuneen vähintään joskus. Isät taas saivat äitejä harvemmin työstä energiaa yhdessäoloon nuoren kanssa. Isät myös olivat huolissaan työstään ollessaan lapsen kanssa sekä kokivat yhdessäolon keskeytyneen työn vuoksi hieman useammin kuin äidit. Jakaumien mukaan vanhemmat ja nuoret arvioivat yhdenmukaisimmin sitä, miten usein vanhemmalla oli ollut työn vuoksi enemmän energiaa tehdä asioita lapsensa kanssa: 38 % sekä vanhemmista että nuorista arvioi näin tapahtuneen vähintään joskus ja vanhemmista 61 % ja nuorista 62 % arvioi näin olleen harvoin tai ei koskaan.

TAULUKKO 4. Väittämiä koskevat jakaumat (%)

	Vanhemmat yhteensä (%) n = 45	Nuoret (%) n = 27	Äidit (%) n = 27	Nuorten arviot: Äidit (%) n = 27	Isät (%) n = 18	Nuorten arviot: Isät (%) n = 18
<i>1. Työasioiden pyöriminen mielessä^{a)}</i>						
Ei koskaan/harvoin	36	76	35	78	39	72
Joskus	36	16	38	7	33	28
Usein/hyvin usein	27	9	27	15	28	0
<i>2. Työstä huolissaan oleminen^{a)}</i>						
Ei koskaan/harvoin	64	71	69	74	56	67
Joskus	25	29	23	26	28	33
Usein/hyvin usein	11	0	8	0	17	0
<i>3. Seuran odottaminen työn vuoksi^{a) b)}</i>						
Ei koskaan/harvoin	30	76	23	78	41	72
Joskus	37	18	38	15	35	22
Usein/hyvin usein	33	7	38	7	24	6
<i>4. Työn vuoksi yhdessäolon keskeytyminen^{a)}</i>						
Ei koskaan/harvoin	70	91	73	96	67	83
Joskus	25	9	23	4	28	17
Usein/hyvin usein	5	0	4	0	6	0
<i>5. Työn vuoksi enemmän energiaa^{a)}</i>						
Ei koskaan/harvoin	61	62	54	63	72	61
Joskus	18	31	23	30	11	33
Usein/hyvin usein	20	7	23	7	17	6
<i>6. Työn vuoksi hyvällä tuulella^{a) b)}</i>						
Ei koskaan/harvoin	35	44	35	48	35	39
Joskus	44	38	42	37	47	39
Usein/hyvin usein	21	18	23	15	18	22

Huom. Pyörityksestä johtuen prosenttien summa ei välttämättä ole sata. Prosentit on laskettu vastanneiden perusteella.

^{a)} Äideillä yksi puuttuva vastaus

^{b)} Isillä yksi puuttuva vastaus

Keskiarvotarkastelut. Jatkoimme tarkastelua osioiden ja summamuuttujien keskiarvojen (asteikko 1–5) pohjalta, jotka on esitetty taulukossa 5. Keskiarvojen mukaan perheenjäsenet arvioivat työn vaikuttaneen vanhemmuuteen keskimäärin harvoin tai joskus. Kaiken kaikkiaan keskiarvoerot perheenjäsenten välillä olivat melko pieniä, mutta joitakin tilastollisesti merkitseviä eroja havaittiin (taulukko 5). Parittaisten vertailujen mukaan äidit kokivat työn vaikuttaneen useammin sekä myönteisesti että kielteisesti vanhemmuuteen kuin mitä nuoret arvioivat (summamuuttajat). Äidit kokivat työasioiden pyörineen mielessään, nuoren joutuneen odottamaan hänen seuraansa ja olleensa hyvällä tuulella työn vuoksi useammin kuin mitä nuoret arvioivat. Myös isillä työasiat pyörivät useammin mielessä nuoren seurassa kuin mitä nuoret arvioivat, ja kaiken kaikkiaan isät kokivat työn vaikuttaneen useammin kielteisesti vanhemmuuteen kuin mitä nuoret arvioivat (kielteinen siirranta -summamuuttaja). Äitien ja isien kokemusten tai nuorten äitejä ja isiä koskevien arvioiden välillä ei ollut eroja.

Koska reilulla kolmanneksella (38 %) vanhemmista (äideistä 48 % ja isistä 22 %) työaika oli muu kuin säännöllinen päivätyö, tarkastelimme myös *työaikamuodon* yhteyttä siihen, miten työn koetaan vaikuttavan vanhemmuuteen. Vertailimme päivä- ja vuorotyöläisvanhempien sekä päivä- ja vuorotyöläisvanhempien nuorten kokemuksia toisiinsa Mann-Whitneyn testillä (kahden riippumattoman ryhmän vertailu). Vain arvioissa siitä, miten usein nuori on joutunut odottamaan vanhemman seuraa työn vuoksi, tuli esiin tilastollisesti merkitseviä eroja. Vuorotyöläiset ($ka = 3.41$) vanhemmat arvioivat näin tapahtuneen useammin kuin päivätyöläiset ($ka = 2.69$) vanhemmat ($p = .034$). Myös vuorotyöläisten äitien nuoret ($ka = 2.46$) arvioivat joutuneensa odottamaan äitinsä seuraa työn vuoksi useammin kuin päivätyötä tekevien äitien nuoret ($ka = 1.57$; $p = .007$). Tämä toistui suuntaa antavasti myös äitien omissa kokemuksissa ($p = .073$). Myös isien ja nuorten isiä koskevissa arvioissa suuntaus oli samanlainen, mutta ei tilastollisesti merkitsevää. Näin ollen erot näyttäisivät kumpuavan enemmän äitien kokemuksista ja nuorten äitejä koskevista arvioinneista. Kuitenkin tuloksia arvioitaessa on hyvä huomioida se, että vuorotyöläisisiä oli vain neljä ja lisäksi vuorotyöläisäideistä ($n = 13$) lähes puolet oli yksinhuoltajia ($n = 6$).

Korrelaatiotarkastelut. Vanhempien ja nuorten kokemusten yhteneväisyyttä tarkastelimme korrelaatioiden avulla. Vaikka äidit kokivat työn vaikuttaneen vanhemmuuteen useammin kuin nuoret, niin nuorten arviot olivat samansuuntaisia äitien arvioiden kanssa. Korrelaatiot (taulukko 5) äitien ja nuorten arvioiden välillä

TAULUKKO 5. Väittämiä koskevat korrelaatiot ja keskiarvot sekä parittaisten vertailujen (Wilcoxonin testi) tulokset

Väittämät		Äidit – Nuoret n = 27		Isät – Nuoret n = 18		Nuorten arviot: Äidit – Isät n = 18	
		r _s	ka	r _s	ka	r _s	ka
1. Työasioiden pyöriminen mielessä	Äidit	.36	2.92	.35	-	.29	2.28
	Isät		-		2.78		1.94
	Nuoret		2.15		1.94		-
	p-arvo		.001		.007		.395
2. Työstä huolissaan oleminen	Äidit	.45*	2.12	.13	-	.45	1.94
	Isät		-		2.28		1.94
	Nuoret		1.92		1.94		-
	p-arvo		.364		.326		.844
3. Seuran odottaminen työn vuoksi	Äidit	.34	3.15	.14	-	.18	1.94
	Isät		-		2.71		1.94
	Nuoret		2.04		2.00		-
	p-arvo		.000		.072		.883
4. Työn vuoksi yhdessäolon keskeytyminen	Äidit	.37	1.85	.06	-	.19	1.39
	Isät		-		2.17		1.72
	Nuoret		1.46		1.72		-
	p-arvo		.075		.102		.172
5. Työn vuoksi enemmän energiaa	Äidit	.47*	2.50	-.05	-	.75***	2.06
	Isät		-		2.22		2.11
	Nuoret		2.15		2.11		-
	p-arvo		.111		.826		1.000
6. Työn vuoksi hyvällä tuulella	Äidit	.55**	2.81	.30	-	.71**	2.28
	Isät		-		2.82		2.56
	Nuoret		2.35		2.53		-
	p-arvo		.026		.378		.313
Kielteinen siirräntä ^{a)} -summa- muuttuja	Äidit	.52**	2.51	.15	-	.52*	1.89
	Isät		-		2.46		1.89
	Nuoret		1.89		1.89		-
	p-arvo		.000		.021		1.000
Myönteinen siirräntä ^{a)} -summa- muuttuja	Äidit	.58**	2.65	.08	-	.75***	2.17
	Isät		-		2.50		2.33
	Nuoret		2.25		2.33		-
	p-arvo		.018		.482		.295

Huom. P-arvot liittyvät Wilcoxonin testiin.

Korrelaatiokerrointen merkitsevyys *** p < .001, ** p < .01, * p < .05

a) Siirräntä tarkoittaa työn vaikutuksia vanhemmuuteen.

olivat vahvoja. Sen sijaan isien ja nuorten välillä samanlaista arvioiden yhteneväisyyttä ei ollut, sillä korrelaatiot olivat heikkoja. Nuorten äitejä ja isiä koskevat arviot olivat yhteydessä toisiinsa, sillä työn kielteisiä ja myönteisiä vaikutuksia vanhemmuuteen kuvaavien summamuuttujien korrelaatiot olivat vahvoja. Näin ollen nuoret näyttäisivät arvioivan vanhempiaan samansuuntaisesti. Kuitenkin yksittäisten osioiden korrelaatioiden (väittämät 5 ja 6) mukaan nuorten äitejä ja isiä koskevat arviot olivat samansuuntaisia vain arvioitaessa työn myönteisiä vaikutuksia vanhemmuuteen.

Vanhempien työtä koskevat toiveet

Seuraavaksi tarkastelimme, mitä nuoret ja vanhemmat olivat vastanneet avoimiin toivekysymyksiin: ”Jos saisit tehdä yhden toivomuksen liittyen äitisi/isäsi työhön, niin mitä toivoisit? Jos lapsesi saisi esittää yhden työhösi liittyvän toivomuksen, minkä arvelisit tämän toivomuksen olevan?” Toiveiden analysoinnissa käytimme Wierda-Boerin ja Röngän (2004) luokittelua, jota muokkasimme omaan aineistoomme sopivaksi. Alkuperäisistä luokista mukana olivat työaika, palkka, työympäristö ja ei toivetta. Työmatkat ja työn säilyttäminen -kategoriat sisällytimme työympäristöluokkaan, johon kuului myös fyysiseen työympäristöön ja työssä jaksamiseen liittyvät tekijät (esim. ”Että se [isä] sais tehdä ulkotöitä, eikä olis vaan tietokoneen ääressä.”, ”Toivoisin, että äitini työ ei olisi henkisesti niin raskasta.”).

Jakaumatarkastelut. Nuorten toiveiden ja vanhempien arvioiden jakautuminen eri luokkiin on esitetty taulukossa 6. Äitien työtä koskevista nuorten toivomuksista suurin osa (44 %) liittyi työaikaan (esim. ”Että se olisi enemmän kotona.”, ”Että hän tekisi vähemmän töitä.”, ”Voisi olla vähemmän yövuoroja.”) ja toiseksi eniten (22 %) palkkaan (esim. ”Että äiti saisi palkankorotuksen.”). Isien kohdalla suurin osa nuorista ei ollut esittänyt toivetta (33 %), toiseksi eniten (28 %) vastauksia kuului työaikalokkaan (esim. ”Tulisi aikaisemmin kotiin.”, ”Ettei hänen tarvitsisi tehdä niin paljon töitä vapaa-ajalla.”, ”Ei olisi iltavuoroja.”). Tarkastelimme myös, mitä vanhemmat itse arvioivat nuorten toivovan heidän työltään. Suurin osa sekä äideistä (81 %) että isistä (56 %) arveli nuorten toivomusten liittyvän heidän työaikaansa (esim. ”Että äidillä olisi enemmän vapaapäiviä.”, ”Isällä olisi enemmän aikaa olla kotona ja harrastaa yhdessä.”).

TAULUKKO 6. Nuorten toiveiden ja vanhempien arvioiden jakaumat (%)

	Nuorten toiveet (%)		Vanhempien arviot (%)	
	Äidit n = 27	Isät n = 18	Äidit n = 27	Isät n = 18
Ei toivetta	19	33	4	22
Työaika	44	28	81	56
Palkka	22	17	4	11
Työympäristö	15	22	11	11

Meitä kiinnosti myös se, missä määrin toiveiden painottuminen työaikaan kumpuaa vuorotyöläisten melko suuresta osuudesta (lähes puolet äideistä ja viidennes isistä). Taulukossa 7 on esitetty toiveiden jakautuminen eri luokkiin *työaikamuodon* mukaan. Vuorotyöläisten äitien (62 %) ja isien työtä koskevat (75 %) nuorten toiveet todellakin painoutuivat työaikaan, kun taas päivätyötä tekevien äitien ja isien työtä koskevat nuorten toiveet jakautuivat tasaisemmin palkkaan, työaikaan (29 % ja 14 %) tai vanhemman työympäristöön liittyviin luokkiin. Vanhempien arvioista enemmistö liittyi työaikaan riippumatta työaikamuodosta. Kuitenkin suurempi osuus vuorotyöläisäideistä (92 %) kuin päivätyötä tekevästä äideistä (71 %) arvioi nuorten toivomusten koskevan heidän työaikaansa. Tuloksia arvioitaessa on kuitenkin hyvä muistaa, että vuorotyöläisistä suurin osa oli äitejä ja vuorotyöläisäideistä lähes puolet yksinhuoltajia.

TAULUKKO 7. Nuorten toiveiden ja vanhempien arvioiden jakaumat työaikamuodon mukaan (%)

	Nuorten toiveet (%)				Vanhempien arviot (%)			
	Äidit		Isät		Äidit		Isät	
	Päivä n = 14	Vuoro n = 13	Päivä n = 14	Vuoro n = 4	Päivä n = 14	Vuoro n = 13	Päivä n = 14	Vuoro n = 4
Ei toivetta	21	15	36	25	7	0	29	0
Työaika	29	62	14	75	71	92	57	50
Palkka	29	15	21	0	0	8	7	25
Työympäristö	21	8	29	0	21	0	7	25

Huom. Pyöristyksestä johtuen prosenttien summa ei välttämättä ole sata.

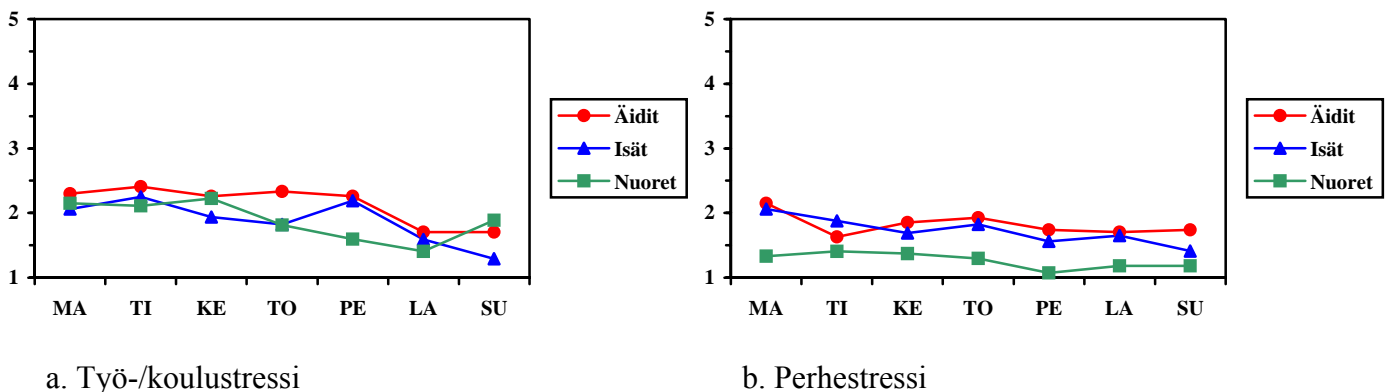
Ristiintaulukoinnit. Äitien arviot nuorten heidän työhönsä kohdistamista toiveista painottuivat työaikaan isien arvioita selkeämmin, ja sama suuntaus näkyi myös äitien ja isien työtä koskevissa nuorten toiveissa (taulukko 6). Lisäksi isät olivat jättäneet useammin vastaamatta kuin äidit, samoin noin kolmannes nuorista ei ollut esittänyt isien työhön liittyvää toivetta. Ristiintaulukoinnilla tarkastelimme, onko vanhemman sukupuoli yhteydessä siihen, millaisia arvioita nuorten toiveista esitettiin. Vaikka tilastollisesti merkitsevää yhteyttä ei ristiintaulukoinnissa esiintynyt ($p = .162$), niin jäännökset osoittivat suuntaa antavia yhteyksiä: äidit arvioivat työaikaan koskevia toiveita esiintyvän enemmän kuin isät (81 % vs. 56 %) ja vastaavasti isät olivat jättäneet vastaamatta odotettua useammin (isät 22 %, äidit 4 %) (molempien sovitettu standardoitu jäännös 1,9). Tarkastelimme myös, onko vanhempien ja nuorten arvioiden välillä eroa. Äitien ja nuorten välillä eroja löytyi ($p = .029$): äidit odottivat nuorten toiveiden liittyvän työaikaan useammin kuin mitä nuoret itse asiasta ajattelivat (81 % vs. 44 %, sovitettu standardoitu jäännös 2,8), ja vastaavasti nuorilla oli enemmän palkkaan liittyviä toiveita kuin mitä äidit arvelivat heillä olevan (22 % vs. 4 %, sovitettu standardoitu jäännös 2,0). Sen sijaan isien ja nuorten kohdalla merkitseviä eroja ei ollut. Pienen otoskoon vuoksi emme tehneet ristiintaulukointeja työaikamuodon mukaan.

Yhteenveto. Keskimäärin tutkittavat kokivat työn vaikuttaneen melko vähän vanhemmuuteen. Yleisenä suuntauksena nuoret arvioivat työn vaikuttaneen vanhemmuuteen vähemmän kuin mitä vanhemmat itse kokivat. Perheenjäsenten kokemusten välillä oli joitain tilastollisesti merkitseviä eroja. Äidit arvioivat työn vaikuttaneen useammin sekä kielteisesti että myönteisesti vanhemmuuteen kuin nuoret. Erityisesti äidit kokivat työasioiden pyörineen mielessään ja nuoren joutuneen odottamaan hänen seuraansa työn vuoksi useammin kuin mitä nuoret arvioivat. Lisäksi äidit olivat työn vuoksi useammin hyväntuulisia ollessaan nuoren kanssa kuin mitä nuoret arvioivat. Isien ja nuorten arvioiden välillä oli tilastollisesti merkitseviä eroja vain arvioitaessa työn kielteisiä vaikutuksia vanhemmuuteen, erityisesti sitä, miten usein työasiat pyörivät isän mielessä hänen ollessaan nuoren kanssa. Isät kokivat näin tapahtuneen useammin kuin mitä nuoret arvioivat. Äitien ja isien kokemusten välillä tai nuorten äitejä ja isiä koskevien arvioiden välillä ei ollut eroja. Vanhemman työaikamuoto oli yhteydessä vain siihen, miten usein nuori oli joutunut odottamaan vanhemman seuraa työn vuoksi. Erityisesti vuorotyötä tekevät äidit ja heidän nuorensa arvioivat näin tapahtuneen useammin kuin päivätyötä tekevät äidit ja heidän nuorensa. Kun tarkastelimme vanhempien ja nuorten

kokemusten yhdenmukaisuutta, havaitsimme äitien ja nuorten arvioiden olevan samansuuntaisia. Sen sijaan isien ja nuorten arvioiden välillä ei ollut vahvaa yhteneväisyyttä. Äitien ja isien työtä koskevista nuorten toivomuksista suurin osa liittyi työaikaan. Myös enemmistö isistä ja erityisesti äideistä arvioi nuorten toivomusten liittyvän heidän työaikaansa. Etenkin vuorotyöläisten ja heidän nuortensa toiveet painoutuivat työaikaan.

Stressikokemukset viikon aikana

Koko viikon keskimääräinen stressi. Perheenjäsenet arvioivat joka ilta, miten paljon he olivat päivän aikana kokeneet työhön tai kouluun ja perheasioihin liittyvää stressiä (asteikko 1 = ei lainkaan – 5 = erittäin paljon). Kokonaisuudessaan perheenjäsenten kokema stressi oli melko vähäistä (ks. kuvio 1). Laskimme aluksi äideille, isille ja nuorille yksittäisten päivien ryhmäkeskiarvoista koko viikon stressiä kuvaavat keskiarvot. Äidit kokivat työstressiä (ka = 2.14) enemmän kuin perhestressiä (ka = 1.82) ($Z = -1.95$, $p = .051$). Isät taas eivät kokeneet työstressiä (ka = 1.87) juurikaan perhestressiä (ka = 1.73) enemmän ($Z = -0.46$, $p = .670$). Nuorille kouluun liittyvät asiat (ka = 1.88) aiheuttivat perheasioita (ka = 1.26) enemmän stressiä ($Z = -4.01$, $p < .001$).



KUVIO 1. Työ-/koulustressiprofiilit (a.) ja perhestressiprofiilit (b.) perheenjäsenittäin

Stressi arkena ja viikonloppuna. Vertailimme myös, onko stressin kokemisessa eroja arjen ja viikonloppun välillä. Odotetusti työstressi oli korkeampi viikolla kuin viikonloppuna äideillä (ka:t 2.31 vs. 1.70; $Z = -3.20$, $p = .001$) ja isillä (ka:t 2.05 vs. 1.44; $Z =$

-2.77, $p = .003$). Myös nuoret kokivat koulustressiä viikolla ($ka = 1.98$) enemmän kuin viikonloppuna ($ka = 1.65$) ($Z = -2.22$, $p = .030$). Sen sijaan arjen ja viikonlopun perhestressikokemusten välillä ei ollut eroa äideillä, isillä tai nuorilla.

Stressi eri viikonpäivinä. Kaikkien perheenjäsenten kohdalla *työ- ja koulustressissä* löytyi eroja viikonpäivien välillä (äidit $p = .032$, isät $p = .021$ ja nuoret $p = .007$). Parittaisten vertailujen mukaan ero aiheutui lähinnä siitä, että työ- ja koulustressi laski viikonloppuna. Seuraavaksi kuvatut erot ovat vähintään tilastollisesti melkein merkitseviä ($p < .05$). Äidit kokivat työstressiä tiistaina ja torstaina enemmän kuin lauantaina ja sunnuntaina. Lisäksi maanantaina äitien työstressi oli korkeampi kuin sunnuntaina ja perjantaina korkeampi kuin lauantaina ja sunnuntaina. Isät kokivat työstressiä maanantaina, tiistaina ja perjantaina enemmän kuin sunnuntaina. Lisäksi tiistaina isien työstressi oli korkeampi kuin lauantaina. Nuorten kohdalla eroja löytyi myös arkipäivien välillä, sillä maanantaina, tiistaina ja keskiviikkona nuoret kokivat enemmän koulustressiä kuin perjantaina. Lukuun ottamatta perjantaita kaikkina muina arkipäivinä nuoret kokivat enemmän koulustressiä kuin lauantaina. Sunnuntaina nuorten koulustressi nousi lähes alkuviikon tasolle, ja sunnuntaina ($ka = 1.89$) he kokivatkin lauantaita ($ka = 1.41$) enemmän koulustressiä. Äideillä ja isillä *perhestressissä* ei ollut eroja viikonpäivien välillä, sen sijaan nuorilta löytyi suuntaa antava ero ($\chi^2 (6) = 11.71$, $p = .069$). Nuoret kokivat perhestressiä tiistaina ($Z = -2.17$, $p = .047$) ja torstaina ($Z = -2.45$, $p = .031$) enemmän kuin perjantaina.

Perheenjäsenten välinen vertailu. Äitien ($ka = 2.23$) ja isien ($ka = 1.87$) työstressikokemusten välillä ei ollut eroa tarkasteltaessa koko viikon keskiarvoja. Vertailimme myös vanhempien ja nuorten kokemuksia, ja nuoret kokivat yhtä paljon koulustressiä kuin äidit (keskiarvo nuorille 1.88 ja äideille 2.14) tai isät (keskiarvo nuorille 1.92 ja isille 1.87) työstressiä. Sen sijaan koko viikon perhestressissä oli eroja perheenjäsenten välillä ($\chi^2 (2) = 13.63$, $p = .001$). Parittaisten vertailujen mukaan äitien ($ka = 1.79$) ja isien ($ka = 1.73$) kokemukset eivät eronneet toisistaan. Sen sijaan nuoret kokivat äitejä ($ka:t 1.26$ ja 1.82 ; $Z = -3.52$, $p < .001$) ja isiä ($ka:t 1.24$ ja 1.73 ; $Z = -2.71$, $p = .002$) vähemmän perhestressiä. Seuraavaksi tarkastelimme stressin päiväkohtaisia keskiarvoeroja perheenjäsenten välillä. Päiväkohtaisessa työ- ja koulustressissä ei ollut eroja perheenjäsenten välillä, mutta perhestressistä niitä löytyi maanantaina ($\chi^2 (2) = 7.17$, $p = .025$) ja keskiviikkona ($\chi^2 (2) = 9.52$, $p = .006$). Parittaiset vertailut osoittivat, että maanantaina ($Z = -2.56$, $p = .008$) ja keskiviikkona ($Z = -2.59$, $p = .008$) äidit

kokivat perhestressiä enemmän kuin nuoret. (Huom. Parittaisissa vertailuissa keskiarvo saattaa poiketa koko ryhmän keskiarvosta, koska isiä oli vain 18 ja heidän ollessa mukana vertailuissa myös äitien ja nuorten osuus laskee.)

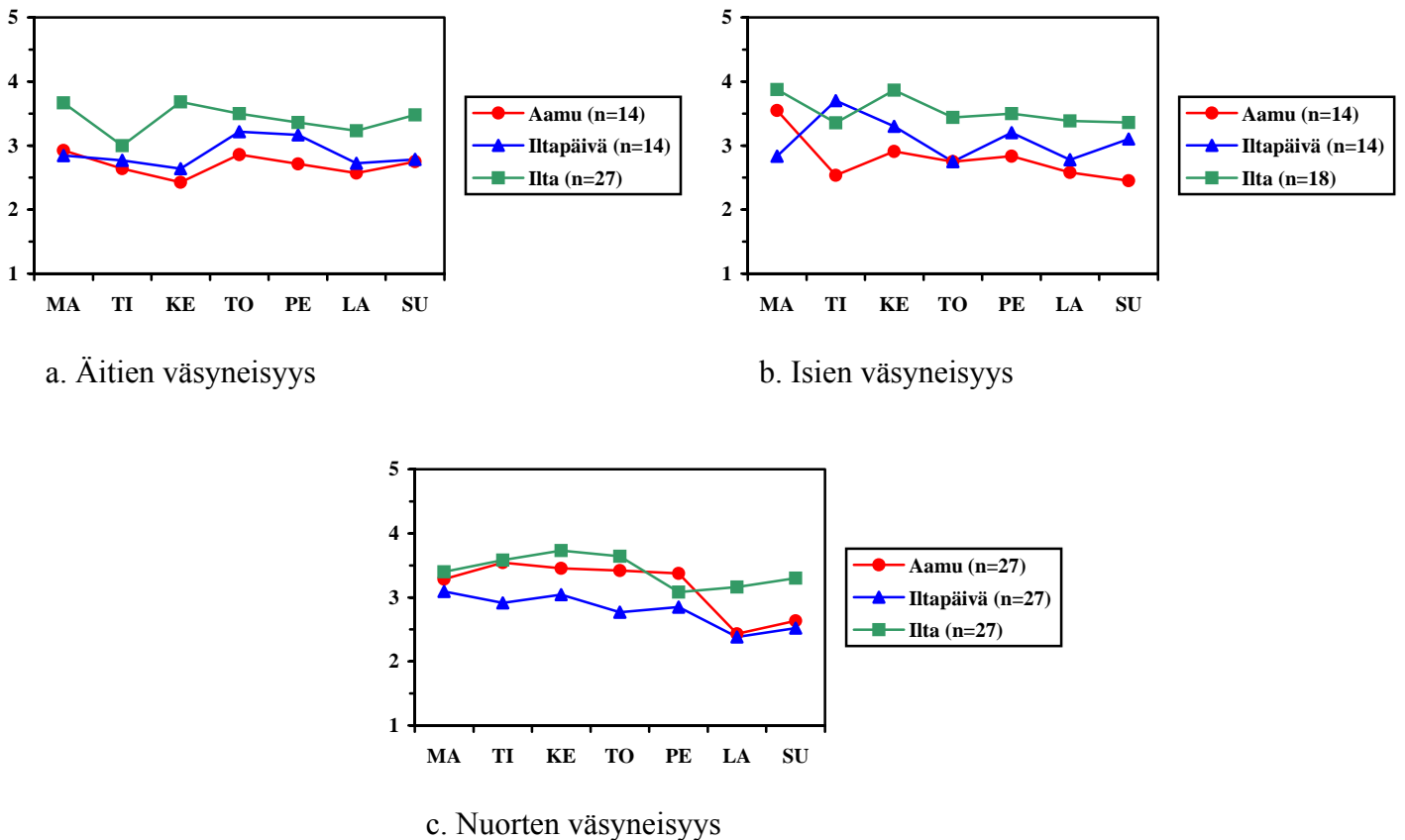
Stressin kokeminen työaikamuodon ja yksinhuoltajuuden suhteen. Vuorotyöläisten melko suuren osuuden vuoksi olimme kiinnostuneita myös siitä, heijastuuko vanhemman työaikamuoto hänen kokemaansa stressiin. Mahdollisia eroja *päivä- ja vuorotyöläisten* stressissä tutkimme erikseen naisten ja miesten ryhmissä sekä kaikilla vanhemmilla yhteensä. Mann-Whitneyn testin (kahden riippumattoman ryhmän vertailu) mukaan työ- ja perhestressissä ei ollut tilastollisesti merkitseviä eroja päivä- ja vuorotyöläisten välillä. Suuntauksena oli, että päivä- ja vuorotyöläisten äitien työstressi noudatti lähes samanlaista linjaa (liite 1, kuvio 1a). Perhestressi taas näytti vuorotyöläisäideillä kulkevan viikon mittaan hieman korkeammalla kuin päivätyötä tekevilla äideillä torstaita lukuun ottamatta (liite 1, kuvio 1b). Koska lähes puolet ($n = 6$) vuorotyössä käyvistä äideistä ($n = 13$) oli *yksinhuoltajia*, halusimme selvittää, olisivatko stressissä havaitut suuntaukset yhteydessä työaikamuodon lisäksi yksinhuoltajuuteen. Työstressikokemuksissa ja perhestressikokemuksissa ei ollut tilastollisesti merkitseviä eroja yksinhuoltajaäitien ja muiden äitien välillä. Kuitenkin suuntauksena oli, että muut äidit kokivat työstressiä yksinhuoltajaäitejä enemmän, kun taas yksinhuoltajaäidit näyttivät kokevan perhestressiä – torstaita lukuun ottamatta – hieman muita äitejä enemmän (liite 1, kuvat 2a ja 2b).

Yhteenveto. Kaiken kaikkiaan tutkittavat kokivat melko vähän stressiä. Äidit kokivat viikon aikana työstressiä enemmän kuin perhestressiä. Vastaavasti nuorille kouluasiat aiheuttivat perheasioita enemmän stressiä. Sen sijaan isät kokivat lähes yhtä paljon työ- ja perhestressiä. Tutkittavat kokivat työ- tai koulustressiä enemmän arkena kuin viikonloppuna, sen sijaan perhestressin vaihtelu oli tasaisempaa viikon aikana. Alkuvuikolla stressiä (työstressiä erityisesti tiistaina ja perhestressiä maanantaina) esiintyi enemmän kuin loppuvuikolla. Vanhemmilla työstressi säilyi viikonloppua korkeammalla koko työviikon, mutta nuorilla sekä koulu- että perhestressi hellitti jo perjantaina. Tosin nuorten koulustressi alkoi nousta jo sunnuntaina, jolloin työasiat eivät vielä vaivanneet vanhempia. Yleisenä suuntauksena perheenjäsenten välisiä eroja tarkasteltaessa oli, että äidit kokivat eniten työ- ja perhestressiä, nuoret vähiten ja isät sijoittuivat välimaastoon. Kuitenkaan erot perheenjäsenten välillä eivät olleet kovin suuria ja harvoin tilastollisesti merkitseviä. Tosin nuoret kokivat hyvin vähän

perhestressiä ja he kokivat sitä selvästi vanhempia vähemmän. Työaikamuoto tai yksinhuoltajuus ei ollut tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä stressin kokemiseen.

Mieliala viikon aikana

Perheenjäsenet arvioivat mielialaansa kolme kertaa päivässä – aamulla, iltapäivällä, illalla – viidellä vastakkaisella tunnetilolla kuvaavalla adjektiiviparilla. Tutkittavat arvioivat mielialojaan 5-portaisella asteikolla, jonka ääripäissä vastakohtaiset adjektiivit sijaitsivat. Pääasiassa tutkittavien mieliala oli viikon aikana myönteinen: he olivat enemmän rentoutuneita, toiveikkaita ja hyväntuulisia kuin ahdistuneita, masentuneita ja vihamielisiä. Kuitenkin tutkittavat kokivat olevansa enemmän väsyneitä kuin energisiä (ks. kuvio 2). Pitkästyneisyys–innostuneisuus -akselilla tutkittavat sijoittuivat keskivaiheille.



KUVIO 2. Väsyneisyys viikon aikana äideillä (a.), isillä (b.) ja nuorilla (c.)

Huom. Vanhempien aamu- ja iltapäivämielialoissa ovat mukana vain päivätyötä tekevät äidit ja isät, iltamielialoissa kaikki vanhemmat.

Aamun, iltapäivän ja illan mielialojen erot. Laskimme kullekin mielialalle kolme keskiarvoa, jotka kuvasivat aamun, iltapäivän ja illan keskimääräistä mielialaa viikon ajalta. Keskiarvojen avulla selvitimme, esiintyykö mielialoissa vaihtelua saman päivän sisällä (taulukko 8). *Äideillä* ahdistuneisuudessa ($\chi^2 (2) = 12.26, p = .001$), masentuneisuudessa ($\chi^2 (2) = 10.33, p = .004$) ja väsyneisydessä ($\chi^2 (2) = 18.43, p < .001$) oli eroja vuorokaudenaikojen välillä. Parittaiset vertailut osoittivat, että aamuisin ja iltapäivisin äidit olivat ahdistuneempia kuin iltaisin. Aamulla äidit kokivat olevansa masentuneempia kuin iltaisin. Sen sijaan väsyneisyyden suhteen suuntaukset olivat toisenlaisia, sillä iltaisin äidit olivat väsyneempiä kuin aamuisin ja iltapäivisin (ks. kuvio 2a). *Isillä* ainoastaan väsyneisydessä löytyi eroja vuorokaudenaikojen välillä ($\chi^2 (2) = 13.48, p < .001$) ja erot olivat samansuuntaiset kuin äideillä (ks. kuvio 2b). *Nuorilla* erot olivat ahdistuneisuudessa ($\chi^2 (2) = 20.90, p < .001$) ja väsyneisydessä ($\chi^2 (2) = 16.08, p < .001$). Äitien tavoin nuoret olivat aamuisin ja iltapäivisin ahdistuneempia kuin iltaisin. Nuoret olivat iltaisin väsyneempiä kuin aamuisin ja iltapäivisin, kuten vanhempansa. Lisäksi nuoret kokivat olevansa aamulla väsyneempiä kuin iltapäivällä (ks. kuvio 2c). Parittaisten vertailujen tilastollisesti merkitsevät tulokset on esitetty taulukossa 8.

TAULUKKO 8. Vuorokaudenaikojen väliset erot mielialoissa äideillä, isillä ja nuorilla: Wilcoxonin testi

	Äidit ^{a)}		Isät ^{a)}		Nuoret	
	ka	abc ^{b)}	ka	abc ^{b)}	ka	abc ^{b)}
<i>Ahdistuneisuus</i>						
Aamu	2.52		2.12		2.51	
Iltapäivä	2.32	b**	2.29		2.30	b**
Ilta	1.91	c**	2.10		2.00	c***
<i>Masentuneisuus</i>						
Aamu	2.38		2.30		2.43	
Iltapäivä	2.28		2.27		2.33	
Ilta	2.12	c*	2.51		2.41	
<i>Väsyneisyys</i>						
Aamu	2.70		2.76		3.14	a**
Iltapäivä	2.85	b**	2.99	b***	2.82	b***
Ilta	3.34	c***	3.68	c**	3.42	c*

Huom. Keskiarvoihin on yhdistetty viikon ajalta tietyn vuorokaudenajan arvot.

^{a)} Mukana ovat vain päivätyötä tekevät äidit (n = 14) ja isät (n = 14).

^{b)} a = aamu vs. iltapäivä, b = iltapäivä vs. ilta, c = aamu vs. ilta

*** p < .001, ** p < .01, * p < .05

Mieliala arkena ja viikonloppuna. Seuraavaksi tarkastelimme mahdollisia eroja arjen ja viikonlopun mielialojen välillä. *Isillä* ainoa ero oli illan vihamielisyydessä ($Z = -2.06$, $p = .037$): viikonloppuiltana (vihamielisyyden $ka = 1.72$) isät olivat hyväntuulisempia kuin arki-iltana (vihamielisyyden $ka = 2.02$). *Äideillä* (taulukko 9) eroja löytyi aamun, iltapäivän ja illan ahdistuneisuudessa sekä iltapäivällä arvioidussa masentuneisuudessa ja vihamielisyydessä. *Nuorten* kohdalla erot olivat aamun ja iltapäivän ahdistuneisuudessa ja väsyneisyydessä sekä aamun masentuneisuudessa, pitkästyneisyydessä ja vihamielisyydessä (taulukko 9). Myös äitien ja nuorten kohdalla kyseiset mielialat olivat viikonloppuna myönteisempiä kuin arkena.

TAULUKKO 9. Mielialojen arjen ja viikonlopun väliset tilastollisesti merkitsevät erot äideillä ja nuorilla: Wilcoxonin testi

	Äidit ^{a)}			Nuoret		
	ka	Z	p	ka	Z	p
<i>Ahdistuneisuus</i>						
Aamu						
Arki	2.70	-2.45	.011	2.67	-2.94	.002
Viikonloppu	1.96			2.10		
Iltapäivä						
Arki	2.49	-2.80	.003	2.36	-1.96	.049
Viikonloppu	1.89			2.13		
Ilta						
Arki	2.08	-2.21	.026			
Viikonloppu	1.83					
<i>Masentuneisuus</i>						
Aamu						
Arki				2.58	-2.83	.003
Viikonloppu				2.13		
Iltapäivä						
Arki	2.35	-2.03	.041			
Viikonloppu	2.11					
<i>Pitkästyneisyys</i>						
Aamu						
Arki				2.91	-2.83	.003
Viikonloppu				2.42		
<i>Vihamielisyys</i>						
Aamu						
Arki				2.37	-2.97	.002
Viikonloppu				1.81		
Iltapäivä						
Arki	2.16	-2.91	.002			
Viikonloppu	1.71					

(jatkuu)

TAULUKKO 9. (jatkuu)

	Äidit ^{a)}			Nuoret		
	ka	Z	p	ka	Z	p
<i>Väsyneisyys</i>						
Aamu						
Arki				3.40	-3.50	.000
Viikonloppu				2.52		
Iltapäivä						
Arki				2.97	-2.39	.012
Viikonloppu				2.42		

^{a)} Aamu- ja iltapäivämielialojen analyyseissa mukana vain päivätyötä tekevät äidit (n = 14).

Mieliala eri viikonpäivinä. Tarkastelimme vielä kunkin mielialan mahdollisia eroja viikonpäivien välillä. Äideillä iltapäivän ahdistuneisuudessa ($p = .035$) ja nuorilla aamun väsyneisyudessa ($p = .025$) sekä aamun ($p = .019$) ja illan ($p = .029$) ahdistuneisuudessa oli eroja viikonpäivien välillä. Äidit olivat torstai-iltapäivänä ahdistuneempia kuin lauantai-iltapäivänä (ka:t 3.00 ja 1.67; $Z = -2.41$, $p = .016$). Nuoria koskevat tulokset on esitetty taulukossa 10. Nuoret kokivat ahdistuneisuutta enemmän tiistaiamuna kuin maanantai-, lauantai- tai sunnuntaiamuna. Myös keskiviikkoamuna nuoret olivat ahdistuneempia kuin sunnuntaiamuna. Lisäksi keskiviikkoiltana nuoret tunsivat enemmän ahdistuneisuutta kuin maanantai-, torstai-, perjantai- tai lauantai-iltana. Tiistai- ja perjantaiamuna nuoret olivat väsyneempiä kuin lauantai- ja sunnuntaiamuna.

Perheenjäsenten välinen vertailu. Viikon keskimääräisiä mielialoja tarkasteltaessa illan masentuneisuudessa oli eroa perheenjäsenten välillä ($\chi^2(2) = 6.54$, $p = .036$). Parittaisten jatkovertailujen mukaan illalla isät (ka = 2.37) kokivat lähes tilastollisesti merkitsevästi äitejä (ka = 2.10) enemmän masentuneisuutta ($Z = -1.93$, $p = .055$). Arjen mielialoja tarkasteltaessa aamun ahdistuneisuudessa oli eroa perheenjäsenten välillä ($\chi^2(2) = 7.59$, $p = .019$): äidit (ka = 2.70) kokivat arkiamuisin isiä (ka = 2.21) enemmän ahdistuneisuutta ($Z = -2.14$, $p = .035$). *Yksittäisiä viikonpäiviä* tarkastellessa havaitsimme, että keskiviikkoamuna nuoret (ka = 3.22) kokivat isiä (ka = 2.00) enemmän ahdistuneisuutta ($Z = -2.41$, $p = .016$).

Mielialat työaikamuodon mukaan. Päivä- ja vuorotyöläisten mielialoja analysoitaessa ryhmät muodostettiin ainoastaan työaikamuodon mukaan ja sukupuolta ei huomioitu. Testit koskivat kolmatta eli iltamittauskertaa, koska vuorotyöläiset vastasivat vain

TAULUKKO 10. Mielialojen viikonpäivien väliset tilastollisesti merkitsevät erot nuorilla: Wilcoxonin testi

NUORET	ka	Z	p		ka	Z	p
<i>Ahdistuneisuus</i>				<i>Ahdistuneisuus</i>			
Aamu				Aamu			
Tiistai	3.00	-2.30	.028	Tiistai	3.00	-2.50	.014
Maanantai	2.31			Lauantai	2.13		
Aamu				Aamu			
Tiistai	3.00	-2.80	.005	Keskiviikko	2.81	-2.33	.027
Sunnuntai	2.13			Sunnuntai	2.13		
Ilta				Ilta			
Keskiviikko	2.63	-2.72	.004	Keskiviikko	2.63	-2.32	.020
Maanantai	1.84			Torstai	2.00		
Ilta				Ilta			
Keskiviikko	2.63	-2.10	.041	Keskiviikko	2.63	-2.16	.032
Perjantai	2.00			Lauantai	1.79		
<i>Väsyneisyys</i>				<i>Väsyneisyys</i>			
Aamu				Aamu			
Tiistai	3.69	-2.45	.014	Tiistai	3.69	-2.28	.024
Lauantai	2.50			Sunnuntai	2.75		
Aamu				Aamu			
Perjantai	3.44	-2.23	.025	Perjantai	3.44	-2.04	.041
Lauantai	2.50			Sunnuntai	2.75		

kerran päivässä. Päivä- ja vuorotyöläisten mielialojen välillä ei ollut tilastollisesti merkitseviä eroja.

Yhteenvedo. Äideillä ja nuorilla ahdistuneisuus väheni ja äideillä ja isillä väsyneisyys lisääntyi päivän kuluessa. Nuoret olivat sekä aamulla että illalla väsyneempiä kuin iltapäivällä. Erityisesti äideillä ja nuorilla mielialat olivat viikonloppuna myönteisempiä kuin arkena. Nuorilla tämä tuli esiin erityisesti aamun mielialoissa. Varsinkin tiistai- ja perjantaaamuna nuoret olivat väsyneempiä kuin lauantai- ja sunnuntaiaamuna. Äidit kokivat vähemmän ahdistuneisuutta viikonloppuaamuna, -iltapäivänä ja -iltana kuin viikolla. Erityisesti torstai-iltapäivänä äidit olivat ahdistuneempia kuin lauantai-iltapäivänä. Iltaisin isät olivat masentuneempia kuin äidit ja arkiamuisin äidit olivat ahdistuneempia kuin isät. Keskiviikkoamuna nuoret olivat isä ahdistuneempia. Päivä- ja vuorotyöläisten mielialoissa ei ollut tilastollisesti merkitseviä eroja.

Stressin ja mielialan väliset yhteydet

Stressin ja mielialan välisten yhteyksien tarkastelussa käytimme Spearmanin korrelaatiokerrointa. Ennen analyyssejä käänsimme asteikot niin, että stressin asteikolla arvon kasvaessa stressi nousee ja mielialan asteikolla arvon kasvaessa mieliala huononee. Laskimme jokaiselle tutkittavalle yksilökohtaisen korrelaation kahden stressityypin (työ-/koulustressi ja perhestressi) ja viiden mielialaosion (levollinen–ahdistunut, toiveikas–masentunut, innostunut–pitkästynyt, hyväntuulinen–vihamielinen, energinen–väsynyt) välille viikon ajalta. Illalla tutkittavat arvioivat koko päivän aikana kokemaansa stressiä ja kolmesti päivässä (aamu, iltapäivä, ilta) mielialaansa kyseisellä hetkellä. Laskimme samana päivänä mitatun stressin (yksi mittauskerta) ja mielialojen (kolme mittauskertaa) väliset korrelaatiot sekä stressin ja seuraavan päivän mielialojen väliset korrelaatiot. Muodostimme uudet muuttujat kunkin stressityypin ja mielialaosion korrelaatioista. Koska vuorotyöläiset vastasivat mielialakysymyksiin vain illalla, he olivat mukana ainoastaan stressin ja iltamielialojen välisiä korrelaatioita laskettaessa.

Tarkastelimme parametrittomalla binomitestillä, onko stressin ja mielialan välillä viikon aikana merkitsevää yhteyttä ja mihin suuntaan vai onko yhteisvaihtelu satunnaista. Ensin uusien korrelaatiomuuttujien arvot luokiteltiin kahteen ryhmään: nollaa pienemmät korrelaatiot ensimmäiseen ryhmään ja nollaa suuremmat korrelaatiot toiseen ryhmään. Saman päivän yhteyksiä koskevan hypoteesimme mukaisesti nollakorrelaatiot luokiteltiin positiivisiksi, sillä oletimme, että stressin lisääntyminen on yhteydessä mielialan huononemiseen. Tarkasteltaessa stressin yhteyksiä seuraavan päivän mielialaan nollakorrelaatioita ei otettu mukaan luokitteluun, koska kyseisistä yhteyksistä ei asetettu hypoteesia. Binomitestillä tutkimme, onko nollaa pienempiä ja suurempia korrelaatioita yhtä paljon. Jos korrelaatiot jakautuvat tasaisesti kahteen ryhmään, niin stressin ja mielialan välillä ei voida olettaa olevan merkitsevää yhteyttä. Jos positiivisia korrelaatioita on enemmän kuin negatiivisia, niin stressin ollessa vähäistä mieliala on hyvä ja stressin lisääntyessä mieliala huononee. Jos taas negatiivisia korrelaatioita on enemmän, niin stressin lisääntyessä mieliala paranee.

Stressin yhteydet saman päivän mielialaan. Aluksi tarkastelimme binomitestillä stressin ja samana päivänä mitattujen mielialojen välisiä korrelaatioita. Taulukossa 11 esitettyjen binomitestin tilastollisesti merkitsevien tulosten mukaan positiivisia korrelaatioita oli enemmän kuin negatiivisia. Näin ollen stressin vaikutus mielialaan oli

hypoteesin mukainen: stressin ollessa vähäistä tutkittavien mieliala oli myönteinen ja stressin lisääntyessä mieliala huononi. Kerran päivässä mitatun stressin ja aamulla arvioitujen mielialojen korrelaatioista äideiltä löytyi kaksi merkitsevää tulosta (positiivisia korrelaatioita merkitsevästi negatiivisia enemmän). Stressin ja iltapäivällä mitattujen mielialojen korrelaatioista äideiltä (2) ja nuorilta (2) löytyi merkitseviä tuloksia yhteensä neljä. Stressin ja illalla arvioitujen mielialojen korrelaatioista äideiltä (3), isiltä (1) ja nuorilta (6) löytyi merkitseviä tuloksia yhteensä kymmenen.

Saman päivän sisällä stressillä oli eniten yhteyksiä illalla arvioituihin mielialoihin. Kaiken kaikkiaan stressi ei näyttänyt olevan kovin johdonmukaisesti yhteydessä juuri tiettyyn mielialaan, mutta joitakin suuntauksia oli havaittavissa. *Äidit* reagoivat työhön tai perheeseen liittyvään stressiin lähinnä ahdistuneisuudella. Perhestressi heijastui äideillä myös väsyneisyytenä. Lisäksi työstressi oli yhteydessä illalla koettuun pitkästyneisyyteen. *Isillä* työhön liittyvä stressi oli yhteydessä illalla koettuun väsyneisyyteen. *Nuorten* koulustressi heijastui vasta illan mielialoihin masentuneisuutena, pitkästyneisyytenä ja vihamielisyytenä. Nuorilla perhestressi oli yhteydessä ahdistuneisuuteen ja pitkästyneisyyteen iltapäivällä ja illalla. Lisäksi perheeseen liittyvä stressi näkyi vihamielisyytenä illalla.

TAULUKKO 11. Stressin ja mielialan yhteydet samana päivänä äideillä, isillä ja nuorilla: binomitestin tilastollisesti merkitsevät tulokset

	Ryhmä ^{a)}	n ^{b)}	Ryhmiin suhteelliset osuudet	Tarkka p-arvo (2-suuntainen)
ÄIDIT				
Perhestressi ja	2	10	.83	
Aamuaahdistuneisuus	1	2	.17	.039
Perhestressi ja	2	11	.92	
Aamuväsyneisyys	1	1	.08	.006
Työstressi ja	2	10	.91	
Iltapäiväahdistuneisuus	1	1	.09	.012
Perhestressi ja	2	10	.83	
Iltapäiväväsyneisyys	1	2	.17	.039
Työstressi ja	2	18	.78	
Ilta-ahdistuneisuus	1	5	.22	.011
Työstressi ja	2	17	.74	
Iltapitkästyneisyys	1	6	.26	.035
Perhestressi ja	2	17	.77	
Ilta-ahdistuneisuus	1	5	.23	.017

(jatkuu)

TAULUKKO 11. (jatkuu)

	Ryhmä ^{a)}	n ^{b)}	Ryhmiin suhteelliset osuudet	Tarkka p-arvo (2-suuntainen)
ISÄT				
Työstressi ja	2	11	.85	
Iltaväsyneisyys	1	2	.15	.022
NUORET				
Perhestressi ja	2	10	.83	
Iltapäiväahdistuneisuus	1	2	.17	.039
Perhestressi ja	2	10	.83	
Iltapäiväpitkästyneisyys	1	2	.17	.039
Koulustressi ja	2	18	.78	
Iltamasentuneisuus	1	5	.22	.011
Koulustressi ja	2	18	.82	
Iltapitkästyneisyys	1	4	.18	.004
Koulustressi ja	2	18	.75	
Iltavihamielisyys	1	6	.25	.023
Perhestressi ja	2	10	.91	
Iltahdistuneisuus	1	1	.09	.012
Perhestressi ja	2	10	.91	
Iltapitkästyneisyys	1	1	.09	.012
Perhestressi ja	2	11	.92	
Iltavihamielisyys	1	1	.08	.006

^{a)} Ryhmä 1 = $r_s < 0$, ryhmä 2 = $r_s \geq 0$

^{b)} n = korrelaatioiden lukumäärä eri ryhmissä

Stressin yhteydet seuraavan päivän mielialaan. Seuraavaksi tarkastelimme stressin mahdollisia yhteyksiä seuraavan päivän mielialaan. *Äideillä* ja *isillä* edellisenä päivänä koettu stressi ei näyttäisi olevan yhteydessä seuraavan päivän mielialaan. *Nuorilla* yhteyksiä esiintyi aamun ja iltapäivän mielialojen kanssa. Samoin kuin saman päivän korrelaatioiden kohdalla, binomitestin tilastollisesti merkitsevät tulokset (taulukko 12) osoittivat, että positiivisia korrelaatioita oli negatiivisia enemmän. Näin ollen edeltävän päivän stressi oli yhteydessä mielialan huononemiseen eikä paranemiseen. Nuorilla edellisenä päivänä koettu koulustressi oli yhteydessä seuraavan aamun ja iltapäivän väsyneisyyteen ja iltapäivän vihamielisyyteen. Edellisen päivän perhestressi oli yhteydessä seuraavan aamun pitkästyneisyyteen ja iltapäivän väsyneisyyteen.

Yhteenvedo. Stressin vaikutukset mielialaan näyttäisivät olevan melko lyhytkestoisia. Saman päivän yhteyksiä löytyi lähinnä stressin ja illan mielialojen välillä. Samana päivänä äidit reagoivat stressiin lähinnä ahdistuneisuudella ja väsyneisyydellä. Isillä työstressi oli yhteydessä saman illan väsyneisyyteen. Nuorilla stressillä oli yhteyksiä useampiin mielialoihin kuin vanhemmilla. Saman päivän koulustressi heijastui nuorten

TAULUKKO 12. Stressin yhteydet seuraavan päivän mielialaan nuorilla: binomitestin tilastollisesti merkitsevät tulokset

	Ryhmä ^{a)}	n ^{b)}	Ryhmiin suhteelliset osuudet	Tarkka p-arvo (2-suuntainen)
NUORET				
Koulustressi ja Aamuväsyneisyys	2	15	.79	
Perhestressi ja Aamupitkästyneisyys	1	4	.21	.019
Koulustressi ja Iltapäiväviihamielisyys	2	9	.90	
Perhestressi ja Iltapäiväviihamielisyys	1	1	.10	.021
Koulustressi ja Iltapäiväväsyneisyys	2	16	.80	
Perhestressi ja Iltapäiväväsyneisyys	1	4	.20	.012
Koulustressi ja Iltapäiväväsyneisyys	2	18	.86	
Perhestressi ja Iltapäiväväsyneisyys	1	3	.14	.001
Koulustressi ja Iltapäiväväsyneisyys	2	10	.91	
Perhestressi ja Iltapäiväväsyneisyys	1	1	.09	.012

^{a)} Ryhmä 1 = $r_s < 0$, ryhmä 2 = $r_s > 0$

^{b)} n = korrelaatioiden lukumäärä eri ryhmissä

mielialoihin vasta illalla. Äideillä ja isillä stressin vaikutukset eivät ulottuneet enää seuraavan päivän mielialaan, kun taas nuorilla edeltävän päivän stressi oli yhteydessä seuraavan aamun ja iltapäivän mielialoihin. Nuorilla stressi ei ollut yhteydessä väsyneisyyteen samana päivänä, mutta stressin yhteys seuraavan aamun ja iltapäivän väsyneisyyteen tuli selkeästi esiin.

POHDINTA

Tutkimuksessamme selvitimme vanhempien työn vaikutuksia vanhemmuuteen äitien, isien ja nuorten näkökulmasta. Lisäksi tutkimme perheenjäsenten päivittäisiä stressikokemuksia ja mielialoja sekä stressin yhteyksiä mielialaan. Sekä vanhempien että lasten näkökulmasta perheen arkea on tutkittu vain vähän eikä Suomessa ole tietääksemme ennen käytetty päiväkirjamenetelmää perhetutkimuksessa. Näin ollen tutkimuksemme täydentää aiempia perinteisillä menetelmillä tehtyjä perhetutkimuksia sekä tarjoaa kuvan perheenjäsenten päivittäisistä kokemuksista ja päiväkirjamenetelmän soveltuvuudesta.

Päätulokset

Kokonaisuudessaan vanhemmat ja nuoret kokivat vanhempien työn vaikuttavan melko vähän vanhemmuuteen. Enemmistö vanhemmista ja nuorista koki, että työ ei juurikaan ollut keskeyttänyt yhdessäoloa tai että vanhempi oli harvoin ollut huolissaan työstään lapsen seurassa. Kuitenkin noin kolmannes vanhemmista koki, että nuori oli usein joutunut odottamaan vanhemman seuraavaa työpäivää ja työasiat olivat usein pyöriineet vanhemman mielessä nuoren seurassa. Vanhemmat kokivat työn vaikuttavan kielteisesti vanhemmuuteen useammin ja myönteisesti (työn vuoksi enemmän energiaa tai hyvällä tuulella) hieman harvemmin kuin mitä Galinsky (2000) tutkimuksessa havaitsi. Ero saattaa johtua esimerkiksi otoksemme pienestä koosta ja valikoituneisuudesta, sillä mukana oli paljon vuorotyöläisiä ja yksinhuoltajia. Taustalla voi olla myös erot työkuultuureissa (esim. Yhdysvalloissa naiset ovat useammin osa-aikatyössä, Julkunen, 1999) tai yleistynyt keskustelu Suomessa yhteensovittamisen haasteista, mikä on saattanut tehdä ongelmien tunnustamisesta sallitumpaa.

Äidit ja isät kokivat työn vaikuttavan yhtä paljon vanhemmuuteen. Näin ollen tutkimuksemme vahvisti niiden aiempien tutkimusten tuloksia, joiden mukaan naisten ja miesten siirräntäkokemuksissa ei ole eroja (ks. Frone, 2003; Geurts & Demerouti, 2003; Kinnunen ym., 2005). Sen sijaan oletus, että nuoret arvioisivat äitien työn vaikuttavan vanhemmuuteen kielteisemmin kuin isien, ei saanut tutkimuksessamme tukea

(Kinnunen ym., 2001; Sallinen ym., 2003). Oletuksemme vanhempien ja nuorten arvioiden yhdenmukaisuudesta osoittautui oikeaksi lähinnä äitien ja nuorten osalta (Galinsky, 2000). Vaikka äitien ja nuorten arviot olivat samansuuntaisia, niin kuitenkin sekä äidit että isät kokivat työn vaikuttaneen vanhemmuuteen useammin kuin mitä nuoret itse arvioivat. Äitien osalta tämä koski työn kielteisiä ja myönteisiä mutta isien kohdalla vain työn kielteisiä vaikutuksia vanhemmuuteen. Esimerkiksi vanhemmat kokivat työasioiden pyörineen mielessään useammin kuin mitä nuoret arvioivat. Toisaalta nuoren voi olla vaikea havaita asiaa, jos vanhempi ei tuo sitä esiin, esimerkiksi koska ei halua kuormittaa lasta työasioilla. Tulokset ovat osoitus myös siitä, että vanhemmat pystyvät mahdollisista työhuolistaan huolimatta olemaan henkisesti läsnä nuoren seurassa.

Nuorten esittämät vanhempien työtä koskevat toiveet ja vanhempien arviot nuorten toiveista liittyivät oletettuihin teemoihin eli vanhempien työaikaan, palkkaan ja työolosuhteisiin (Wierda-Boer & Rönkä, 2004). Tosin toiveet jakautuivat nuorten osalta hieman toisin kuin olimme ennakoineet. Tuloksemme vastasivat selkeämmin suomalaisen (Wierda-Boer & Rönkä, 2004) kuin amerikkalaisen (Galinsky, 2000) tutkimuksen tuloksia, sillä myös nuorten toiveista suurin osa liittyi vanhempien työaikaan. Kuitenkin noin viidennes nuorista myös toivoi vanhemmilleen parempaa palkkaa, mikä oli nuorten yleisin toive Galinskyn (2000) tutkimuksessa. Oletusten mukaisesti suurin osa vanhemmista ja erityisesti äideistä arveli nuorten toiveiden koskevan vanhemman työaikaa (Galinsky, 2000). Tämä suuntaus havaittiin sekä päivätyötä että vuorotyötä tekevillä vanhemmilla. Sen sijaan vanhemman työaikamuoto vaikutti nuorten toiveisiin, sillä vuorotyöläisten vanhempien nuoret olivat esittäneet päivätyöläisten vanhempien nuoriin verrattuna enemmän työaikaan liittyviä toiveita.

Työajoistaan huolimatta vanhemmat siis arvelivat nuorten kaipaavan enemmän yhteistä aikaa, ja erityisesti äidit näyttäisivät kokevan syyllisyyttä asiasta. Vaikka nuoret eivät kokeneet äitien työn vaikuttaneen kielteisemmin vanhemmuuteen kuin isien, niin he olivat kuitenkin esittäneet enemmän äitien kuin isien työhön liittyviä toiveita. Lisäksi arviot työn vaikutuksista vanhemmuuteen olivat yhdenmukaisia lähinnä äitien ja nuorten välillä. Tulokset voivat heijastaa äidin keskeistä asemaa vanhempana ja sitä, että häneen kohdistuu enemmän odotuksia (ks. myös Sallinen ym., 2004a). Tutkimusten mukaan äitisuhde on nuorille isäsuhdetta intensiivisempi sekä läheisyyden että riitojen suhteen (Powers & Welsh, 1999; Rönkä & Poikkeus, 2000). Kyse voi olla myös siitä,

miten äidit ja isät kommunikoivat lastensa kanssa, esimerkiksi äidit voivat kertoa enemmän työstään kotona kuin isät (ks. Galinsky, 2000).

Vaikka viime aikoina perheiden jaksaminen kiireisen arjen keskellä on herättänyt paljon keskustelua ja huolta (Bardy, Salmi, & Heino, 2001), niin tutkimukseemme osallistuneet perheenjäsenet eivät kokeneet arkeaan kovin stressaavaksi. Kuitenkin työhön tai kouluun liittyvät asiat aiheuttivat heille perheasioita enemmän stressiä. Oletusten mukaisesti vanhemmat kokivat työstressiä enemmän arkena kuin viikonloppuna (Almeida & McDonald, 1998). Vastaavasti nuoret kokivat koulustressiä enemmän arkena kuin viikonloppuna. Almeidan ja McDonaldin (1998) havainnon ja hypoteesimme vastaisesti perheenjäsenet eivät kokeneet perhestressiä viikonloppuna enemmän kuin arkena. Myöskään oletuksemme sukupuolieroista ei saanut tukea, sillä äidit ja isät kokivat yhtä paljon työstressiä ja perhestressiä (Almeida & Kessler, 1998; Almeida & McDonald, 1998). Tämä voi selittyä esimerkiksi sillä, että Suomessa äidit ja isät osallistuvat yhtä paljon työelämään ja rooliodotukset eivät ole niin konservatiivisia kuin Yhdysvalloissa. Lisäksi vastuu lastenhoidosta voi jakaantua tasaisemmin lasten ollessa isompia. Työ-/koulustressissä ei ollut eroja perheenjäsenten välillä, mutta nuoret kokivat selvästi vanhempia vähemmän perhestressiä.

Perheenjäsenten mielialat olivat väsyneisyyttä lukuun ottamatta pääasiassa myönteisiä. Oletuksemme, että viikonloppuna mielialat olisivat myönteisempiä kuin viikolla, osoittautui oikeaksi lähinnä äitien ja nuorten kohdalla (Jones & Fletcher, 1996; Larson & Richards, 1994; Stone ym., 1985). Sen sijaan isien osalta tuloksemme ovat ristiriidassa hypoteesimme ja aiemman tutkimuksen (Larson & Richards, 1994) kanssa: erityisesti isien mielialan olisi pitänyt olla viikonloppuisin parempi kuin arkena. Tosin isien pienempi osuus otoksessa voi selittää merkitsevien tulosten vähäisyyden. Hypoteesimme vastaisesti äitien ja isien mielialoissa esiintyi joitain eroja, mutta ne eivät liittyneet väsyneisyyteen: iltaisin isät kokivat äitejä enemmän masentuneisuutta ja arki-aamuisin äidit olivat isiä ahdistuneempia. Ero aiempaan tutkimukseen (Larson & Richards, 1994; Larson ym., 1994) saattaa johtua esimerkiksi siitä, että käytimme mielialoista yksittäisiä osioita summamuuttujien sijaan ja tarkastelimme aamun, iltapäivän ja illan mielialoja erikseen. Nuorten mielialat vaihtelivat yhtä paljon kuin vanhempien ja he kokivat yhtä paljon väsymystä kuin vanhemmat, mikä oli ristiriidassa asettamiemme hypoteesien kanssa (Larson & Richards, 1994). Vanhemmilla

väsyneisyys lisääntyi ja äideillä ja nuorilla ahdistuneisuus väheni päivän kuluessa. Nuoret olivat sekä aamulla että illalla väsyneempiä kuin iltapäivällä.

Oletustemme mukaisesti stressin vaikutukset mielialaan olivat melko lyhytkestoisia, ja stressillä oli enemmän yhteyksiä saman kuin seuraavan päivän mielialaan (esim. Rehm, 1978; Stone & Neale, 1984). Stressin vaikutus saman päivän mielialaan oli hypotesimme mukainen: stressin ollessa vähäistä tutkittavien mieliala oli myönteinen ja stressin lisääntyessä mieliala huononi (esim. DeLongis ym., 1988; Stone, 1981, 1987; van Eck ym., 1998). Stressi oli yhteydessä samalla tavalla myös seuraavan päivän mielialaan, mikä oli ristiriidassa joidenkin aiempien tutkimusten kanssa (Bolger ym., 1989; DeLongis ym., 1988; Fuller ym., 2003). Ero saattaa johtua esimerkiksi siitä, että aiemmissa tutkimuksissa seuraava päivä oli stressitön, mutta omassa tutkimuksessamme emme kontrolloineet tutkittavien seuraavana päivänä kokemaa stressiä. Samana päivänä äidit reagoivat stressiin lähinnä ahdistuneisuudella ja väsyneisyydellä. Isillä työstressi oli yhteydessä saman illan väsyneisyyteen. Nuorilla stressi ei ollut yhteydessä saman päivän väsyneisyyteen, mutta stressin vaikutus seuraavan päivän väsyneisyyteen tuli selkeästi esiin.

Äidit ja isät näyttäisivät toipuvan stressistä nuoria nopeammin, sillä vanhemmilla stressi ei heijastunut seuraavan päivän mielialaan. Tuloksen taustalla saattaa olla esimerkiksi se, että nuoruusikään liittyvistä muutoksista ja haasteista johtuen nuoret voivat reagoida stressiin vanhempia herkemmin (Galambos & Ehrenberg, 1997; Rönkä ym., 2002). Nuorilla ei välttämättä myöskään ole yhtä tehokkaita keinoja käsitellä stressiä kuin vanhemmilla ja siten mahdollisuutta toipua stressistä yhtä nopeasti. Lisäksi ongelmien vatkominen ja kielteisissä tunteissa vellominen on tavallista nuoruusiässä erityisesti tytöillä (Broderick, 1998). Toisaalta nuorten tuloksissa kyse voi olla myös siitä, että vähäinen stressi liittyy hyvään mielialaan sen ohella, että stressin lisääntyminen on yhteydessä huonoon mielialaan. Nuorethan keskimäärin kokivat melko vähän stressiä.

Tutkimuksen vahvuudet ja rajoitukset

Päiväkirjamenetelmä tarjoaa monia etuja perheenjäsenten arjen tutkimiseen. Reaaliaikaisen raportoinnin ansiosta tieto ei ole retrospektiivistä ja muistivirheiden

vääristämää, mikä on ongelmana useimmissa perinteisissä kyselytutkimuksissa (Larson & Richards, 1994; Rönkä ym., 2004). Menetelmä ohittaa monet kyselylomakkeiden tai laboratoriotutkimusten haitat, koska sen avulla pääsee lähelle tutkittavien todellista arkea ilman, että he muuttavat merkittävästi käyttäytymistään (Bolger ym., 2003; Larson & Almeida, 1999; Scollon ym., 2003). Tämän vuoksi menetelmän ekologista validiteettia pidetään hyvänä (Scollon ym., 2003). Päivittäin toistuva raportointi arkielämän lomassa myös todennäköisesti vähentää sosiaalisen suotavuuden (esim. onnellisuusmuurin) vaikutuksia vastauksiin. Paperille raportoinnin ohella tietokoneella tai kännykällä vastaaminen on lisääntymässä. Tämän uskotaan lisäävän myös miesten ja nuorten kiinnostusta osallistua tutkimukseen, koska he ovat usein kiinnostuneita tietoteknisistä välineistä (Rönkä ym., 2004). Maissa, joissa mobiiliteknologia on yleisesti käytössä, kännykkä ja kämmentietokone kulkevat helposti mukana eivätkä herätä ylimääräistä huomiota.

Päiväkirjamenetelmä osoittautui toimivaksi myös käyttämämme aineiston keräämisessä. Tutkittavat arvioivat mielialaansa kolmesti päivässä, millä saadaan vielä tarkempia tietoja luonteeltaan muuttuvasta ja lyhytkestoisesta mielialasta kuin vain kerran päivässä mittaamisella (ks. Fisher, 2000). Tosin stressikokemuksiaan perheenjäsenet arvioivat vain illalla, jolloin illan tapahtumat saattoivat vaikuttaa arvioihin tai osa työ- ja koulustressistä suodattua pois iltaan mennessä. Esimerkiksi Jonesin ja Fletcherin (1996) mukaan kotiin liittyvät stressitekijät voivat illalla mennä työstressitekijöiden edelle, mikä voi heikentää ilta-arvioiden luotettavuutta. Stressiä olisikin hyvä arvioida jo työ- tai koulupäivän aikana. Esimerkiksi Sallinen, Rönkä ja Kinnunen (2004b) havaitsivat samaan aineistoon pohjautuvassa tutkimuksessaan, että äitien kokemukset työstä heti työpäivän jälkeen olivat illalla tehtyjä työstressiarvioita kielteisempiä. Lisäksi stressin arvioiminen vain illalla saattoi vaikuttaa siihen, että saman päivän stressillä oli eniten yhteyksiä illan mielialaan. Stressin vaikutus saattaa tuntua vasta illalla väsymyksen lisääntyessä tai yhteydet voivat johtua samaan aikaan tehdyistä arvioinneista. Osin yhteyksien painottuminen iltaan voi selittyä myös sillä, että vuorotyöläiset olivat mukana vain iltamittauksissa ja otoskoko oli tällöin suurempi.

Yksi tämän tutkimuksen vahvuuksista on usean perheenjäsenen näkökulman huomiointi työn ja perheen yhteensovittamisen tutkimisessa. Tutkittavat kuuluivat samoihin perheisiin, mikä mahdollisti kokemusten luotettavamman vertailun. Lisäksi nuorilta kysyttiin erikseen äitien ja isien työstä eikä vain yleisesti vanhempien työstä.

Määrällisen tarkastelun ohella tutkimuksemme sisälsi myös laadullista analyysia. Olisi ollut mielenkiintoista laajentaa laadullista osuutta tarkastelemalla esimerkiksi asioita, jotka työssä, koulussa ja perheessä aiheuttivat perheenjäsenille stressiä. Tämä oli kuitenkin rajattava tutkimuksemme ulkopuolelle. Perheiden arkea on tarkasteltu enemmän laadullisesti muissa samasta aineistosta tehdyissä tutkimuksissa (esim. Sallinen, painossa). Tutkimuksemme etuna on sekä perinteisen kyselyn että päiväkirjamenetelmän käyttäminen (ks. lisää Scollon ym., 2003). Päiväkirjamenetelmällä saimme tietoa nopeasti muuttuvista kokemuksista ja niiden ajallisista yhteyksistä ja kyselyllä pysyvämmistä ilmiöistä perheenjäsenten arjessa.

Päiväkirjamenetelmään liittyy kuitenkin omat haasteensa. Aineiston luonne tekee analyyseista haastavia tutkijalle (Jones & Fletcher, 1996; Rönkä ym., 2004), ja osallistuminen vaatii sitoutumista tutkittavilta, minkä takia tutkittavat saattavat valikoitua (Bolger ym., 2003; Larson & Almeida, 1999; Scollon ym., 2003). Kuitenkaan tutkittavamme eivät kokeneet raportointia useasti päivässä liian häiritsevänä tai kuormittavana, minkä myös Teuchmann, Totterdell ja Parker (1999) havaitsivat tutkimuksessaan. Tosin moni tutkittavistamme totesi, että viikko oli tarpeeksi pitkä osallistumisaika. Intensiivinen raportointi voi myös johtaa vastausväsymykseen (Fuller ym., 2003) tai muuttaa tutkittavaa ilmiötä (esim. mielialaa), kun sitä tarkkaillaan ja siitä tullaan tietoisemmaksi (Marco ym., 1999; Teuchmann ym., 1999).

Keskeisin heikkous tutkimukssamme on pieni ja valikoitunut otos (vapaaehtoisuuteen perustuva). Tämä rajoittaa tulosten yleistettävyyttä sekä voi selittää merkitsevien tulosten vähäisyyttä erityisesti isien kohdalla. Näin pienellä otoksella ilmiöt eivät välttämättä tule esiin, vaikka ne olisivatkin olemassa. Vanhemmista suhteellisen iso osuus oli vuorotyöläisiä ja yksinhuoltajia. Heidän halunsa osallistua tutkimukseen voi viestiä siitä, että he mahdollisesti kokevat työn ja perheen yhteensovittamisen haastavaksi. Kuitenkin on muistettava, että eniten yhteensovittamisen ongelmia kokeneilla perheillä ei todennäköisesti riittänyt voimavaroja osallistua näin sitovaan tutkimukseen. Koska Jonssonin, Östbergin, Evertssonin ja Låftmanin (2001) mukaan riski kielteiseen siirräntään on suurempi epäsäännöllistä työaika tekevillä ja yksinhuoltajilla, niin olisi mielenkiintoista tehdä jatkotutkimusta niiden vaikutuksista isommalla otoksella. Samoin viikkoa pidempi tutkimusjakso tai tutkimuksen toistaminen eri vuodenaikoina saattaisi luoda tarkempaa kuvaa tutkittavista ilmiöistä ja aikaan liittyvistä rytmeistä.

Mielialaan liittyvissä tuloksissa erojen ja yhteyksien vähäisyyttä voi selittää esimerkiksi se, että tutkimuksessa käytetyt mielialat eivät välttämättä tavoittaneet kaikkia keskeisiä tunteita perheenjäsenten arjessa. Emme myöskään käyttäneet mielialan analyyseissa summamuuttujia yksittäisten osioiden rinnalla. Lisäksi stressin ja mielialan välisten korrelaatioiden laskennassa emme kontrolloineet esimerkiksi edellisen päivän mielialan vaikutusta seuraavan päivän mielialaan, tai tarkastellessamme stressin vaikutusta seuraavan päivän mielialaan emme kontrolloineet kyseisen päivän stressiä.

Tutkimuksessamme tulkitsimme mielialassa tapahtuvat muutokset reaktion stressiin, mutta yhteys voisi olla myös toisin päin, sillä vallitseva mieliala vaikuttaa siihen, miten asioita arvioidaan ja miten niihin reagoidaan (Lazarus, 1991). Esimerkiksi hyvällä tuulella ihminen ei niin helposti koe asioita stressaavina tai ahdistavina (Lazarus, 1991), kun taas huonolla mielialalla tapahtumia voidaan tulkita kielteisemmin (Jones & Fletcher, 1996; Marco & Suls, 1993). Lisäksi yksilölliset erot, kuten negatiivinen affektiivisuus ja stressinkäsittelystrategiat vaikuttavat siihen, miten stressiä havaitaan, miten siihen reagoidaan ja miten nopeasti stressistä toivutaan (Judge, Erez, & Thoreson, 2000; Lazarus & Folkman, 1984; Marco & Suls, 1993; Spector, Zapf, Chen, & Frese, 2000). Vaikka kyseisistä henkilökohtaisista ominaisuuksista ei ollut kerätty tutkimuksessamme tietoa, niin joka tapauksessa päiväkirjamenetelmällä saadaan pienelläkin otoksella paljon aineistoa yhden tutkittavan kokemuksista tietynä ajanjaksona. Yksilön sisäisen (within) tason ja siinä tapahtuvien vaihteluiden tarkastelu olisikin saattanut tuoda vivahteikkaamman kuvan perheenjäsenten kokemuksista kuin mitä saavutimme tarkastelemalla asioita ryhmätasolla (between).

Työn ja perheen välistä siirrääntä tutkimme vain työstä perheeseen suuntautuvana, mutta toisaalta tarkastelimme sekä työn kielteisiä että myönteisiä vaikutuksia vanhemmuuteen. Viime aikoina tutkijat ovat korostaneet, että on tärkeää tutkia myös myönteistä siirrääntä sekä siirrännän suuntautumista työstä perheeseen ja perheestä työhön (esim. Geurts ja Demerouti, 2003). Lisäksi on hyvä muistaa, että monet tekijät, kuten persoonallisuus, työn piirteet, perheeseen liittyvät tekijät ja sosiaalinen tuki vaikuttavat siihen, miten vanhemman työ vaikuttaa perheeseen (Perry-Jenkins ym., 2000). Samoin elämänvaihe (esim. onko perheessä pieniä lapsia) on erityisesti naisilla yhteydessä kielteisen siirrännän kokemiseen (Geurts & Demerouti, 2003). Tutkimukseemme osallistuneissa perheissä ainakin osa lapsista oli nuoruusikäisiä, mikä

voi selittää sitä, miksi vanhemmat kokivat suhteellisen vähän työn kielteisiä vaikutuksia vanhemmuuteen. Tuloksia arvioitaessa on hyvä huomioida myös se, että osa kielteistä siirrännää kuvaavien summamuuttujien reliabiliteettikertoimista oli melko alhaisia.

Tuloksemme viittaisivat siihen, että tutkimamme perheet pystyvät luovimaan onnistuneesti arjessa kiireenkin keskellä. Tosin on mahdollista, että perheenjäsenet halusivat antaa tutkijoille arjestaan todellisuutta myönteisemmän kuvan. Esimerkiksi se, että nuoret arvioivat työn vaikuttaneen vanhempia vähemmän vanhemmuuteen, voi pohjautua myös siihen, että nuoret eivät vastauksillaan halunneet syyllistää vanhempiaan. Toisaalta kyse voi olla siitä, että vanhempi pystyi suodattamaan työstressin vaikutuksia vanhemmuuteen, jolloin stressi ei välittynyt niin paljon nuorelle saakka. Vastausten voisi olettaa olevan totuudenmukaisia, koska tutkittavat vastasivat kyselyyn vapaaehtoisesti ja nimettömästi ja perheenjäseniä kehoitettiin täyttämään kysely itsenäisesti.

Loppupäätelmiä

Jatkossa olisi hyvä tutkia perheenjäsenten kokemuksia työ- ja perhe-elämästä laajemmalla otoksella, jotta tulosten yleistettävyyks paransi. Isompi otos ja riittävän kattavien taustatietojen kerääminen myös mahdollistaisi erilaisten taustatekijöiden ja yksilöllisten erojen vaikutuksen huomioimisen ja tarkastelun. Esimerkiksi olisi hyödyllistä tutkia, mitkä tekijät ja millaisissa olosuhteissa muuntavat tai välittävät stressin yhteyksiä mielialaan tai työn vaikutuksia vanhemmuuteen. Tarkemman tiedon myötä olisi helpompaa suunnitella interventioita ja konkreettisia keinoja kielteisen siirrännän ja stressin vähentämiseksi sekä myönteisen siirrännän edistämiseksi. Kuitenkin olisi toivottavaa, että myös yhteiskunnan arvoissa ja työkuulttuurissa tapahtuisi muutoksia perheystävällisempään suuntaan, jotta uusia mahdollisuuksia voitaisiin rohkeasti soveltaa käytäntöön (esim. Mauno & Kinnunen, 2005). Lisäksi perheenjäsenille voitaisiin antaa lisää tietoa stressinhallintakeinoista, jolloin heillä olisi mahdollisuus löytää itselleen sopivimmat tavat käsitellä stressiä ja siten minimoida sen vaikutuksia itsen ja läheisiin.

Olisi myös mielenkiintoista tarkastella, kokevatko tytöt ja pojat vanhemman työn vaikutukset vanhemmuuteen eri tavalla. Tytöt saattavat olla poikia haavoittuvaisempia

vanhempien stressille, sillä esimerkiksi Fombonnen (1995) mukaan tytöt ovat yleensä poikia herkempiä läheisten ihmisten huolille. Lisäksi nuoruusiässä tytöt kokevat poikia enemmän masentuneisuutta (Rönkä ym., 2002). Näin ollen olisi kiinnostavaa tutkia, onko tyttöjen ja poikien välillä eroja päivittäisissä stressikokemuksissa tai heijastuvatko erot masentuneisuudessa myös muihin mielialoihin.

Vaikka tutkittavat kokivat stressiä ja työn vaikuttavan vanhemmuuteen suhteellisen vähän sekä stressin kielteiset vaikutukset mielialaan olivat lyhytkestoisia, niin he kuitenkin olivat melko väsyneitä ja stressi oli yhteydessä väsyneisyyteen. Väsyneisyys saattaa olla hyväksyttävämpää tunnustaa ja helpompi tunnistaa kuin muut kielteiset tunteet, mutta todennäköisesti nykyinen kiireinen elämäntahti ja eri elämänalueiden yhdistäminen vaatii veronsa. Koska perheenjäsenten stressi kumpusi enemmän työstä ja koulusta kuin perheestä, niin työ- ja kouluelämän muutoksilla olisi mahdollista edistää perheiden hyvinvointia. Esimerkiksi työaikojen joustavuutta lisäämällä tai työn stressitekijöihin vaikuttamalla voitaisiin edistää sitä, että vanhemmilla olisi tarvittaessa enemmän aikaa ja voimavaroja myös nuoruusikäisille lapsille ja he pystyisivät helpommin irrottautumaan työasioista kotioloissa. Myös vanhemmat lapset tarvitsevat edelleen vanhemmilta tukea ja läsnäoloa, aikuiset aikaa itselleen ja parisuhteelleen sekä kaikki perheenjäsenet kiireetöntä yhdessäoloa arjen vilskkeen keskellä.

LÄHTEET

- Almeida, D. M. & Kessler, R. C. (1998). Everyday stressors and gender differences in daily distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 670-680.
- Almeida, D. M. & McDonald, D. A. (1998). Weekly rhythms of parents' work stress, home stress and parent-adolescent tension. Teoksessa A. C. Crouter & R. Larson (toim.), *Temporal rhythms in adolescence: Clocks, calendars and the coordination of daily life*. New directions for child and adolescent development, No. 82 (s. 53-67). San Francisco, CA, US: Jossey-Bass.
- Almeida, D. M., Wethington, E., & McDonald, D. A. (2001). Daily variation in parental engagement and negative mood: Implications for emotionally supportive and conflictual interactions. *Journal of Marriage and the Family*, 63, 417-460.
- Asmussen, L. & Larson, R. (1991). The quality of family time among young adolescents in single-parent and married-parent families. *Journal of Marriage and the Family*, 53, 1021-1030.
- Bardy, M., Salmi, M., & Heino, T. (2001). Mikä lapsiamme uhkaa? Suuntaviivoja 2000-luvun lapsipoliittiseen keskusteluun. Stakes, Raportteja 263. Saarijärvi: Gummerus.
- Barry, B. & Oliver, R. L. (1996). Affect in dyadic negotiation: a model and proposition. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 67, 127-143.
- Batson, C. D., Shaw, L. L., & Oleson, K. C. (1992). Differentiating affect, mood, and emotion. *Review of Personality and Social Psychology*, 13, 294-326.
- Bolger, N., Davis, A., & Rafaeli, E. (2003). Diary methods: capturing life as it is lived. *Annual Review of Psychology*, 54, 579-616.
- Bolger, N., DeLongis, A., Kessler, R. C., & Schilling, E. A. (1989). Effects of daily stress on negative mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 808-818.
- Bolger, N. & Zuckerman, A. (1995). A framework for studying personality in stress process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 890-902.
- Broderick, P. C. (1998). Early adolescent gender differences in the use of ruminative and distracting coping strategies. *Journal of Early Adolescence*, 18, (2), 173-191.

- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Bronfenbrenner, U. (1998). Growing chaos in the lives of children, youth, and families: How can we turn it around? [Verkkojulkaisu]. Teoksessa J. Westman (toim.), *Parenthood in America*. Proceedings of the conference held in Madison, Wisconsin April 19-21. [viitattu 18.7.2005]. Saatavissa: University of Wisconsin-Madison General Library System web site, <http://parenthood.library.wisc.edu/Parenthood.html>.
- Carnevale, P. J. & Isen, A. M. (1986). The influence of positive affect and visual access on the discovery of integrative solutions in bilateral negotiation. *Organizational Behavior & Human Decision Processes*, 37 (1), 1-13.
- Caspi, A., Bolger, N., & Eckenrode, J. (1987). Linking person and context in the daily stress process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 184-195.
- Clark, L. A. & Watson, D. (1988). Mood and the mundane: Relations between daily life events and self-reported mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 296-308.
- Cox, M. J. & Paley, B. (1997). Families as systems. *Annual Review of Psychology*, 48, 243-267.
- Crouter, A. C., Bumpus, M. F., Head, M. R., & McHale, S. M. (2001). Implications of overwork and overload for the quality of men's family relationships. *Journal of Marriage and Family*, 63, 404-416.
- David, J. P., Green, P. J., Martin, R., & Suls, J. (1997). Differential roles of neuroticism, extraversion, and event desirability for mood in daily life: An integrative model of top-down and bottom-up influences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 149-159.
- Davidson, R. J. (1984). Affect, cognition, and hemispheric specialization. Teoksessa C. E. Izard, J. Kagan, & R. B. Zajonc (toim.), *Emotions, cognition, and behavior*, (s. 320-365). Cambridge: Cambridge University Press.
- DeLongis, A., Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). The impact of daily stress on health and mood: Psychological and social resources as mediators. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 486-495.
- Eckenrode, J. (1984). Impact of chronic and acute stressors on daily reports of mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 907-918.

- Elo, A-L., Leppänen, A., Lindström, K., & Ropponen, T. (1990): *TSK – Kuinka käytät Työstressikyselyä*. Helsinki: Työterveyslaitos.
- Fisher, C. D. (2000). Mood and emotions while working: Missing pieces of job satisfaction? *Journal of Organizational Behavior*, 21, 185-202.
- Fombonne, E. (1995). Depressive disorders: Time trends and possible explanatory mechanisms. Teoksessa M. Rutter & D. J. Smith (toim.), *Psychosocial disorders in young people: Time trends and their causes* (s. 544-615). Chichester: John Wiley.
- Forgas, J. P. (1992). Affect and social judgments and decisions: a multiprocess model. *Advances in Experimental Social Psychology*, 25, 227-275.
- Frone, M. R. (2003). Work-family balance. Teoksessa J. C. Quick & L. E. Tetrick (toim.), *Handbook of occupational health psychology* (s. 143-162). Washington, DC: American Psychological Association.
- Frone, M. R., Russell, M., & Cooper, M. L. (1992). Prevalence of work-family conflict: Are work and family boundaries asymmetrically permeable? *Journal of Organizational Behavior*, 13, 723-729.
- Frone, M. R., Yardley, J. K., & Markel, K. S. (1997). Developing and testing an integrative model of the work-family interface. *Journal of Vocational Behavior*, 50, 145-167.
- Fuller, J. A., Stanton, J. M., Fisher, G. G., Spitzmüller, C., Russell, S. S., & Smith, P. C. (2003). A lengthy look at the daily grind: Time series analysis of events, mood, stress, and satisfaction. *Journal of Applied Psychology*, 88, 1019-1033.
- Galambos, N. & Ehrenberg, M. F. (1997). The family as health risk and opportunity: A focus on divorce and working families. Teoksessa J. Schulenberg, J. Maggs, & K. Hurrelmann (toim.), *Health risks and developmental transitions during adolescence* (s. 395-419). Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Galambos, N. L., Sears, H. A., Almeida, D. M., & Kolaric, G. C. (1995). Parent's work overload and problem behavior in young adolescents. *Journal of Research on Adolescence*, 5 (2), 201-223.
- Galinsky, E. (2000). *Ask the children*. New York: Quill.
- Gallo, L. C. & Matthews, K. A. (2003). Understanding the association between socio-economic status and physical health: do negative emotions play a role? *Psychological Bulletin*, 129, 10-51.

- Geurts, S. A. E. & Demerouti, E. (2003). Work/non-work interface: A review of theories and findings. Teoksessa M. J. Schabracq, J. A. M. Winnubst, & C. L. Cooper (toim.), *The handbook of work and health psychology* (s. 279-312). Chichester: John Wiley & Sons.
- Greenberger, E., O'Neil, R., & Nagel, S. K. (1994). Linking workplace and homeplace: Relations between the nature of adults' work and their parenting. *Developmental Psychology*, 30, 990-1002.
- Greenhaus, J. H. & Beutell, N. J. (1985). Sources of conflict between work and family roles. *Academy of Management Review*, 10, 76-88.
- Grzywacz, J. G., Almeida, D. M., & McDonald, D. A. (2002). Work-family spillover and daily reports of work and family stress in the adult labor force. *Family Relations*, 51, 28-36.
- Grzywacz, J. G. & Marks, N. F. (2000). Reconceptualizing the work-family interface: An ecological perspective on correlates of positive and negative spillover between work and family. *Journal of Occupational Health Psychology*, 5 (1), 111-126.
- Gutek, B. A., Searle, S., & Klepa, L. (1991). Rational versus gender role explanations for work-family conflict. *Journal of Applied Psychology*, 76, 560-568.
- Huttunen, J. (1994). Isyys ja miehisuus: isä perhepsykologisessa tutkimuksessa. Teoksessa J. Virkki (toim.), *Ydinperheestä yksilöllistyviin perheisiin* (s. 46-66). Porvoo: WSOY.
- Huttunen, J. (2001). *Isänä olemisen uudet suunnat. Hoiva-isiä, etä-isiä ja ero-isiä*. Juva: PS-kustannus.
- Isen, A. M. (2001). An influence of positive affect on decision making in complex situations: theoretical issues with practical implications. *Journal of Consumer Psychology*, 11 (2), 75-85.
- Isen, A. M., Daubman, K. A., & Nowicki, G. P. (1987). Positive affect facilitates creative problem solving. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 1122-1131.
- Jensen, A-M. & McKee, L. (toim.) (2003). *Children and the changing family. Between transformation and negotiation*. London and New York: RoutledgeFalmer.
- Jones, F. & Fletcher, B. C. (1996). Taking work home: a study of daily fluctuations in work stressors, effects on moods and impacts on marital partners. *Journal of Occupational & Organizational Psychology*, 69 (1), 89-106.

- Jonsson, J. O., Östberg, V., Evertsson, M., & Låftman, S. B. (2001). *Barns och ungdomars välfärd*. Swedish Public Report (SOU): 55. Stockholm: Fritzes.
- Judge, T. A., Erez, A., & Thoreson, C. J. (2000). Why negative affectivity (and self-deception) should be included in job stress research: Bathing the baby with the bath water. *Journal of Organizational Behavior*, *21*, 101-111.
- Julkunen, R. (1999). Gender, work, welfare state. Finland in comparison. Teoksessa P. Lipponen & P. Setälä (toim.), *Women in Finland* (s. 79-100). Helsinki: Otava.
- Juujärvi, P. & Nummenmaa, L. (2004). Emootiot, emotion säätely ja hyvinvointi. *Psykologia*, *39*, 59-66.
- Kelloway, E. K., Barling, J., & Shah, A. (1993). Industrial relations stress and job satisfaction: Concurrent effects and mediation. *Journal of Organizational Behavior*, *14*, 447-457.
- Keltner, D. & Kring, A. (1998). Emotion, social functioning, and psychopathology. *Review of General Psychology*, *2*, 320-342.
- Kennedy, J. K., Bolger, N., & Shrout, P. E. (2002). Witnessing interparental psychological aggression in childhood: Implications for daily conflict in adult intimate relationships. *Journal of Personality*, *70*, 1051-1077.
- Kiecolt-Glaser, J. K. & Newton, T. L. (2001). Marriage and health: His and hers. *Psychological Bulletin*, *127*, 472-503.
- Kinnunen, U. (1993). Stressi ja sen hallinta. Teoksessa K. Kuusinen (toim.), *Terveyspsykologia* (s. 64-81). Juva: WSOY.
- Kinnunen, U. & Feldt, T. (2005). Stressi työelämässä. Teoksessa U. Kinnunen, T. Feldt, & S. Mauno (toim.), *Työ leipälajina. Työhyvinvoinnin psykologiset perusteet* (s. 13-37). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kinnunen, U., Feldt, T., Rantanen, J., & Pulkkinen, L. (2005). Työn ja perheen vuorovaikutus. Menetelmä kielteisen ja myönteisen vuorovaikutuksen tutkimiseen. *Psykologia*, *40*, 43-52.
- Kinnunen, U., Geurts, S., & Mauno, S. (2004). Work-to-family conflict and its relationship with well-being: A one-year longitudinal study. *Work and Stress*, *18*, 1-22.
- Kinnunen, U. & Mauno, S. (1998). Antecedents and outcomes of work-family conflict among employed women and men in Finland. *Human Relations*, *51*, 157-177.

- Kinnunen, U. & Mauno, S. (2002). Työ ja perhe-elämä vanhempien ja lasten näkökulmasta. Teoksessa A. Rönkä & U. Kinnunen (toim.), *Perhe ja vanhemmuus* (s. 99-118). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kinnunen, U. & Pulkkinen, L. (2001). Linking job characteristics to parenting behavior via job-related affect. Teoksessa J. Gerris (toim.), *Dynamics of parenting* (s. 233-249). Leuven, Belgium: Garant-Uitgevers.
- Kinnunen, U., Sallinen, M., & Rönkä, A. (2001). Vanhempien työ ja vanhemmuus nuoren kokemana: yhteydet nuoren hyvinvointiin. *Psykologia*, 36, 407-418.
- Kokkonen, M. & Pulkkinen, L. (1996). Tunteet ja niiden säätely. *Psykologia*, 31, 404-411.
- Lambert, S. J. (1990). Processes linking work and family: A critical review and research agenda. *Human Relations*, 43, 239-257.
- Landy, F. J. (1978). An opponent process theory of job satisfaction. *Journal of Applied Psychology*, 5, 533-547.
- Larson, R. W. & Almeida, D. M. (1999). Emotional transmission in the daily lives of families: A new paradigm for studying family process. *Journal of Marriage and the Family*, 61, 5-20.
- Larson, R. & Richards, M. H. (1994). *Divergent realities. The emotional lives of mothers, fathers, and adolescents*. BasicBooks. A Division of HarperCollins-Publishers.
- Larson, R., Richards, M. H., & Perry-Jenkins, M. (1994). Divergent worlds: The daily emotional experience of mothers and fathers in the domestic and public spheres. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 1034-1046.
- Lazarus, R. S. (1990). Constructs of the mind in adaptation. Teoksessa N. L. Stein, B. Leventhal, & T. Trabasso (toim.), *Psychological and biological approaches to emotion* (s. 3-19). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford: Oxford University Press.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Lazarus, R. S. & Lazarus, B. N. (1994). *Passion and reason. Making sense of our emotions*. New York: Oxford University Press.
- Lehto, A-M. & Sutela, H. (2004). *Uhkia ja mahdollisuuksia. Työolotutkimusten tuloksia 1977-2003*. Tilastokeskus. Helsinki: Edita Prima.

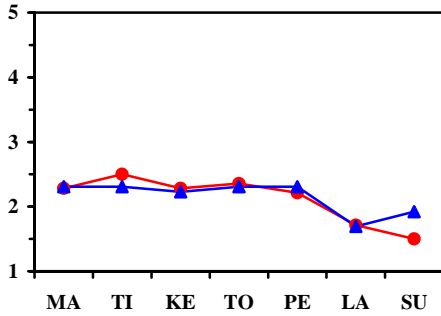
- Marco, C. A., Neale, J. M., Schwartz, J. E., Shiffman, S., & Stone, A. A. (1999). Coping with daily events and short-term mood changes: An unexpected failure to observe effects of coping. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 67*, 755-764.
- Marco, C. A. & Suls, J. (1993). Daily stress and the trajectory of mood: Spillover, response assimilation, contrast, and chronic negative affectivity. *Journal of Personality and Social Psychology, 64*, 1053-1063.
- Mauno, S. (1999). *Job insecurity as a psychosocial job stressor in the context of the work-family interface*. Jyväskylä studies in Education, Psychology and Social Research 156.
- Mauno, S. & Kinnunen, U. (2005). Perhemyönteinen organisaatiokulttuuri ja henkilöstön hyvinvointi. Teoksessa U. Kinnunen, T. Feldt, & S. Mauno (toim.), *Työ leipälajina. Työhyvinvoinnin psykologiset perusteet* (s. 265-286). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Mauro, R. (1988). Opponent processes in human emotions? An experimental investigation of hedonic contrast and affective interactions. *Motivation and Emotion, 12*, 333-351.
- Mayer, J. D. & Gaschke, Y. N. (1988). The experience and meta-experience of mood. *Journal of Personality and Social Psychology, 55*, 102-111.
- Mayer, J. D., Salovey, P., Gomberg-Kaufman, S., & Blainey, K. (1991). A broader conception of mood experience. *Journal of Personality and Social Psychology, 60*, 100-111.
- Mayne, T. J. (1999). Negative affect and health: the importance of being earnest. *Cognition and Emotion, 13*, 601-635.
- McKee, L., Mauthner, N., & Galilee, J. (2003). Children's perspectives on middle-class work-family arrangements. Teoksessa A-M. Jensen & L. McKee (toim.), *Children and the changing family. Between transformation and negotiation* (s. 27-45). London and New York: RoutledgeFalmer.
- Metsämuuronen, J. (2004). *Pienten aineistojen analyysi. Parametrittomien menetelmien perusteet ihmistieteissä*. Metodologia-sarja 9. Jyväskylä: Gummerus.
- Näsman, E. (2003). Employed or unemployed parents. A child perspective. Teoksessa A-M. Jensen & L. McKee (toim.), *Children and the changing family. Between*

- transformation and negotiation* (s. 46-60). London and New York: RoutledgeFalmer.
- Näätänen, P. (2004). Mieliala, mielialan metakokemus ja työuupumus. *Psykologia*, 39, 29-45.
- Perry-Jenkins, M., Repetti, R. L., & Crouter, A. C. (2000). Work and family in the 1990s. *Journal of Marriage and the Family*, 62, 981-999.
- Powers, S. I. & Welsh, D. P. (1999). Mother-daughter interactions and adolescent girls' depression. Teoksessa M. J. Cox & J. Brooks-Gunn (toim.), *Conflict and cohesion in families. Causes and consequences* (s. 243-281). Mahwah NJ: Lawrence Erlbaum.
- Ranieri, D. J. & Zeiss, A. M. (1984). Induction of depressed mood: A test of opponent-process theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 1413-1422.
- Rehm, L. P. (1978). Mood, pleasant events and unpleasant events: Two pilot studies. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 46, 854-859.
- Repetti, R. L. (1993). Short-term effects of occupational stressors on daily mood and health complaints. *Health Psychology*, 12 (2), 125-131.
- Rönkä, A. & Kinnunen, U. (2002). Johdanto. Teoksessa A. Rönkä & U. Kinnunen (toim.), *Perhe ja vanhemmuus* (s. 4-11). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Rönkä, A., Kinnunen, U. & Sallinen, M. (2004). Päiväkirjamenetelmä perhepsykologisessa tutkimuksessa. *Psykologia*, 39, 234-243.
- Rönkä, A. & Poikkeus, A-M. (2000). Tytöt, pojat ja vanhemmat: Kumppanuutta ja kahinointia. *Nuorisotutkimus*, 18 (4), 3-18.
- Rönkä, A., Sallinen, M., & Poikkeus, A-M. (2002). Tytöt, pojat ja masentunut mieliala nuoruusiässä: Katsaus kehitys- ja sosiaalipsykologiseen kirjallisuuteen. *Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti*, 39 (2), 108-122.
- Sallinen, M. (painossa). Nuoret perheessä. Päiväkirjatutkimus perheen arjesta työssäkäyvien vanhempien ja heidän kouluikäisten lastensa kokemana. Teoksessa T-A. Wilska (toim.), *Kultainen nuoruus*. Nuorisotutkimusverkoston julkaisu.
- Sallinen, M., Kinnunen, U., & Rönkä, A. (2004a). Adolescents' experiences of parental employment and parenting: connections to adolescents' well-being. *Journal of Adolescence*, 27, 221-237.
- Sallinen, M., Rönkä, A., & Kinnunen, U. (2004b). Tunteet perhesuhteissa. *Ryhmättyö*, 4, 12-17.

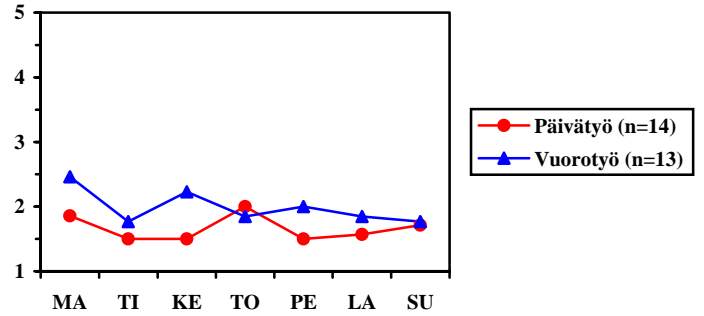
- Sallinen, M., Rönkä, A., & Viheräkoski, J. (2003). Nuoret ja vanhempien työ. *Nuorisotutkimus*, 21 (4), 15-31.
- Salo, K. & Kinnunen, U. (1993). *Opettajien työstressi: Työn, stressin ja terveyden seurantatutkimus 1983-1991*. Jyväskylän yliopiston työelämän tutkimusyksikön julkaisuja, 7.
- Scollon, C. N., Kim-Prieto, C., & Diener, E. (2003). Experience sampling: Promises and pitfalls, strengths and weaknesses. *Journal of Happiness Studies*, 4, 5-34.
- Siddique, C. M. & D'Arcy, C. (1984). Adolescence, stress, and psychological well-being. *Journal of Youth and Adolescence*, 13, 459-473.
- Solomon, R. L. (1980). The opponent-process theory of acquired motivation: The costs of pleasure and the benefits of pain. *American Psychologist*, 35, 691-712.
- Spector, P. E., Zapf, D., Chen, P. Y., & Frese, M. (2000). Why negative affectivity should not be controlled in job stress research: Don't throw out the baby with the bath water. *Journal of Organizational Behavior*, 21, 79-95.
- Stewart, W. & Barling, J. (1996). Fathers' work experiences effect children's behaviors via job-related and parenting behaviors. *Journal of Organisational Behavior*, 17, 221-232.
- Stone, A. A. (1981). The association between perceptions of daily experiences and self- and spouse rated mood. *Journal of Research in Personality*, 15, 510-522.
- Stone, A. A. (1987). Event content in a daily survey is differentially associated with concurrent mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 56-58.
- Stone, A. A., Hedges, S. M., Neale, J. M., & Satin, M. S. (1985). Prospective and cross-sectional mood reports offer no evidence of a "Blue Monday" phenomenon. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49, 129-134.
- Stone, A. A. & Neale, J. M. (1984). Effects of severe daily events on mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 137-144.
- Suinn, R. M. (2001). The terrible twos – anger and anxiety. *American Psychologist*, 56, 27-36.
- Surakka, V. (1996). Kasvonilmeet ja emootioiden tutkimus. *Psykologia*, 31, 412-420.
- Takala, P. (2005). Selittävätkö puolisoiden tuloerot kotitöiden jakoa? Teoksessa H. Pääkkönen (toim.), *Perheiden ajankäyttö* (s. 83-102). Tilastokeskus. Helsinki: Edita Prima.

- Tennen, H., Affleck, G., Armeli, S., & Carney, M. A. (2000). A daily process approach to coping: Linking theory, research, and practice. *American Psychologist, 55*, 626-636.
- Teuchman, K., Totterdel, P., & Parker, S. K. (1999). Rushed, unhappy, and drained: An experience sampling study of relations between time pressure, perceived control, mood and emotional exhaustion in a group of accountants. *Journal of Occupational Health Psychology, 4* (1), 37-54.
- van Eck, M., Nicholson, N. A., & Berklof, J. (1998). Effects of stressful daily events on mood states: Relationship to global perceived stress. *Journal of Personality and Social psychology, 75*, 1572-1585.
- Westman, M. (2001). Stress and strain crossover. *Human Relations, 54*, 717-751.
- Wierda-Boer, H. & Rönkä, A. (2004). "I wished my mother enjoyed her work": Adolescents' perceptions of parents' work and their links to adolescent psychosocial well-being. *Young. Nordic Journal of Youth Research, 12*, 317-335.
- Williams, K. J., Suls, J., Alliger, G. M., Learner, S. M., & Wan, C. K. (1991). Multiple role juggling and daily mood states in working mothers: An experience sampling study. *Journal of Applied Psychology, 76*, 664-674.

LIITE 1.

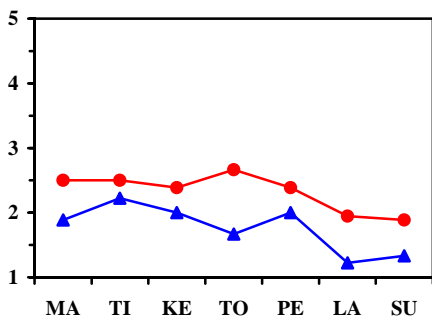


a. Työstressi

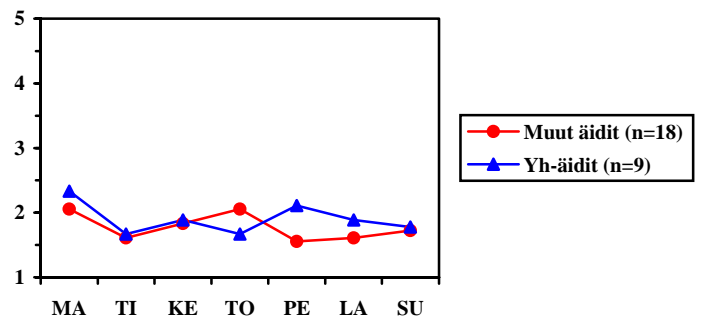


b. Perhestressi

KUVIO 1. Äitien työstressiprofiilit (a.) ja perhestressiprofiilit (b.) työaikamuodon mukaan



a. Työstressi



b. Perhestressi

KUVIO 2. Äitien työstressiprofiilit (a.) ja perhestressiprofiilit (b.) yksinhuoltajuuden mukaan