

Sini Rätty

*"Kyllähän mun pitää niille soittaa, kun mä olen
iltavuorossa, että nyt syökää ruokaa"*

**VANHEMMUUS, ARKI JA HYVINVOINTI
VUOROTYÖTÄ TEKEVIEN
YKSINHUOLTAJAÄITIEN KOKEMANA**

**Kasvatustieteen
pro gradu -tutkielma
Kevätlukukausi 2014
Kasvatustieteiden laitos
Jyväskylän yliopisto**

TIIVISTELMÄ

Räty, Sini. *"Kyllähän mun pitää niille soittaa, kun mä olen iltavuorossa, että nyt syökää ruokaa"* VANHEMMUUS, ARKI JA HYVINVOINTI VUOROTYÖTÄ TEKEVIEN YKSINHUOLTAJAÄITIEN KOKEMANA. Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma, Jyväskylän yliopiston kasvatustieteiden laitos, 2014. 96 sivua. Julkaisematon.

Tänä päivänä yhä useampaa suomalaista lapsiperhettä koskettavat vanhempien epäsäännölliset työajat 24 tuntia vuorokaudessa auki olevan yhteiskunnan vuoksi. Erityisiä haasteita epäsäännölliset työajat ja arjen rytmit aiheuttavat perheille, joissa on vain yksi vanhempi huolehtimassa arjesta ja lapsista. Tämän tutkimuksen tarkoituksena on kuvailla yksinhuoltajaäitien kokemuksia ja tunteita vanhemmuudesta eron jälkeen. Tutkimuksen avulla halutaan selvittää, millaista on vuorotyön ja perheen yhteensovittaminen yksinhuoltajavanhemman näkökulmasta. Tutkimuksen mielenkiinnon kohteena ovat lisäksi yksinhuoltajavanhemman kokemukset omasta hyvinvoinnista ja jaksamisesta epäsäännöllisessä arjessa sekä vuorohoidon ja epäsäännöllisen arjen rytmin vaikutus lapsen hyvinvointiin vanhemman näkökulmasta.

Tutkimusaihetta lähestytään kvalitatiivisen tutkimusotteen avulla. Tutkimusaineisto koostuu 11 vuorotyötä tekevän yksinhuoltajaäidin haastatteluista. Tutkimukseen osallistuneet yksinhuoltajaäidit olivat iältään 25 - 52-vuotiaita, joilla kaikilla oli 1-4 lasta. Haastatteluaineisto on analysoitu teoriaohjaavan ja aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla.

Ero ja yksinhuoltajuus herättivät yksinhuoltajaäideissä monenlaisia tunteita. Onnistunut vanhemmuuden jakaminen entisen puolison kanssa edisti sekä yksinhuoltajavanhemman että lapsen hyvinvointia. Haasteet vanhemmuuden jakamisessa puolestaan heikensivät hyvinvointia ja hankaloittivat työn ja perheen yhteensovittamista. Vuorotyötä tekevät yksinhuoltajaäidit kokivat arkensa kiireisenä ja rytmittömänä. Työn ja perheen yhteensovittamiselle haasteita toi epäsäännölliset ja joustamattomat työajat, vähäinen yhdessäoloaika perheen kesken sekä lasten sairastelu. Kiireisestä ja rytmittömästä arjesta johtuen sekä vanhemmat että lapset kokivat väsymystä sekä harrastukset ja ystävyysuhteet kärsivät. Yksinhuoltajavanhemman vuorotyön vuoksi pienet lapset joutuivat olemaan pitkiä päiviä vuorohoidossa ja kouluikäiset lapset yksin kotona vanhemman ollessa töissä. Lasten koulun aloitus koettiin erityisen haastavaksi elämänvaiheeksi. Sosiaalisen tukiverkoston apu kuitenkin helpotti työn ja perheen yhteensovittamista ja edisti yksinhuoltajaperheiden hyvinvointia.

Tutkimuksen tulosten mukaan erotilanteisiin kohdistettuja palveluita tulisi kehittää, jotta vanhemmuuden jakamista voitaisiin tukea eron jälkeen. Myös työelämässä tulisi enemmän huomioida työntekijöiden perheiden yksilöllisiä elämäntilanteita.

Avainsanat: yksinhuoltajuus, vanhemmuus eron jälkeen, työn ja perheen yhteensovittaminen, vuorotyö, arjen hyvinvointi

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 VANHEMPANA YKSINHUOLTAJAPERHEESSÄ.....	7
2.1 Yksinhuoltajuus Suomessa	7
2.2 Arki yksinhuoltajaperheessä.....	8
2.3 Vanhemmuus eron jälkeen	10
3 TYÖN JA PERHEEN VUOROVAIKUTUS	13
3.1 Työn ja perheen yhteensovittamista kuvaavat mallit.....	13
3.2 Työn ja perheen yhteensovittaminen 24/7-yhteiskunnassa	15
3.3 Työn ja perheen yhteensovittamisen haasteet yksinhuoltajaperheissä	18
3.4 Vuorotyö ja perheen hyvinvointi	20
4 TUTKIMUSTEHTÄVÄ	23
5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	24
5.1 Lasten sosio-emotionaalinen hyvinvointi ja perheen arki 24/7 -taloudessa - tutkimushanke.....	24
5.2 Aineisto ja tutkimukseen osallistuneet	25
5.3 Aineistonkeruu.....	27
5.4 Aineiston analysointi	29
5.5 Tutkimuksen luotettavuuden ja eettisyyden arviointia	33
6 TULOKSET	37
6.1 Äitinä yhden vanhemman perheessä	37
6.1.1 Yksinhuoltajaäitien tunteet ja ajatukset eron jälkeen.....	38
6.1.2 Vanhemmuuden jakaminen eron jälkeen.....	40
6.1.3 Yksinhuoltajavanhemmuuden haasteet ja voimavarat	41
6.2 Yksinhuoltajaäitien kokemuksia vuorotyön ja perheen yhteensovittamisesta .	42
6.2.1 Vuorotyön ja perheen yhteensovittamisen haasteet ja voimavarat	43

6.2.2	Sujuvan arjen mahdollistavat tekijät	45
6.2.3	Vuorotyö ja perheen hyvinvointi	47
6.3	Yksinhuoltajaäidin hyvinvointi ja jaksaminen epäsäännöllisessä arjessa	48
6.3.1	Yksinhuoltajaäitien hyvinvointia edistävät tekijät	48
6.3.2	Yksinhuoltajaäitejä kuormittavat tekijät ja haasteet hyvinvoinnille	50
6.4	Lapsen hyvinvointi vanhemman näkökulmasta.....	52
6.4.1	Epäsäännöllinen arki ja lapsen hyvinvointi	52
6.4.2	Epäsäännöllinen arki ja haasteet lasten hyvinvoinnille.....	57
6.4.3	Lasten hyvinvointia edistävät tekijät.....	60
6.5	Yhteenveto tutkimustuloksista.....	63
6.5.1	Vuorotyön ja perheen vuorovaikutus yksinhuoltajaäitien näkökulmasta ..	63
6.5.2	Äitiys eron jälkeen: uhrautuvat yksinhuoltajaäidit ja huoli lasten hyvinvoinnista	68
6.5.3	Sosiaalinen tukiverkosto ja muut selviytymiskeinot epäsäännöllisessä arjessa.....	70
7	POHDINTA	73
7.1	Johtopäätökset.....	73
7.2	Tutkimuksen arviointia ja jatkotutkimusehdotuksia.....	77
	LÄHTEET.....	80
	LIITTEET	85
	Liite 1. Perheet 24/7 -hankkeen vanhempien haastattelurunko	85
	Liite 2. Perheet 24/7 -hankkeen infolomake ja suostumuslomake	94

1 JOHDANTO

Tänä päivänä yhä useamman lapsen vanhempi tekee töitä epätyypillisinä työaikoina viime vuosikymmenten aikana tapahtuneiden työn ja työnteon muutosten vuoksi. Työnteko liittyy yhä useammin tietotyöhön, ja globalisaation myötä elämme 24 tuntia vuorokaudessa avoinna olevassa yhteiskunnassa. Näistä yhteiskunnallisista muutoksista johtuen moni vanhempi tekee töitä myös iltaisin, öisin ja viikonloppuisin. (Kinnunen, Malinen & Laitinen 2009, 126-127.) Epäsäännölliset työajat tuovat haasteita perheille esimerkiksi ajankäytön ja lastenhoidon järjestämisen kannalta. Erityisiä haasteita epätyypilliset työajat tuovat kuitenkin niille perheille, joissa arjesta ja lapsista huolehtimassa on vain yksi vanhempi.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on kuvata vuorotyötä tekevien yksinhuoltajaäitien arkea. Tutkimuksen avulla selvitetään, millaista on työn ja perheen yhteensovittaminen epätyypillisistä työaika tekevien yksinhuoltajaäitien näkökulmasta. Lisäksi tutkimuksessa kysytään, millaisena yksinhuoltajaäidit kokevat äitiyden eron jälkeen, selvitetään vuorotyötä tekevien yksinhuoltajaäitien hyvinvointia, arjessa jaksamista sekä heidän lastensa hyvinvointia vanhemman näkökulmasta.

Työn ja perheen yhteensovittamisen kysymykset nousivat Suomessa keskustelunaiheeksi 1990-luvulla erityisesti työelämässä tapahtuneiden muutosten johdosta. Tällöin esille nostettiin työn ja perheen yhteensovittamiseen liittyviä ongelmia. Tämän lisäksi, lapsitutkimuksen vahvistuessa, heräsi uusi kiinnostus lasten hyvinvointia ja pahoinvointia kohtaan. (Salmi 2004, 1.) Työn ja perheen vuorovaikutusta on pyritty kuvaamaan useiden erilaisten mallien avulla. Nykyiset mallit työn ja perheen vuorovaikutuksesta liittyvät moniroolisuuteen, työn ja perheen vuorovaikutuksen syihin ja seurauksiin sekä työn ja perheen välisen rajapinnan hallintaan. (Rantanen & Kinnunen 2005, 232.) Kinnusen ym. (2009, 130) mukaan työn ja perheen vuorovaikutuksella on kaksi suuntaa: työstä perheeseen ja perheestä työhön. Vuorovaikutuksen laatu määrittyy työ- ja perheroolien yhdistämisen helppouden tai vaikeuden perusteella.

Harriet Presser (2003) on tarkastellut epätyypillisten työaikojen vaikutuksia työntekijöiden ja heidän perheidensä terveyteen ja hyvinvointiin sekä perheiden

toimivuuteen. Epäsäännölliset työajat ja arjen aikataulut tuovat haasteita parisuhteisiin ja monimutkaistavat lasten hoitojärjestelyjä. Presserin mukaan yksinhuoltajaäidit työskentelevät kahden vanhemman perheiden äitejä useammin epäsäännöllisinä työaikoina sekä viikonloppuisin. Tämän lisäksi yksinhuoltajaäidit työskentelevät pidempiä työpäiviä ja ovat useammin matalapalkkaisessa työssä. Näiden asioiden myötä työn ja perheen yhteensovittaminen on yksinhuoltajaäideille erityisen haasteellista.

Epäsäännöllinen työaika voidaan nähdä säännöllistä, virka-aikaan tehtävää työtä perheystävällisempänä (Strazdins, Clements, Korda, Broom & D'Souza 2006), mutta epäsäännölliset työajat voivat myös luoda haasteita perheiden arjelle ja rutiineille ja sitä kautta vaikuttaa niin vanhempien kuin lasten hyvinvointiin. Lasten pahoinvoinnin lisääntymisen yhdeksi tekijäksi onkin esitetty lasten ja nuorten vanhempien yhä kuormittavampi työelämä (Rönkä, Kinnunen & Sallinen 2005, 172).

Vaikka yhä useampi vanhempi tekee töitä epätyypillisinä työaikoina, tutkimustieto epätyypillisten työaikojen vaikutuksista perheiden arkeen ja hyvinvointiin on yhä hyvin vähäistä. Myöskään vuorotyön ja perheen yhteensovittamisesta yksinhuoltajien näkökulmasta ei juuri ole tutkimustietoa. Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, millaista on vuorotyötä tekevien yksinhuoltajien arki ja miten vuorotyö heijastuu heidän ja lastensa hyvinvointiin. Tutkimus on toteutettu Suomen Akatemian rahoittamassa, Jyväskylän yliopiston, Jyväskylän ammattikorkeakoulun ja Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksen yhteisessä Lasten sosio-emotionaalinen hyvinvointi ja perheen arki 24/7 -taloudessa -tutkimusprojektissa. Tutkimusaihetta on lähestytty kvalitatiivisen tutkimusotteen avulla. Tutkimusaineisto kerättiin teemahaastattelujen avulla, jotta tutkittavien omat kokemukset pääsivät mahdollisimman hyvin esille. Tutkimusaineisto on analysoitu teoriaohjaavaa ja aineistolähtöistä sisällönanalyysia käyttäen.

2 VANHEMPANA YKSINHUOLTAJAPERHEESSÄ

Perheen hajotessa sen toimintarakenteet ja -dynamiikka sekä vanhemmuus muuttuvat. Yksinhuoltajuus tuo mukanaan uudenlaisia haasteita. Tänä päivänä yksinhuoltajuutta ei nähdä uhkana lasten kasvulle ja kehitykselle, vaan yksinhuoltajaperheiden määrän lisääntymisen sekä perhenormien väljentymisen vuoksi yksinhuoltajuudesta on tullut yhä hyväksytympi perhemuoto. Huolta ei niinkään kanneta siitä, millä tavalla rakentuneessa perheessä lapset kasvavat, vaan ennemminkin siitä, miten vanhemmat hoitavat lapsiaan ja selviytyvät vanhemmuudestaan. Peruslähtökohtana on ollut se, että ero sinänsä ei ole riskitekijä lapsen hyvinvoinnille, mutta ero muuttaa perheen sisäisiä ja ulkoisia voimavaroja ja sitä kautta heijastuu lapsen hyvinvointiin. (Broberg & Tähtinen 2009, 154-157.)

2.1 Yksinhuoltajuus Suomessa

Yksinhuoltajalla tarkoitetaan eri syistä yksinhuoltajaksi päätyneitä vanhempia eli avio- tai avoliitosta eronneita vanhempia, aviottomia äitejä ja leskiä, joilla on alle 18-vuotiaita lapsia. Yksinhuoltajuutta on vuosien saatossa kuvattu monin eri käsittein ja useat näistä käsitteistä ovat olleet hyvin leimaavia. 1960- ja 1970-luvuilla virallisissa tilastoissa ja perheoikeuden teoksissa esiintyykin käsitteet tynkäperhe, vajaanperhe ja poikkeava perhe. Yksinhuoltajia on siis pidetty poikkeavina ja yhden vanhemman perheissä elävien lasten on katsottu elävän marginaalissa. (Forssén, Haataja, & Hakovirta 2009, 11.)

1970-luvulla käsite yksinhuoltaja vakiintui suomen kieleen yksinhuoltajuuden yleistyessä. Yksinhuoltaja-termin käyttäminen on kuitenkin ongelmallista, sillä perheet ja heidän asumisjärjestelynsä ovat hyvin monimuotoisia. Useimmilla yksinhuoltajan kanssa asuvilla lapsilla on myös toinen huoltaja, joka osallistuu lapsen elatukseen ja huoltoon. (Forssén ym. 2009, 11.) Käytännössä yhä useammat yksinhuoltajat ovat yhteishuoltajia lasten etävanhemman kanssa, joten oikeampi termi voisi olla lähivanhempi (Haataja 2009, 61.) Hokkanen (2005, 91) toteaa

kuitenkin yhteishuoltajuutta käsittelevässä tutkimuksessaan lasten huoltomuodon merkityksen jäävän arjessa melko vähäiseksi. Yhteishuoltajuudesta huolimatta äidit kokevat olevansa yksinhuoltajia ja isät puolestaan tunsivat, ettei heillä ole tarpeeksi mahdollisuuksia vaikuttaa asioihin (Hokkanen 2005, 172). Lasten kanssa asuva lähivanhempi ei myöskään aina asu yksin lasten kanssa, vaan hänellä voi olla uusi avo- tai aviopuoliso ja tämän lapsia tai yhteisiä lapsia (Haataja 2009, 54).

Perhetilastojen mukaan yhden vanhemman perheiden määrä kasvoi 1970-luvulta vuoteen 2003 asti. Vuonna 2007 yhden vanhemman lapsiperheiden osuus kaikista lapsiperheistä oli 20 prosenttia. Viimeisten vuosikymmenten aikana yksinhuoltajuuden yleisimmiksi syiksi ovat muodostuneet avo- ja avioliittojen hajoamiset. Toisen puolison kuolema tai lapsen synnyttäminen avo- tai avioliiton ulkopuolella ovat tänä päivänä muihin syihin verrattuna harvinaisia. (Haataja 2009, 61; Alanen & Bardy 1990, 36.) Pääsääntöisesti yksinhuoltajat ovat naisia. Yksinhuoltajaisien määrä on kasvanut samansuuntaisesti kuin yksihuoltajaäitien, mutta suuruusluokka on merkittävästi pienempi. Kaikista yksinhuoltajista isien osuus on noin 13 prosenttia. (Haataja 2009, 53.)

Suomessa yksinhuoltajat ovat olleet vahvasti mukana ansiotyössä, mikä vähentää yksinhuoltajaperheiden riippuvuutta sosiaaliturvaetuksista. Yksinhuoltajien työssäkäynti tarkoittaa lähes aina kokopäivätyötä ja myös varsin pienten lasten yksinhuoltajaäidit osallistuvat työelämään. Tämän lisäksi määräaikaisten työsuhteiden ja epäsäännöllisten työajajien määrä on lisääntynyt, mikä puolestaan luo haasteita erityisesti alle 35-vuotiaille naisille ja siten monille yksinhuoltajaäideille. (Kröger 2005, 208-209.)

2.2 Arki yksinhuoltajaperheessä

Arkielämän määrittelyyn liittyy useita haasteita. Arkiajattelussa arki saatetaan käsittää rutiinina, toistuvuutena tai vastakohtana juhalle. Me kaikki tiedämme, mitä arki ja arkielämä on, mutta silti sitä on vaikea määrittellä tai hahmottaa sanoin. Arjen käsitettä on pyritty määrittelemään ainakin kolmella eri tavalla: arki on nähty vastakohtana ei-arjelle, uusintamisen alueena ja rutiinin maailmana.

Rutiininäkökulma onkin usein taustalla puhuessamme arkielämästä. Rutiinit ymmärretään kielteisiksi ja elämää rajoittaviksi. Rutiineihin voi kuitenkin liittyä myös myönteisiä asioita. Rutiinit luovat tuttuutta ja turvallisuutta, sekä säästävät aikaa ja vapauttavat ajattelua muihin asioihin. Mikään näistä määritelmistä ei kuitenkaan hahmota arkea kokonaisvaltaisena käsitteenä. Arkielämä on tutkimuksessa lähtökohta ja konteksti. Arki ja sen kokeminen on suhteellista, arki on eri ihmisille ja ihmisryhmille erilaista. (Salmi 2004, 14-23.)

Jokapäiväinen arkielämä on ajan jakamista eri elämisen alueille ja ajankäytön organisoimista. Aikakäsitystämme muovaavat erilaiset yhteiskunnalliset ehdot ja instituutiot, ja ne vaikuttavat siihen, miten me käytämme aikaamme. Eniten arjen aikaan vaikuttavat työelämän aika (työn aloitus- ja lopetusajat, työpäivän pituus ja työmatkat), markkinoiden aika (kauppojen ja muiden palvelujen aukioloajat), eri instituutioiden aika (perheenjäsenten työ-, koulu-, hoito-, ja harrastusajat), kotitalouden aika (kotitöiden syklit) ja perheenjäsenten henkilökohtainen aika (ajankäyttö perheen kesken ja yksin, uni- ja nälkärytmit). (Salmi ja Lammi-Taskula 2004, 29.) Ajan kautta perheiden elämä rytmittyy ja hahmottuu. Vuosittaiset juhlat, mennyt ja tuleva elämä, lasten kasvaminen sekä muistot ja toiveet liittyvät kaikki aikaan. Lasten arjessa ajan pitäisi jakautua siten, että siihen sisältyisi sopivassa ja oikeassa suhteessa koti-, hoito-, koulu- ja harrastusaikaa. (Kuivakangas 2002, 43, 45.)

Nykyperheiden arjen keskeisiksi ulottuvuuksiksi voidaan nimetä tunteet, toiminnot ja ajan. Jokapäiväinen arki on tunteiden siirrantää, ilmapiirin luomista, käytänteitä ja rutiineja sekä aikataulujen ja rytmien yhteensovittamista. Arkea tuotetaan ja rakennetaan perheissä jatkuvasti. Arkea kuvaa haasteet perheen, työn ja muiden elämänalueiden yhteensovittamisesta sekä ajan riittävydestä. (Rönkä, Malinen & Lämsä 2009, 12-13; Rönkä & Korvela 2009). Vanhempien odotukset arjesta ja yhteisestä perheajasta usein eroavat todellisuudesta. Ihmiset odottavat yhteiseltä perheajalta muistojen luomista, mukavaa yhdessäoloa perheen kesken ja spontaaniutta. Todellisuudessa vanhemmat usein kokevat, että yhteistä perheaikaa on liian vähän palkkatyön, kotitöiden ja muiden velvollisuuksien vuoksi. Vanhemmat kokevat, että perheaikaan liittyy paljon velvollisuuksia ja konflikteja, ja sitä eletään enimmäksin määrin lasten ehdoilla. (Daly 2001).

Yksinhuoltajaperheessä arki näyttäytyy omanlaisenaan, sillä puolisoiden erotessa arki ja siihen liittyvät toimet ja tehtävät jäävät vain toisen puolison vastuulle. Esimerkiksi asuminen, lastenhoito, hoitopaikkaan, kouluun ja harrastuksiin vieminen on järjestettävä mahdollisesti täysin uudelleen. (Suhonen & Salmi 2004, 89.) Lasten vanhempia koskevat elämäntapahtumat ja muutokset siirtyvät usein koskettamaan myös lapsia. Vanhempien eron myötä lasten sosiaalisessa ja fyysisessä elinympäristössä tapahtuu usein muutoksia. (Alanen & Bardy 1990, 39.) Myös työn ja perheen yhteensovittamiselle puolisoiden ero tuo uudenlaisia haasteita.

2.3 Vanhemmuus eron jälkeen

Lapsen elämän ja kehityksen kannalta vanhemman rooli nähdään hyvin merkittävänä. Vanhemmuus rakentuu useista eri tekijöistä, jotka voidaan jakaa ulkoisiin ja sisäisiin tekijöihin. Ulkoisia tekijöitä ovat muun muassa vanhemman koulutus, työ ja perheen taloudellinen tilanne. Sisäisiä tekijöitä puolestaan ovat vanhemman kehityshistoria, persoonallisuus, ihmissuhteet ja terveys. Yksinhuoltajaperheen vanhemman näkökulmasta vanhemmuus näyttäytyy erityisenä, sillä usein lapsella on tärkeä suhde perheen ulkopuolella asuvaan toiseen biologiseen vanhempaan. Eron yhteydessä erotetaan puolison rooli vanhemmuuden roolista. Vastuu perheenjäsenistä ei perustu parisuhteeseen ja avioliittoon, vaan vanhempien vastuuseen lapsistaan. (Broberg & Tähtinen 2009, 157-158.)

Eron myötä vanhemmat joutuvat tekemään erilaisia päätöksiä esimerkiksi lapsen huoltomuodosta, asuinpaikasta ja tapaamisjärjestelyistä. Erotilanteessa tunteet ovat pinnalla, eikä päätösten teko ole aina helppoa. Vaikeimpia päätöksiä vanhemmille ovat lapsen asumis- ja tapaamisjärjestelyjen ratkaiseminen. Arjen uudelleen järjestämiseen vaikuttavat niin perheen sisäiset kuin ulkoiset tekijät. Perheen sisällä päätöstentekoon vaikuttaa vanhempien kyky tehdä yhteistyötä. Päätöstentekoon perheen ulkopuolelta puolestaan vaikuttaa vanhempien mahdolliset uudet parisuhteet. Lisäksi merkittäviä tekijöitä ovat erotilanteessa saatu tieto, tuki ja palvelut perheen ulkopuolelta. Vanhemmat pyrkivät usein siihen, että ero toisi

mahdollisimman vähän muutoksia perheen arkeen. Huolto- ja asumismuodonvalintaan vaikuttaa se, miten vanhemmuus, erityisesti isän vanhemmuus, toteutuu ennen eroa ja sen aikana, sekä vanhempien suhde ja roolit perheessä ennen eroa. Usein se vanhempi, joka kantaa lapsen huollosta päävastuun ennen eroa, jatkaa lapsen lähivanhempana eron jälkeen. Useimmiten lapsen lähivanhempana toimii lapsen äiti. (Santala 2009, 136, 141, 151-153). Tutkimusten mukaan vanhemmuus onkin edelleen hyvin äitikeskeistä. (Santala 2009, 140; Nielsen 2011.)

Vanessa May (2003) on tarkastellut tutkimuksessaan kahden eri sukupolven yksinhuoltajaäitejä Suomessa ja sitä, miten eri aikakausina ja eri sosiaaliluokista tulevat yksinhuoltajaäidit kokevat yksinhuoltajuutensa. Tutkimuksen avulla on myös selvitetty, miten yksinhuoltajuus on muuttunut Suomessa ilmiönä historiallisesti ja sosiaalisesti. Mayn mukaan sosiaaliset muutokset yhteiskunnassa, esimerkiksi sukupuolten välinen tasa-arvon lisääntyminen ja seksuaalisuuteen liittyvien normien löyhentyminen ovat vaikuttaneet yksinhuoltajien kokemuksiin yksinhuoltajuudestaan. Ennen 1960-lukua yksinhuoltajina olleet äidit kokivat yksinhuoltajuuden hyvinkin leimaavana. Tällöin perheet elivät köyhissä olosuhteissa, ja yksinhuoltajaäitien huolena ja haasteena oli lasten ravinnon ja hygienian varmistaminen sekä koulutuksen tarjoaminen lapsille, jotta he saisivat mahdollisuuden parempaan elämään.

1960-luvun jälkeen yksinhuoltajaäidit ovat kokeneet erilaisia haasteita. Heidän tulotonsa on parempi, naisilla on paremmat oikeudet eikä yksinhuoltajuus ole enää leimaavaa, vaan yksinhuoltajuudelle on mahdollisuus ja oikeus luoda myönteinen merkitys. Nuoremman sukupolven yksinhuoltajaäidit keskittyvät enemmän lasten psykologiseen hyvinvointiin. Isän merkitys lapsen myönteisen kehityksen kannalta otetaan huomioon ja äitien haasteena on olla osallisena luomassa sellaiset olosuhteet, että lapsen ja isän välille voi muodostua lapsen hyvinvointia edistävä suhde. (May 2003.)

Mari Broberg ja Juhani Tähtinen (2009, 160-169) selvittivät tutkimuksessaan, miten yksinhuoltajat kokevat perheensä toimivuuden ja vanhempana olemisen. Vertailtaessa yksinhuoltajaperheiden yleistä toimivuutta kahden huoltajan perheiden ja uusperheiden vastaaviin, yksinhuoltajat erosivat muista perhetyypeistä kahdella

perheen toimivuuden osa-alueella: ongelmanratkaisussa ja vuorovaikutuksessa. Yksinhuoltajat kokivat ongelmatilanteiden ratkaisemisen jonkin verran helpommaksi kuin muissa perhemuodoissa koettiin. Tämän lisäksi yksinhuoltajaperheissä koettiin perheen sisäinen vuorovaikutus jonkin verran myönteisemmäksi. Yksinhuoltajien kokemuksiin perheen toimivuudesta näytti vaikuttavan se, miten paljon perheessä oli lapsia, perheen taloudellinen tilanne ja miten yksinhuoltajuus koettiin. Tulosten mukaan mitä myönteisemmin yksinhuoltajuus koetaan, sitä myönteisemmin määrittellään perheen yleistä toimivuutta ja vanhemmuutta. Tämän lisäksi tutkimuksen tulosten mukaan yksinhuoltajat kokivat lapset erittäin tärkeiksi. Muihin perhetyyppeihin verrattuna yksinhuoltajat erottuivat joukosta: yksinhuoltajista 80 prosenttia koki lapset erittäin tärkeiksi, kun puolestaan uusperheessä elävistä näin koki 49 prosenttia ja kahden huoltajan perheistä 56 prosenttia. Eri perhetyyppien välillä oli eroja myös vanhemmuuden kokemisessa. Tutkimuksen perusteella näyttäisi siltä, että yksinhuoltajat kokivat vanhemmuuden ja kasvatuksen vaativampana ja he olivat joutuneet useammin luopumaan jostain heille tärkeästä, esimerkiksi harrastuksistaan. Vanhemmuuden kokemukseen näytti vaikuttavan merkittävästi yhteistyö lapsen etävanhemman kanssa, yksinhuoltajuuden taustaan vaikuttavat tekijät ja taloudellinen tilanne.

Ilman kumppania elävien yksinhuoltajien on haasteellisempaa tarjota lapsilleen yhtä paljon aikaa ja huomiota kuin kahden vanhemman perheiden vanhempien. Kendig ja Bianchi (2008) toteavatkin yksinhuoltajaäitien viettävän vähemmän aikaa lastensa kanssa kuin naimisissa olevat äidit. Vähäisempi vietetty aika lasten kanssa voidaan selittää yksinhuoltajaäitien työnkuvalla, koulutuksella sekä lasten iällä. Yksinhuoltajaäitien on usein tehtävä pidempää työpäivää kuin naimisissa olevien äitien, jotta he pystyvät taloudellisesti pitämään huolta perheestään. Taloudellisista syistä johtuen yksinhuoltajaäitien on usein mahdotonta tehdä lyhyempää työpäivää. Tutkimuksen tulosten mukaan koulutetummat äidit viettävät lastensa kanssa enemmän aikaa kuin vähemmän koulutetut äidit. Myös lasten ikä vaikuttaa äidin ja lapsen yhdessäolon määrään: mitä vanhempi lapsi, sitä vähemmän aikaa äiti viettää hänen kanssaan. (Kendig & Bianchi 2008.)

3 TYÖN JA PERHEEN VUOROVAIKUTUS

3.1 Työn ja perheen yhteensovittamista kuvaavat mallit

Työn ja perheen vuorovaikutuksen teoreettisia lähtökohtia on kuvattu useiden mallien avulla, ja ne voidaan jakaa varhaisiin ja nykyisiin malleihin. Varhaisia malleja on ollut ei-kausaaalisia ja kausaaalisia. Ei-kausaaalisia malleja ovat olleet *erillisuus-*, *yhtäläisyys-* ja *identiteettimallit*, jotka eivät oleta eri elämänalueiden välille syy-seuraussuhteita. *Erillisuusmalli* esittää, että työ- ja perhe-elämä ovat toisistaan erillisiä niin psykologisesti, fyysisesti, ajallisesti kuin toiminnallisesti, eivätkä ne vaikuta toisiinsa. Erillisuus voi johtua olosuhteista tai yksilön tietoisesta pyrkimyksestä tai valinnasta. *Yhtäläisyysmallin* mukaan työ- ja perhe-elämän välisen yhteyden synnyttää jokin kolmas tekijä, joka ei kuulu kumpaankaan elämänalueeseen. Esimerkiksi työn ja perheen vuorovaikutuksen positiivinen yhteys voi olla seurasta yksilön ominaisesta tavasta suhtautua asioihin myönteisesti. *Identiteettimallin* mukaan työ- ja perherooleja ei taas voi erottaa toisistaan, vaan ne kietoutuvat läheisesti yhteen. (Rantanen & Kinnunen 2005, 231.)

Kausaaalisia malleja ovat olleet *siirräntä-*, *korvaavuus-* ja *voimavarojen ehtymisen mallit*. Niiden mukaan yhdellä elämänalueella tapahtuvat asiat vaikuttavat myös toisiin elämänalueisiin. *Siirräntämalli* olettaa, että työ- ja perhe-elämän välillä on positiivinen eli samansuuntainen yhteys. Mallin mukaan sekä myönteiset että kielteiset kokemukset siirtyvät sellaisenaan elämänalueelta toiselle. Esimerkiksi myönteinen muutos perhe-elämässä vaikuttaa positiivisesti myös työrooliin tai vastaavasti työuupumus saa aikaan väsymyksen tunteita perheessä. *Korvaavuusmallin* mukaan puolestaan yhteys työ- ja perhe-elämän välillä on erisuuntainen eli negatiivinen. Tyytymättömyys toisella elämänalueella pyritään korvaamaan keskittymällä ja panostamalla toiseen elämänalueeseen. *Voimavarojen*

ehtyminen -malli on myös negatiivisen yhteyden kannalla. Malli olettaa, että rajallisten voimavarojen käyttö toisella elämänalueella on pois toiselta elämänalueelta. Esimerkiksi töihin käytetty aika on pois perheen yhteiseltä ajalta. (Rantanen & Kinnunen 2005, 231-232.)

Yksikään näistä malleista ei kuitenkaan riitä käsittämään työn ja perheen monimuotoista vuorovaikutusta yksinään. Viime aikaisissa teorioissa on pyritty ymmärtämään työn ja perheen vuorovaikutukseen vaikuttavia tekijöitä kokonaisvaltaisemmin. Tavoitteena on ollut selittää työn ja perheen vuorovaikutukseen vaikuttavia tekijöitä ja tapahtumaketjuja laajemmin. (Rantanen & Kinnunen 2005, 232.)

Työn ja perheen vuorovaikutusta kuvaavat nykyiset mallit ovat *mallit moniroolisuudesta, mallit työn ja perheen vuorovaikutuksen syistä ja seurauksista* sekä *mallit työn ja perheen välisen rajapinnan hallinnasta*. *Mallit moniroolisuudesta* kuvaavat työ- ja perheroolien yhteensovittamista koskevia lähtökohtaoletuksia. *Mallit työn ja perheen vuorovaikutuksen syistä ja seurauksista* pyrkivät puolestaan tarkemmin kuvaamaan olosuhteita ja tapahtumakulkuja, joista johtuen työn ja perhe-elämän vuorovaikutus koetaan myönteiseksi tai kielteiseksi. *Työn ja perheen välisen rajapinnan hallintaan* liittyvät mallit taas korostavat yksilön aktiivista roolia työ- ja perheoloihin sopeutujana ja niiden muovaajana. Työn ja perheen vuorovaikutusta kuvaavien nykyisten mallien avulla tutkitaan niitä prosesseja, joiden kautta työn ja perheen piirteet vaikuttavat yksilön hyvinvointiin. Tämän lisäksi on alettu pohtia, millaisia työn ja perheen yhteensovittamisen strategioita yksilöt käyttävät yksilöllisiin työ-perhetilanteisiin eri elämänvaiheissa. Tavoitteena on työn ja perheen vuorovaikutuksen yksilöllisyyden ymmärtäminen siinä ympäristössä, jossa ihmiset elävät ja toimivat. (Rantanen & Kinnunen 2005, 232, 252-253.)

Työn ja perheen vuorovaikutuksella on siis kaksi suuntaa: työstä perheeseen ja perheestä työhön. Vuorovaikutuksen laatu taas määrittyy työ- ja perheroolien yhdistämisen helppouden tai vaikeuden perusteella. Roolien kuormittavuudella tarkoitetaan tilannetta, jossa yksilön käytettävissä olevat voimavarat, kuten aika ja energia, ovat rajallisia ja useat eri roolit vähentävät voimavaroja. Roolien moninaisuus saattaa kuitenkin myös rikastuttaa elämää ja useat eri roolit tukevat

toisiaan ja tarjoavat yksilölle voimavaroja. Tällöin puhutaan roolien vahvistavuudesta. (Kinnunen, Malinen & Laitinen 2009, 130-131.)

3.2 Työn ja perheen yhteensovittaminen 24/7-yhteiskunnassa

Viimeisten vuosikymmenten aikana työ on muuttunut yhä enemmän tietotyöksi ja globalisaation myötä elämme maailmassa, joka on avoinna 24 tuntia vuorokaudessa. Tästä johtuen epäsäännölliset työajat ovat lisääntyneet ja töitä tehdään päivätyön lisäksi niin iltaisin, öisin kuin viikonloppuisin. Työnteko ei myöskään rajoitu ainoastaan työpaikalle, vaan töitä on mahdollista tehdä myös kotoa käsin. Töiden jättäminen työpaikalle, niin konkreettisesti kuin psykologisesti, on yhä haastavampaa. Näiden muutosten myötä työn ja perhe-elämän raja on tullut yhä häilyvämmäksi. Myös perhe-elämään liittyvissä asenteissa ja arvoissa on tapahtunut muutoksia. Perhesuhteisiin kohdistetut vaatimukset ja odotukset ovat koventuneet. (Kinnunen ym. 2009, 126-127; Presser & Ward 2011.) Työelämä on muuttunut henkisesti vaativammaksi, kovemmaksi ja kuormittavammaksi. Työn epävarmuus ja määräaikaiset työsuhteet ovat nykyään arkipäivää. Määräaikaiset työsuhteet näyttävät kohdistuvan etenkin hyvin koulutettuihin nuoriin naisiin, ja kasvavat työtunnit puolestaan lapsiperheisiin ja erityisesti pienten lasten isille. Määrällisesti ja laadullisesti kuormittavan työn riskinä on se, että kielteiset vaikutukset siirtyvät välittävien prosessien kautta perhe-elämään, perheenjäsenten väliseen kommunikointiin ja lasten hyvinvointiin. (Rönkä, Kinnunen & Sallinen 2005, 289; Repetti, Wang & Saxbe 2009).

Mia Tammelin (2009) tutki väitöskirjassaan kahden palkansaajan perheitä, perheiden työaikakäytäntöjä vuosien 1977 ja 2003 välisenä aikana, kokemuksia työn ja perheen yhteensovittamisesta sekä perheiden käyttämiä aikastrategioita. Tammelinin mukaan tänä päivänä yhä useampi tekee joko pitkää tai lyhyttä työaika sekä tekee töitä muuhun kuin päiväaikaan. Työ myös koetaan yhä kiireisemmäksi. Vaikutusmahdollisuudet työaikaan ovat lisääntyneet, mutta työajan ennustettavuus on kuitenkin hankalaa. Tutkimuksen mukaan perheiden arjen järjestäminen helpottuisi huomattavasti, jos työajat olisivat ennakoitavissa, sillä useat perheiden hoiva- ja huolenpitotehtävistä ovat sidottuja tiettyyn aikaan.

Tänä päivänä perheen arjen toimintaa ohjaava jännite liittyykin vahvasti perheen aikataulujen yhteensovittamiseen. Perheiden elämää aikatauluttavat vanhempien työajat sekä päivähoidon, koulun ja harrastusten rytmit, joihin perheenjäsenten omat aikataulut ja elämisen rytmit on sovittava. Rönkä ym. (2005) tutkivat perheitä päiväkirjamenetelmän avulla, ja heidän mukaansa stressaavimpia tilanteita työn ja perheen yhteensovittamisessa on työaikojen sopimattomuus perheen muihin aikatauluihin. Vanhemmat olivat tyytymättömiä etenkin työaikojen epäsäännöllisyyteen ja pituuteen. Lisäksi varsinkin äitien kokema stressinaihe oli työpäivän jälkeen kotiintulo ja siellä odottavat kotityöt. Näiden lisäksi menojen ja harrastusten päällekkäisyydet aiheuttivat ongelmia. Kokonaisuudessaan työhön, kotiin ja perheeseen liittyvää stressiä koettiin kuitenkin melko vähän. Päivätyötä tekevät isät ja vuorotyötä tekevät äidit kokivat eniten kotiin ja perheeseen liittyvää stressiä, kun taas vuorotyötä tekevät isät puolestaan eivät juuri kokeneet kotiin ja perheeseen liittyvää stressiä. (Rönkä ym. 2005, 294-297.)

Kinnusen, Malisen ja Laitisen (2009) tutkimuksessa ilmeni, että vanhemmat kokivat moniroolisuudesta seuraavan enemmän myönteisiä kuin kielteisiä asioita. Työ ja perhe olivat ennen kaikkea toisiaan vahvistavia elämänalueita. Kuormittavuuden kokemukset olivat harvinaisempia, erityisesti perheestä työhön suuntautuvina. Naiset kokivat enemmän perheeseen liittyviä haasteita, kun miehillä puolestaan työhön liittyvät haasteet olivat yleisempiä. Työhön liittyvät haasteet kohdistuivat ongelmallisiin työaikoihin. Lähes kaikki naisten työhön liittyvät haastavat tilanteet liittyivät epäsäännöllisiin työaikoihin. Pitkät päivät koettiin ongelmallisena, sillä ne väsyttivät eikä energiaa tuntunut löytyvän enää perheelle. Miehillä kuormittavuuden kokemuksia toivat työn määrä ja sen ajoittuminen sekä jossain määrin myös työn laatu. Yleisin yksittäinen kuormittava tekijä oli myös miehillä epäsäännöllinen työaika. Perheeseen liittyviä stressitilanteita puolestaan olivat lasten sairastelut, väsymys ja omasta hyvinvoinnista huolehtiminen. Naiset kokivat lisäksi kotityöt ja ainaisen kiireen kuormittavana. (Kinnunen ym. 2009, 131-139.)

Perheet ja vanhemmat käyttävät erilaisia keinoja helpottamaan työn ja perheen yhteensovittamista. Mauno, Kinnunen, Rantanen, Feldt ja Rantanen (2012) tutkivat yksilöllisiä hallintakeinoja (engl. *coping strategies*) liittyen työn ja perheen

yhteensovittamiseen, sekä niiden yhteyttä työn ja perhe-elämän välisiin ristiriitoihin ja rikastuttamiseen (engl. *work-family conflict and enrichment*). Ajatuksena on se, että ihmiset käyttävät erilaisia hallintakeinoja selviytyäkseen työn ja perheen vaatimusten ristipaineessa, ja vaihtuvat tilanteet vaikuttavat käytettyjen hallintakeinojen tehokkuuteen. Neljä erilaista hallintakeinoa olivat *olemalla täydellinen töissä/kotona*, *olemalla tarpeeksi hyvä töissä/kotona*, *priorisointi töissä/kotona* ja *delegointi töissä/kotona*. Tutkimuksen tulosten mukaan *priorisointi* oli yhteydessä ristiriitoihin työn ja perheen yhteensovittamisen välillä. *Delegointi*, *olemalla täydellinen* ja *olemalla tarpeeksi hyvä* -hallintakeinot puolestaan edistävät työn ja perheen yhteensovittamista.

Yksilöllisten selviytymisstrategioiden lisäksi suomalainen yhteiskunta tarjoaa vanhemmille erilaisia mahdollisuuksia helpottaa työn ja perheen yhteensovittamista. Tärkeitä tukia ovat esimerkiksi toimiva päivähoitojärjestelmä, vanhempainvapaat ja työajan jouston mahdollisuudet. Näiden lisäksi myös työpaikan asenteilla ja ilmapiirillä on suuri merkitys siinä, käyttävätkö vanhemmat heille tarjottuja mahdollisuuksia. Lisäksi perheen sisäiset järjestelyt ja toimintatavat ovat merkittävässä roolissa. Kinnusen ym. (2009) mukaan etenkin naisille työnteen määrällinen vähentäminen on yleisin työn ja perheen yhteensovittamista helpottava keino. Miehet puolestaan käyttivät erilaisia tapoja etsiä joustavuutta työssä ja työajoissa. Usein vanhemmat korostivat myös puolisoiden välisen vastuun jakamista sekä sopimusten ja järjestelyjen tekemistä. Hyvin yleinen selviytymiskeino oli myös asioiden laittaminen tärkeysjärjestykseen, esimerkiksi perheen asettaminen työn edelle. Muita tärkeitä keinoja olivat aikaan liittyvät selviytymiskeinot, esimerkiksi perheenjäsenten aikataulujen järjesteleminen yhteensopiviksi. Lisäksi perheen ulkopuolinen, sukulaisten, ystävien ja palkattujen työntekijöiden, apu koettiin tärkeäksi. (Kinnunen ym. 2009, 143-145.) Myös Röngän, Kinnusen ja Sallisen (2005, 181) mukaan vanhemmat toivoisivat työn ja perheen yhteensovittamisen helpottamiseksi joustoja työaikaan ja apua kodinhoitoon. Lisäksi vanhemmat korostivat sosiaalisen tukiverkoston tärkeyttä.

3.3 Työn ja perheen yhteensovittamisen haasteet yksinhuoltajaperheissä

Kansainvälisten tutkimusten mukaan yksinhuoltajat ovat muita perhetyyppejä korkeammassa köyhyysriskissä. Yksinhuoltajatalouksissa on usein vain yksi palkansaaja, ja yksinhuoltajilla on usein matalampi koulutusstatus ja tulot. Pohjoismaissa yksinhuoltajien köyhyys on suhteellisen matalalla tasolla, mutta köyhyserot puolisoäiteihin ovat kuitenkin suuret. Pohjoismaissa yksinhuoltajaäitien köyhyys on alhaisempaa, sillä perhepolitiikkaan on panostettu muita maita enemmän. Yksinhuoltajaäitien kokopäivätyö toimii tehokkaana suojana köyhyyttä vastaan, ja sen vuoksi hyvinvointivaltioissa on pyritty tukemaan työn ja perheen yhteensovittamista. (Forssén & Ritakallio 2009, 77-78.)

Työn ja perheen yhteensovittamiseen liittyvä yleinen selviytymiskeino on puolison tuki ja puolisoitten kesken jaettu vastuu. Kuitenkaan yksinhuoltajaperheissä tämä ei aina ole mahdollista, joten työn ja perheen yhteensovittamisen haasteita on tärkeää tutkia myös yksinhuoltajaperheiden näkökulmasta. Harriet Presser (2003) on tutkinut yhdysvaltalaisia yksinhuoltaja- ja kahden vanhemman perheen äitejä. Presserin mukaan yhdysvaltalaiset yksinhuoltajaäidit työskentelevät useammin epäsäännöllisinä työaikoina sekä viikonloppuisin. Lisäksi yksinhuoltajaäidit työskentelevät pidempiä työpäiviä kuin kahden vanhemman perheiden äidit ja ovat useammin matalapalkkaisemmassa työssä. Yksinhuoltajaäideistä erityisesti alle 5-vuotiaiden lasten äidit työskentelevät epäsäännöllisinä työaikoina. Näiden asioiden myötä myös työn ja perheen yhteensovittaminen on yksinhuoltajaäideille haasteellisempaa (Presser 2003, 60, 68).

Baxter ja Alexander (2008) tutkivat yksinhuoltajaperheiden ja kahden vanhemman perheiden pienten lasten äitejä ja heidän kokemuksia työn aiheuttamasta kuormittavuudesta perhe-elämää kohtaan. Tutkimuksen tulosten mukaan yksinhuoltajaäidit kokivat kahden vanhemman perheiden äitejä useammin joutuvansa luopumaan jostain heille tärkeästä perheeseen liittyvästä asiasta työn vuoksi. Lisäksi yksinhuoltajat kokivat useammin työn vaatimusten vuoksi perheen yhteisen ajan stressaavaksi ja vähemmän miellyttäväksi. Yksinhuoltajuus ei kuitenkaan itsessään vaikuttanut työn kuormittavuuden kokemuksiin, vaan huomioon tuli ottaa muitakin tekijöitä, esimerkiksi perheen tulotaso ja terveydentila. Perheet, joilla oli pienempi

tulotaso ja joissa äidin terveys oli heikompi, kokivat myös enemmän työstä johtuvaa kuormittuneisuutta. Merkittävä työn kuormittavuutta selittävä tekijä oli myös tukiverkosto ja sen tarve. Äidit, jotka kokivat tarvitsevansa lisää tukea tukiverkostoltaan, kokivat myös enemmän työn kuormittavuutta. Myös työn ominaisuuksilla on merkitystä. Erityisesti yksinhuoltajat kokivat joustavat työajat tärkeiksi ja työstä perheeseen liittyvää kuormittavuutta vähentäväksi tekijäksi.

Ciabattari (2007) on tutkinut matalan tulotason omaavia yksinhuoltajia ja heidän kokemia konflikteja työn ja perheen välillä. Yleisesti ottaen yksinhuoltajaäidit eivät koe sen enempää työn ja perheen välisiä konflikteja kuin parisuhteessa elävät äidit. Kuitenkin matalan tulotason omaavat yksinhuoltajat kokevat enemmän konflikteja työn ja perheen välillä kuin yksinhuoltajat, joilla on korkeampi tulotaso. Erityisesti matalan tulotason omaavat yksinhuoltajat kokevat konflikteja perheen ja työn välillä, jos he työskentelevät epäsäännöllisinä työaikoina. Ciabattarin mukaan joustavat työajat olisivat erityisen tärkeitä yksinhuoltajille, sillä hankalia tilanteita työn ja perheen yhteensovittamisessa yksinhuoltajille muodostuu juuri joustamattomien työaikojen vuoksi. Työn ja perheen välisten konfliktien vuoksi yksinhuoltajien on vaikeampaa pysyä kiinni työelämässä. Sosiaalinen tukiverkosto on myös erittäin tärkeä asia yksinhuoltajille heidän selviytyessään useista eri rooleistaan.

Vähäisen sosiaalisen tukiverkoston tai sen kokonaan puuttumisen vuoksi etenkin yksinhuoltajaperheiden vaarana on lastenhoito-ongelmien kärjistyminen. Teppo Kröger (2005, 225-226) puhuu hoivaköyhyydestä, jolla tarkoitetaan tilannetta, jossa hoivatarpeet ja hoivaresurssit eivät sovi toisiinsa. Työelämän kiristyvien ehtojen vuoksi perheiden hoivatarpeet kasvavat entisestään ja tämän vuoksi vaaditaan yhä enemmän hoivaresursseja. Virallisissa hoivaresursseissa voidaan nähdä aukkoja ja jäykkyyksiä, jota aiheuttavat paineita epävirallisille resursseille. Esimerkiksi koululaisten kesäloma-ajat sekä iltapäivähoidon puute luovat lastenhoito-ongelmia erityisesti yksinhuoltajaperheissä.

3.4 Vuorotyö ja perheen hyvinvointi

Yhä useamman lapsen vanhempi tai molemmat vanhemmat työskentelevät epäsäännöllisinä työaikoina. Vanhempien vuorotyö voi helpottaa perheenjäsenten arjen aikataulujen yhteensovittamista, sillä toisen vanhemman on mahdollista hoitaa lapsia, kun toinen vanhempi on töissä. Epäsäännöllinen työaika onkin nähty perheystävällisempänä kuin säännöllinen virka-aikaan tehtävä työ, sillä se maksimoi vanhempien ajan lastensa kanssa. Lisäksi lastenhoitomaksut ovat pienempiä tai jopa kokonaan vältettävissä ja molempien vanhempien osallistuminen lastenhoitoon lisää vanhempien välistä tasavertaisuutta. (Strazdins, Clements, Korda, Broom & D'Souza 2006, 396.) Toisaalta epäsäännölliset työajat voivat myös hankaloittaa perheiden arkea ja yhdessäoloa ja sitä kautta vaikuttaa niin vanhempien kuin lasten hyvinvointiin. Epäsäännöllisten työaikojen vuoksi perheiden arki voi olla kiireistä ja rutiinitonta, mikä saattaa heikentää vanhempien ja lasten arjessa jaksamista.

Hyvinvointitutkimusta on tehty useiden eri tieteenalojen traditioiden mukaan. Taloustieteellinen tutkimus on tarkastellut erilaisia hyötyyn, rahaan ja muihin resurssien käyttöön liittyviä käsitteitä. Psykologit ovat siirtyneet ongelmien ja vajeiden tutkimuksesta myönteisen hyvinvoinnin tutkimukseen. Myös sosiologiassa ja sosiaalipolitiikassa hyvinvointia on tutkittu monesta eri näkökulmasta: elinolojen merkityksestä, elämäkerroista ja taloudellisen taantuman näkökulmasta. (Saari 2011, 33.) Hyvinvointitutkimukseen liittyen on hyvä pohtia hyvinvointierojen vertailtavuutta sekä vertailun kohdetta. Hyvinvointierojen vertailtavuudesta ollaan kahta mieltä: eräät tutkijat pitävät hyvinvointia mentaalisenä tilana ja siten mahdottomana tutkia ja vertailla. Toiset tutkijat puolestaan pitävät hyvinvointierojen vertailua teoreettisesti tarpeellisina, metodologisesti mahdollisina ja yhteiskunnallisesti välttämättömänä. Hyvinvointitutkimuksissa esiin tuleva toinen perusero liittyy vertailun kohteeseen. Toisaalta hyvinvointitutkimuksessa pyritään tarkastelemaan objektiivisesti mitattavia resursseja, esim. raha tai muu määrällinen suure, ja toisaalta ihmisen subjektiivisesti kokemaa hyvinvointia. (Saari 2011, 34-33.)

Mitä vanhempien ja lasten hyvinvoinnilla sitten tarkoitetaan? Hyvinvoinnin käsitteellä on useita painopisteitä: tarpeet, voimavarat sekä objektiiviset ja

subjektiiviset seikat. Hyvinvointi jakautuu elintasoon, ystävyysuhteisiin ja mahdollisuuteen toteuttaa itseään. (Kuivakangas 2002, 34.) Arjen hyvinvointi koostuu pitkälti yksilön kokemuksesta, että elinolot, toimintamahdollisuudet ja voimavarat ovat sopivia ja riittäviä tyydyttämään tarpeita tiettyinä ajankohtana. Hyvinvoinnin kokemukseen vaikuttavat myös yhteiskunnan ja kotitalouden sen hetkiset arvot. (Raijas 2011, 262.) Hyvinvointitutkimukset on alun perin tehty aikuisista, kun taas lapset ovat tulleet mukaan vasta perheiden ja instituutioiden kautta. Lasten hyvinvointiin liittyy kiinteästi elämänlaatu. Lasten hyvinvointia on katsottu rajoittavan perheen taloudelliset vaikeudet, vaihtuvat tai turvattomat ihmissuhteet, impulsiivinen tai aikuiskeskeinen elämäntyyli tai vaikeus vastata lapsen tarpeisiin. (Kuivakangas 2002, 34-35.)

Lasten ja nuorten hyvinvointi, ja etenkin lasten ja nuorten pahoinvoinnin lisääntyminen, on ollut useiden asiantuntijoiden huolenaiheena julkisessa keskustelussa viime aikoina. Pahoinvoinnin lisääntymisen yhdeksi tekijäksi on esitetty lasten ja nuorten vanhempien yhä kuormittavampaa työelämää. (Rönkä, ym. 2005, 172.) Rönkä ym. (2005, 173-176) tutkimustulosten mukaan suurin osa tutkimukseen osallistuneista nuorista (N=200) kokee vanhempien tekevän pitkiä työpäiviä ja erityisesti äitien olevan työpäivien jälkeen väsyneitä. Noin joka neljäs nuorista puolestaan koki, että vanhempien väsymyksestä johtuen vanhemmat eivät jaksakaan kiinnostua nuoren asioista ja joka viides koki, ettei vanhemmalla ole aikaa nuorelle pitkien työpäivien vuoksi. Nuoret kokivat erityisesti äidit työpäivien jälkeen väsyneiksi sekä huonotuulisiksi ja herkästi suuttuviksi. Kun nuori koki vanhempiensa työn kielteisesti, se heijastui myös kielteisesti nuoren kokemukseen vanhemmuudesta, mikä puolestaan oli yhteydessä nuoren masentuneeseen mielialaan. Myös nuoren tunne vanhemman työstressistä oli perheenjäsenten välisten riitojen kautta yhteydessä nuoren heikentyneeseen koulumotivaatioon.

Strazdins, Korda, Lim, Broom, & D'Souza (2004) vertailivat tutkimuksessaan säännöllistä ja epäsäännöllistä työaikaa tekevien vanhempien lapsia. Epäsäännöllistä työaikaa tekevien vanhempien lapsilla oli todennäköisemmin emotionaalisia tai käyttäytymiseen liittyviä ongelmia, mikä viittaa lasten kokemaan stressiin. Erityisesti pienille lapsille vanhemman epäsäännöllinen työaika oli kielteisesti merkittävä tekijä hyvinvoinnin kannalta. Myös Strazdinsin ym. (2006) tutkimustulosten mukaan

vuorotyötä tekevät vanhemmat kuvasivat useammin vanhemman ja lapsen välistä vuorovaikutusta vihamieliseksi ja toimimattomaksi kuin vanhemmat, jotka työskentelivät perinteisinä työaikoina. Lisäksi vuorotyön tekeminen heikensi vanhempien mukaan perheen toimivuutta ja vuorovaikutusta sekä vanhempien hyvinvointia ja jaksamista. Vanhempien heikommasta jaksamisesta ja hyvinvoinnista sekä kielteisistä perhesuhteista johtuen myös lapsilla oli todennäköisesti useammin sosiaalisia ja emotionaalisia ongelmia.

Gassman-Pines (2011) on tutkinut matalan tulotason omaavia äitejä, jotka tekivät töitä öisin ja viikonloppuisin. Äitien pitkät yötyövuorot vaikuttivat kielteisesti lapsiin ja koko perheeseen työvuoroa seuraavan päivän aikana. Työskentely öisin oli lisäksi yhteydessä äitien kokemaan uupumukseen ja vihaisuuteen, ja he kokivat vaikeaksi työn ja perheen yhteensovittamisen. Yötyö oli myös yhteydessä kielteisempään äidin ja lapsen väliseen vuorovaikutukseen. Kuitenkin mitä enemmän yötyötä yksinhuoltajaäidit tekivät, sitä vähemmän he kokivat ahdistusta. Viikonloppuisin tehtävällä työllä ei puolestaan ollut vaikutusta työn ja perheen yhteensovittamiseen tai lasten ja äitien väliseen vuorovaikutukseen.

Vanhempana oleminen yksinhuoltajaperheessä tuo mukanaan haasteita vanhemman jaksamiselle ja hyvinvoinnille. Erittäin tärkeä yksinhuoltajan hyvinvointia edistävä tekijä on hyvä ja laaja tukiverkosto. Webberin ja Boromeon (2005) tutkimuksen mukaan tukiverkostot ovat merkittävä osa yksinhuoltajien kokamaa hyvinvointia. Yksinhuoltajat tukeutuvat sekä formaaleihin että informaaleihin tukiverkostoihin. Tukiverkostot koetaan myös tärkeäksi asiaksi yksinhuoltajien lasten tukemisessa erilaisissa elämänvaiheissa. Myös Röngän ym. (2005, 181) mukaan vanhemmat pitävät sosiaalista tukiverkostoa tärkeänä tekijänä työn ja perheen yhteensovittamisessa. Vanhempia harmittava asia olikin isovanhempien ja muun sukulaisverkoston puuttuminen maantieteellisen etäisyyden vuoksi ja se, että vuorotyön vuoksi lapsen täytyy olla aamuisin yksin kotona ennen kouluun lähtöä tai että lapsi joutuu viettämään iltapäivät ja illat yksin kotona. Haastavin ajankohta perheille usein onkin lapsen kouluun siirtyminen, sillä kaikissa tapauksissa edes iltapäivähoidon järjestäminen ei ole itsestään selvää, puhumattakaan hoidontarpeesta iltaisin, öisin ja viikonloppuisin (Kröger 2005, 206).

4 TUTKIMUSTEHTÄVÄ

Tänä päivänä 24 tuntia vuorokaudessa avoinna olevasta yhteiskunnasta johtuen yhä useampi työntekijä työskentelee epätyypillisinä työaikoina. Epätyypillisten työaikojen lisääntymisen myötä epätyypilliset työajat ja epäsäännöllinen arjen rytmi koskettavat monia lapsiperheitä. Erityisiä haasteita epätyypillinen työaika tuo perheille, joissa on vain yksi vanhempi huolehtimassa arjesta ja lastenhoidosta.

Tämän tutkimuksen keskiössä ovat epäsäännöllistä työaika tekevät yksinhuoltajaäidit ja heidän lapsensa. Tarkoitukseni on selvittää, millaisena yksinhuoltajaäidit kokevat vanhemmuuden eron jälkeen ja kuvailla, millaisena vanhemmuus näyttäytyy vuorotyötä tekevän yksinhuoltajan silmin. Tutkimukseni tavoitteena on kuvailla ja ymmärtää epätyypillistä työaika tekevien yksinhuoltajaäitien arkea ja heidän kokemuksiaan vuorotyön ja perheen yhteensovittamisesta. Tutkimuksessa selvitetään myös vuorotyötä tekevien yksinhuoltajaäitien kokemuksia heidän omasta hyvinvoinnista ja jaksamisesta. Tutkimuksen kiinnostuksen kohteena on myös se, miten vanhemman vuorotyö ja lapsen vuoroahoito heijastuvat lapsen hyvinvointiin vanhemman näkökulmasta.

Tutkimuskysymykset ovat muotoiltu Lasten sosio-emotionaalinen hyvinvointi ja perheen arki 24/7 -taloudessa -tutkimushankkeen vanhempien haastattelurungon pohjalta. Tutkimuksen tarkoitusta lähestyn seuraavien tutkimuskysymysten avulla:

1. Millaisena yksinhuoltajaäidit kokevat vanhemmuuden eron jälkeen?
2. Millaista on työn ja perheen yhteensovittaminen vuorotyötä tekevien yksinhuoltajaäitien näkökulmasta?
3. Millaisena vuorotyötä tekevät yksinhuoltajaäidit kokevat oman hyvinvointinsa ja jaksamisensa epäsäännöllisessä arjessa?
4. Millaisena lapsen hyvinvointi koetaan vanhemman näkökulmasta?

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

5.1 Lasten sosio-emotionaalinen hyvinvointi ja perheen arki 24/7 -taloudessa -tutkimushanke

Toteutin tämän pro gradu-tutkielmani Lasten sosio-emotionaalinen hyvinvointi ja perheen arki 24/7 -taloudessa -tutkimusprojektissa. Suomen Akatemian rahoittamassa, Jyväskylän yliopiston, Jyväskylän ammattikorkeakoulun ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen yhteisessä "Perheet 24/7"-tutkimushankkeessa" tarkastellaan vanhempien epätyypillisten työaikojen ja erilaisten lastenhoitojärjestelyjen yhteyksiä perhe-elämään ja lasten hyvinvointiin. Epätyypillisillä työajoilla tarkoitetaan iltaisin, öisin ja viikonloppuisin tehtävää työtä.

Yhä useampi suomalainen vanhempi työskentelee epätyypillisinä työaikoina, mutta epätyypillisten työaikojen yhteyksistä perheiden hyvinvointiin ja arkeen on vain vähän tutkimustietoa. Perheet 24/7 -tutkimushanke pyrkiikin vastaamaan tähän puutteeseen. Tavoitteena on tarkastella 24/7 -taloutta lasten, vanhempien ja päivähoiton työntekijöiden näkökulmasta. Suomen lisäksi tutkimustietoa kerätään myös Isosta-Britanniasta ja Hollannista, jotka eroavat Suomesta esimerkiksi kunnallisen päivähoiton järjestämisessä ja saatavuudessa. (<https://www.jyu.fi/edu/tutkimus/laitokset/var/tutkimus/247>.)

Perheet 24/7 -tutkimushankkeen aineisto koostuu iltaisin, öisin ja viikonloppuisin töitä tekevistä vanhemmista, heidän puolisoistaan ja lapsistaan sekä vuoropäivähoidon työntekijöistä. Epätyypillistä työaikaa tekevät vanhemmat on rekrytoitu ympärivuorokautisista päiväkodeista sekä työpaikoista ja yrityksistä, joissa tehdään töitä ei-perinteisinä työaikoina. Aineisto on kerätty useiden eri menetelmien avulla: vanhempien web-kyselyn, vanhempien haastattelujen, päiväkodin työntekijöiden web-kyselyn, lapsille suunnitellun ympärivuorokautisen sähköisen päiväkirjan sekä lasten kokemusten kartoittamisen, esimerkiksi havainnoinnin, tarinankerronnan ja videokuvaamisen avulla. Vanhempien web-kysely toteutettiin

Suomen lisäksi Isossa-Britanniassa ja Hollannissa. (<https://www.jyu.fi/edu/tutkimus/laitokset/var/tutkimus/247.>)

Vanhempien web-kyselyn avulla on pyritty saamaan tietoa vanhempien työoloista, työn ja perheen yhteensovittamisesta, perheiden arjesta, lasten hyvinvoinnista ja lastenhoidonjärjestelyistä. Vanhempien haastattelut puolestaan keräävät tietoa epätyypillisinä työaikoina työskentelevien vanhempien kokemuksista vanhemmuudesta, perheen arjesta sekä työn ja perheen yhteensovittamisesta. Päiväkodin työntekijöiden kysely tuo tietoa vuorohoidon haasteista ja hyvistä käytänteistä. Sähköinen päiväkirja puolestaan kertoo vuoropäiväkodissa olevien lasten päivittäisestä hyvinvoinnista ja vuorovaikutuksesta. Perheet 24/7 -projektin tutkimusaineisto on kerätty vuosien 2012 ja 2013 aikana. (<http://www.jamk.fi/fi/Tutkimus-ja-kehitys/projektit/Perheet24/Menetelmat-ja-aineistot.>)

5.2 Aineisto ja tutkimukseen osallistuneet

Tutkimuksessani käyttämäni haastatteluaineisto on kerätty osana Perheet 24/7-tutkimusprojektia. Tutkimukseni aineisto koostuu yhteensä 11 tutkimushankkeeseen osallistuneen, epätyypillistä työaikaa tekevän yksinhuoltajan haastatteluista. Tutkimukseen osallistuneiden valinnassa on käytetty tarkoituksenmukaista otantaa, mikä tarkoittaa sitä, että tutkimukseen osallistuneet henkilöt ovat sellaisia, joilla on tutkimusaiheesta paljon kokemusta (Patton 2002, 230). Tutkimukseen osallistuneet vuorotyötä tekevät yksinhuoltajat olivat siis tutkimuksen tarkoitukseen sopivia tiedonantajia.

Kaikki tutkimukseeni osallistuneet epäsäännöllistä työaikaa tekevät yksinhuoltajat olivat naisia. Tutkimukseen osallistuneet yksinhuoltajaäidit olivat iältään 25 - 52-vuotiaita, keski-ikä ollessa 40,3 vuotta. Neljä heistä teki kaksivuorotyötä, neljä kolmivuorotyötä, yksi ainoastaan yövuorossa ja kahdeksan heistä teki töitä myös viikonloppuisin. Kolmen haastateltavan työajat olivat hyvin epäsäännölliset. Yksinhuoltajaäideistä kaksi opiskeli työn ohessa. Heidän tarkemmat ammatit on esitelty seuraavassa taulukossa. Anonymiteetin suojaamiseksi yksinhuoltajaäitien nimet ovat muutettu pseudonyymeiksi.

TAULUKKO 1. Tutkimukseen osallistuneet yksinhuoltajaäidit

Tutkittava	Ikä	Ammatti	Työajat	Opiskelu
Anne	43	Myyjä	A, I, V	
Johanna	<i>Ei tietoa</i>	Pakkaaja	A, I, Y	
Kirsi	52	Lentomäntä	ES, V	
Päivi	41	Lähihoitaja	A, I, Y	
Ella	42	Ensihoitaja	A, I, Y, V	
Pinja	25	Liikenneasematyöntekijä	ES, V	
Veera	42	Lähihoitaja	A, I, V	x
Katja	47	Kampaaja/yrittäjä	A, I, V	
Maiju	32	Lähihoitaja	Y, V	x
Salla	34	Tradenomi	ES	
Minna	45	Kodinhoitaja	A, I, V	

A= aamuvuoro, I= iltavuoro, Y= yövuoro, V= viikonlopputyö ES= epäsäännöllinen työaika

Tutkimukseen osallistuneilla yksinhuoltajaäideillä oli kaikilla yhdestä neljään lasta. Lapset olivat iältään niin täysi-, koulu- kuin leikki-ikäisiä. Kolmella äidillä oli lasten yksinhuoltajuus. Yhden yksinhuoltajaäidin lapsen isä oli aktiivisesti mukana lapsensa elämässä äidin yksinhuoltajuudesta huolimatta. Kahdella äidillä oli yhteishuoltajuus entisen puolison kanssa. Neljällä äidillä oli lapsia kahden eri miehen kanssa. Vanhemmista lapsista heillä oli yhteishuoltajuus ja nuorimmaisista lapsista yksinhuoltajuus. Kolmen äidin haastatteluista ei tullut ilmi huoltajuusmuotoa. Kahden yksinhuoltajaäidin lasten isä oli kuollut: Annen lasten ja Minnan kahden vanhemman lapsen isä. Kahdella yksinhuoltajaäidillä oli uusi kumppani. Uudet kumppanit eivät kuitenkaan asuneet samassa taloudessa perheen kanssa. Yksinhuoltajaäitien kaikki päiväkotikäiset lapset olivat hoidossa vuoropäiväkodissa.

TAULUKKO 2. Yksinhuoltajaäitien perhetilanne, huoltajuusmuoto ja lasten hoitomuoto

Tutkittava	Lasten lkm	Lasten iät	Huoltajuusmuoto	Parisuhteessa	Hoitomuoto
Anne	4	17,16,11,9	YKH	Kyllä	
Johanna	1	5	YHH	Kyllä	VK
Kirsi	2	11,9	<i>Ei tietoa</i>	Ei	
Päivi	4	16,15,11,2	YHV, YHN	Ei	VK
Ella	1	2	YKH	Ei	VK
Pinja	2	6,5	YHH	Ei	VK
Veera	4	22,21,19,5	YHV, YHN	Ei	VK
Katja	1	5	YKH	Ei	VK
Maiju	2	11,5	YHV	Ei	VK
Salla	1	4	<i>Ei tietoa</i>	Ei	
Minna	3	16,16,8	<i>Ei tietoa</i>	Ei	

YKH= yksinhuoltajuus, YHH= yhteishuoltajuus, YHV= yhteishuoltajuus vanhemmista lapsista, YHN= yksinhuoltajuus nuorimmasta lapsesta, VK= vuoropäiväkoti

5.3 Aineistonkeruu

Tässä tutkimuksessa tutkimusaineisto kerättiin teemahaastatteluiden avulla. Haastattelua tekevän tutkijan tehtävänä on välittää kuvaa haastateltavan kokemuksista, tunteista, ajatuksista sekä käsityksistä. Haastattelu on sosiaalinen vuorovaikutustilanne. Yksinkertaisin tapa määritellä haastattelua on kutsua sitä keskusteluksi, jolla on ennalta määrätty tarkoitus. Haastattelu kuitenkin eroaa keskustelusta siinä, että se tähtää informaation keräämiseen ja on ennalta suunniteltua päämäärähakuista toimintaa. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 41-42.) Haastattelu myös tapahtuu tutkijan aloitteesta ja on hänen johdattelemaansa (Eskola & Suoranta 2003, 86).

Nimensä mukaisesti teemahaastattelussa olennaisinta on yksityiskohtaisten kysymysten sijaan haastattelun eteneminen tiettyjen keskeisten, etukäteen määrättyjen teemojen mukaan. Tämä edesauttaa tutkittavien omien kokemusten

kuuluviin tuomisen. Haastattelusta puuttuu kysymysten tarkka järjestys ja muoto. Teemahaastattelu ottaa huomion sen, että merkitykset syntyvät vuorovaikutuksessa ja ihmisten tulkinnat asioista ja heidän niille antamat merkitykset ovat keskeisessä asemassa. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 48; Eskola & Suoranta 2003, 87.)

Kaikki tutkimuksessani käyttämäni yksitoista haastattelua tehtiin vuoden 2013 tammi-huhtikuun aikana. Haastattelujen kesto vaihteli 31-100 min välillä. Perheet 24/7-tutkimushankkeen vanhempien haastattelurunko oli suunniteltu tutkimusprojektissa työskentelevien alan asiantuntijoiden toimesta. Haastattelut etenivät teemoittain, joita olivat (1) taustatiedot, (2) työ ja työajat, (3) lastenhoitojärjestelyt, (4) arki ja yhdessäolo lasten kanssa, (5) vanhemmuus ja vanhemman hyvinvointi, (6) parisuhde, (7) lapsen hyvinvointi ja (8) yhteistyö vuoropäivähoidon kanssa. Vanhempien haastattelurunko ja haastatteluteemat oli muodostettu niin, että uusi haastatteluteema aloitettiin avoimemmalla kysymyksellä ja sen jälkeen siirryttiin tarkentaviin kysymyksiin, jos haastateltava ei oma-aloitteisesti kertonut haastatteluteemasta. (ks. liite 1)

Tein itse yhden yksinhuoltajaäitien haastattelun. Tekemäni haastattelu toteutettiin haastateltavan toiveesta hänen työpaikallaan. Haastateltavan työpaikan kahvihuone oli rauhallinen ja kaikin puolin sopiva paikka haastattelun tekoon. Koin haastattelun ilmapiirin erittäin myönteiseksi ja haastateltavasta huomasin, että hän oli halukas osallistumaan tutkimukseen. Hän myös ilmaisi vahvasti kiinnostuksensa perheiden ja lasten hyvinvointia kohtaan. Haastateltava vastasi kysymyksiin erittäin avoimesti ja pohti myös oma-aloitteisesti tutkimukseen liittyviä teemoja hyvin monipuolisesti. Haastattelu kesti noin 1 tunnin ja 40 minuuttia. Muut tutkimuksessa käyttämäni kymmenen haastattelua on tehty toisten Perheet 24/7-tutkimusprojektiin liittyvän haastattelukoulutukseen osallistuneiden opiskelijoiden sekä tutkimusprojektissa työskentelevien henkilöiden toimesta.

Litteroin tutkimusaineistoni yhdestätoista haastattelusta viisi. Litteroinnit pyrin tekemään mahdollisimman tarkasti ja huolellisesti. Litteroinnin tarkkuudesta ei ole yksiselitteistä ohjetta, vaan litteroinnin tarkkuus riippuu tutkimustehtävästä ja -otteesta (Hirsjärvi & Hurme 2001, 139). Perheet 24/7-tutkimusprojektin puolesta litterointi ohjeistettiin tekemään ainoastaan sanatarkasti, joten käyttämäni yksityiskohtainen litterointi ei olisi ollut välttämätöntä, mutta halusin tehdä sen

litterointien luotettavuuden varmistamiseksi. Haastattelujen tarkkuuden ja luotettavuuden takaamiseksi merkitsin litterointeihin puheessa olleet tauot, naurahdukset ja nauraen puhutut asiat, äänensävyn muutokset, jos haastateltavat esimerkiksi referoivat toisen ihmisen puhetta, tai painotukset, jos haastateltavat erityisesti painottivat jotain sanaa tai asiaa. Haastatteluäänitteet olivat hyvälaatuisia, joten niitä oli helppo litteroida. Vain yhdessä haastattelussa oli taustalla jonkin verran taustaääniä. Litteroinnin aikana sain hyödyllisen mahdollisuuden tutustua haastatteluihin tarkasti jo etukäteen, mikä puolestaan auttoi minua eri analyysivaiheissa. Kuusi haastattelua sain valmiiksi litteroituna.

5.4 Aineiston analysointi

Olen käyttänyt tutkimusaineiston analyysissä sisällönanalyysia. Valitsin sisällönanalyysin tutkimusaineiston analyysimenetelmäksi, koska sen avulla voidaan analysoida kirjallisia dokumentteja systemaattisesti ja objektiivisesti. Tällä analyysimenetelmällä tutkittavasta ilmiöstä pyritään samaan kuvaus tiivistetyssä ja yleisessä muodossa. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 103.) Tutkimuksen aineisto kuvaa tutkittavaa ilmiötä, ja analyysin tarkoituksena on luoda siitä selkeä sanallinen kuvaus kadottamatta sen sisältämää informaatiota. Aineiston laadullinen käsittely perustuu loogiseen päättelyyn ja tulkintaan, jossa aineisto ensiksi hajotetaan osiin, käsitteellistetään ja uudella tavalla kootaan uudestaan loogiseksi kokonaisuudeksi. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108.)

Sisällönanalyysi voidaan jaotella aineistolähtöiseen, teoriasidonnaiseen tai teoriaohjaavaan ja teorialähtöiseen analyysiin (Tuomi & Sarajärvi 2009, 95). Omassa tutkimuksessani käytin sekä aineistolähtöistä että teoriaohjaavaa analyysia. Aineistolähtöisessä analyysissä aineisto analysoidaan ilman kytkentöjä olemassa olevaan tutkimustietoon. Teoriaohjaava analyysi puolestaan sijoittuu analyysimenetelmänä aineistolähtöisen ja teorialähtöisen analyysin väliin. Teoriaohjaavassa analyysissä on teoreettisia kytkentöjä, mutta analyysi ei pohjautu suoraan teoriaan. Analyysistä voidaan myös tunnistaa aikaisemman tiedon vaikutus, mutta sen merkitys ei ole teoriaa testaava. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 96-97; Braun & Clarke 2006.)

Tutkimusaineiston analysoinnin aloitin haastattelujen kirjoittamisella tekstimuotoon eli litteroimalla haastattelut. Kun olin saanut kaikki yksitoista haastattelua tekstimuotoon, tulostin haastattelut itselleni paperiversiona ja aloin lukea haastatteluja. Kun olin lukenut haastattelut useampaan kertaan huolellisesti ja systemaattisesti, aloitin tutkimusaineiston pelkistämisen eli redusoinnin, jossa aineistosta karsitaan tutkimukselle epäolennainen pois. Muodostin neljä teemaa tutkimuskysymysten mukaan: (1) kokemukset vuorotyön ja perheen yhteensovittamisesta, (2) kokemukset vanhemmuudesta eron jälkeen, (3) vanhemman hyvinvointi ja jaksaminen sekä (4) lapsen hyvinvointi vanhemman näkökulmasta. Tämän jälkeen koodasin aineistosta kuhunkin teemaan kuuluvat ilmaukset. Näiden teemojen avulla sain runsaasta aineistosta erotettua kuhunkin tutkimustehtävään liittyvät ilmaukset. Tämän jälkeen muodostin tutkimusteemojen mukaisista alkuperäisilmauksista pelkistettyjä ilmauksia (ks. taulukko 3).

TAULUKKO 3. Alkuperäisilmausten muodostaminen pelkistetyiksi ilmauksiksi (Teema 3. Vanhemman hyvinvointi ja jaksaminen)

Alkuperäisilmaus	Pelkistetty ilmaus
"Mun mielestä on niinku, mull on niinku tosi läheisiä ihania ihmisiä ollu, jo sillo, ja vieläki niinku ympärillä, niinku. Puhuminen auttaa, monee asiaan."	Läheisille ihmisille puhuminen auttaa
"No, musta tuntuu, et silloin ku mä oon töissä, niin ku mä oon kotona niin mä oon joko väsynyt tai sit mä teen täällä koko ajan jotain, pesen pyykkiä ja teen ruokaa ja sit ku mä sillai, et mä aina niinku teen seuraaville päiville, ni. Ni ehkä mä en oo silleen läsnä."	Töiden jälkeen on väsynyt, tekee kotitöitä, eikä koe olevansa perheelle läsnä
"Sitä kokee aina (.) aika useestikin että sitä on aika riittämätön (.) ja niin kun voimaton mut (.) et vaikka sä teet kuinka parhaas (.) niin silti tuntuu välillä että ei se riitä (.)"	Riittämättömyyden tunne
" No, jaksamiseen se varmaan toisaalta vaikuttaa positiivisesti. Ku aattelee että jos ei ois töitä ja sä oisit kotona. Ja sit kun ne on vanhuksia ne meidän asiakkaat. Ne on erilaista, vaikka se on sitä hoivaa ja hoitoo. Kun täällä kotona niin. Se on semmosta aikuisseuraa tai tällai. Se on niinku semmosta tasapainottavaa. Ja terveyteen. Toisaalta ainakin mielenterveyteen positiivisesti."	Työ vaikuttaa positiivisesti jaksamiseen, erityisesti mielenterveyteen

Tämän jälkeen aloin etsiä ilmauksista sisäistä samankaltaisuutta ja toistensa poissulkevuutta. Ryhmittelin samaa asiaa kuvaavat ilmaukset uudeksi luokaksi ja nimesin alaluokat aineistolähtöisesti sisältöä kuvaavalla käsitteellä. Näin muodostin analyysin alaluokat. Luokittelun tarkoituksena onkin aineiston tiivistäminen siten, että yksittäiset tekijät sisällytetään yleisempiin käsitteisiin (Tuomi & Sarajärvi 2009, 110). Yläluokkien muodostamiseen asti käytin analyysissäni aineistolähtöistä sisällönanalyysia, sillä alaluokat muodostuivat ainoastaan haastatteluaineiston pohjalta.

Tämän jälkeen ryhmittelin alaluokat edelleen yläluokiksi ja yhdistin yläluokat pääluokiksi (ks. taulukko 4). Yläluokkien nimeämisessä hyödynsin aihepiiriin liittyviä teoreettisia käsitteitä. Tätä vaihetta kutsutaan aineiston abstrahoinniksi, jossa tutkimuksen kannalta olennainen tieto erotetaan ja valikoidun tiedon perusteella muodostetaan teoreettisia käsitteitä. Abstrahoinnissa eli käsitteellistämässä edetään alkuperäisistä kielellisistä ilmauksista teoreettisiin käsitteisiin ja johtopäätöksiin. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 111.) Analyysin pääluokat muodostuivat neljän tutkimuskysymyksen mukaisiksi, joten yläluokkien yhdistämisessä pääluokiksi käytin teoriaohjaavaa sisällönanalyysia. Braun ja Clarke (2006) suosittelevat tutkijan muodostamaan ajatuskarttoja, joiden avulla aineistosta muodostuneita koodeja, teemoja ja ero tasoisia luokkia voi tarkastella visuaalisesti. Kaikista analyysitaulukoista muodostin ajatuskartat, joiden avulla pystyin tarkastelemaan eri luokkien yhteyksiä toisiinsa vielä kertaalleen.

TAULUKKO 4. Esimerkki analyysin etenemisestä (Teema 1. Kokemukset vuorotyön ja perheen yhteensovittamisesta)

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka
Työvuorojen vaihtaminen työkavereiden kanssa Vaikutusmahdollisuus työvuorolistaan	Joustavat työajat/ joustava työpaikka/työnantaja	Sujuvan arjen mahdollistavat tekijät
Isoäidin hoitoapu lasten sairastaessa Isoäiti auttaa viemällä ja hakemalla lapsia hoitoon/hoidosta Isän apu nuorimman lapsen hoidossa	Isovanhempien, muiden sukulaisten ja ystävien apu	
Isommat lapset auttavat ruoanlaitossa Lastenkasvatus hankalaa työvuorojen vuoksi -> vanhemmat lapset joutuvat ottamaan vastuuta nuorimmaisesta lapsesta	Kotitöiden ja muiden vastuiden jakaminen perheenjäsenten kesken	
Onnistunut yhteistyö päivähoiton kanssa Lapsen hoitopaikka erityisen tärkeä, jotta äidin työnteko on mahdollista	Hyvä yhteistyö vuoropäiväkodin kanssa	

5.5 Tutkimuksen luotettavuuden ja eettisyyden arviointia

Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuutta voidaan arvioida *uskottavuuden*, *siirrettävyyden*, *varmuuden* ja *vahvistuvuuden* avulla. *Uskottavuudella* luotettavuuden kriteerinä tarkoitetaan sitä, kuinka tarkasti tutkija on käsitteellistänyt ja tulkinnut tutkittavien käsityksiä. *Siirrettävyydellä* tarkoitetaan sitä, ovatko tutkimuksen tulokset siirrettävissä ja missä määrin. *Varmuudella* taas tarkoitetaan sitä, että tutkijan ennako-oletukset ja tutkimukseen vaikuttavat ennakoimattomat asiat pyritään ottamaan huomioon. *Vahvistavuutta* tutkimukseen tuodaan puolestaan sillä, että tehdyt tulkinnat saavat toisista vastaavaa ilmiötä tarkastelleista tutkimuksista tukea. (Eskola ja Suoranta 2003, 211-212.)

Tutkimuksen on pyrittävä siihen, että se tuo esille tutkittavien käsityksiä ja kokemuksia niin hyvin ja tarkasti kuin mahdollista. Tutkijan on oltava tietoinen siitä, että tutkija vaikuttaa saatavaan tietoon ja että kyse on tutkijan tulkinnoista. (Hirsjärvi ja Hurme 2000, 189.) Myös Ruusuvooren ja Tiittulan (2005) mukaan haastatteluvastaus ei ole itsenäinen tuotos, vaan haastattelija voi houkutella sen esiin ja vastaus muotoillaan haastateltavan kanssa yhdessä. Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuuden kriteeri on tutkija itse ja luotettavuuden arviointi koskee koko tutkimusprojektia (Eskola & Suoranta 2003, 210). Objektiivisuuden ongelmaa tarkasteltaessa on otettava huomioon tutkijan havaintojen luotettavuus ja puolueettomuus (Tuomi ja Sarajärvi 2009, 135-136).

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta parantaa tutkijan tarkka selostus tutkimuksen eri vaiheista (Hirsjärvi ym. 2009, 232.) Tässä tutkimuksessa olenkin pyrkinyt luotettavuuden varmistamiseksi ja *uskottavuuden* lisäämiseksi mahdollisimman tarkasti kuvaamaan kaikki tutkimuksenteon eri vaiheet: tutkimuksen tarkoituksen, aineiston hankinnan, analyysin sekä tutkimuksen tulokset ja niiden tulkinnan. Tutkimusaineiston analyysin olen tehnyt mahdollisimman huolellisesti ja tarkasti pyrkimyksenä tuoda esiin tutkittavien oman ääneen. Litteroimiani haastatteluja ja varsinkin itse tekemääni haastattelua oli huomattavasti helpompi lähestyä ja analysoida, sillä aineistona ne olivat tulleet paljon tutuimmaksi kuin valmiiksi litteroituina saadut haastattelut. Valmiiksi litteroituja haastatteluja luin useampaan kertaan läpi, jotta myös niistä saatu aineisto tuli minulle tutuksi.

Tutkimuksen luotettavuuden ja uskottavuuden takaamiseksi olen lisäksi selostanut analyysin eri vaiheita erilaisten kuvioiden avulla ja tulososiota olen puolestaan rikastuttanut liittämällä tulososioon suoria lainauksia haastatteluista, jotka mahdollistavat tutkimuksen luotettavuuden ja tulkintojeni arviointia. Tutkimukseen osallistuneiden yksinhuoltajaäitien haastatteluja on ollut tekemässä useampi haastattelija, mikä osaltaan lisää haastattelujen objektiivisuutta (Eskola ja Suoranta 2003, 214.)

Tutkimuksen *siirrettävyyttä* lisää se, että tutkimukseen osallistuneet vuorotyötä tekevät yksinhuoltajaäidit asuvat eri paikkakunnilla ympäri Suomea, mikä monipuolistaa tutkimusaineistoa. Tutkimuksen siirrettävyyttä puolestaan heikentää se, että kaikki tutkimukseen osallistuneet yksinhuoltajat olivat naisia ja siten yksinhuoltajamiesten kokemukset jäivät tutkimuksen ulkopuolelle. *Varmuutta* olen tutkimukseen pyrkinyt tuomaan siten, että tutkimusta tehdessäni olen pyrkinyt tiedostamaan omat ennakko-oletukseni. Minulla ei ole henkilökohtaista kokemusta vuorotyön ja perheen yhteensovittamisesta, mutta välillisesti epäsäännöllistä työaikaa tekevän miehen puolisona näen ja koen arjessani vuorotyön ja perheen yhteensovittamiseen liittyviä haasteita, mutta myös voimavaroja ja myönteisiä puolia. Tästä johtuen olen pyrkinyt tutkimusta tehdessäni kiinnittämään huomiota myös myönteisiin voimavaratekijöihin. *Vahvistavuutta* tutkimukseen olen puolestaan tuonut vertaamalla tutkimuksen tuloksia aiempiin tutkimuksiin vanhemmuudesta eron jälkeen, työn ja perheen yhteensovittamisesta ja niiden vaikutuksista vanhempien ja lasten hyvinvointiin.

Haastatteluaineiston laadukkuutta voidaan etukäteen tavoitella siten, että tehdään hyvä haastattelurunko ja kiinnitetään huomiota haastattelukoulutukseen, jos tutkimuksessa on useita haastattelijoita (Hirsjärvi ja Hurme 2000, 184). Hyvät haastattelukysymykset ovat tärkeitä myös siksi, että haastattelijan ja haastateltavan vuorovaikutusta tärkeämpää luotettavuuden kannalta on se, että haastateltavat tulkitsisivat kysymykset tarkoitetulla tavalla (Ruusuvoori ja Tiittula 2005). Tämän tutkimuksen luotettavuutta lisää se, että tämän tutkimuksen ja Perheet 24/7-projektin vanhempien haastatteluissa käytetty haastattelurunko on suunniteltu tutkimusprojektiin osallistuneiden alan asiantuntijoiden toimesta. Haastattelurunkoa on lisäksi esitestattu haastattelukoulutukseen osallistuneiden opiskelijoiden toimesta.

Haastattelukoulutuksen myötä voin omalta kohdaltani todeta, että koulutus toi varmuutta tutkimushaastattelun tekemiseen, koulutuksesta sai neuvoja haastatteluun valmistautumiseen, esim. haastattelurungon lukemiseen ja sisäistämiseen sekä teknisestä välineistöstä huolehtimiseen. Tutkimuksen luotettavuutta lisää siis myös se, että käyttämäni mp3-nauhuri toimi moitteettomasti ja nauhoituksen laatu oli hyvä, joten haastattelu oli mielekästä litteroida. Myös muut litteroimani haastattelut olivat äänitykseltään hyvälaatuisia.

Haastattelun luotettavuutta voi kuitenkin heikentää se, että ihmisillä on taipumus vastata haastatteluissa sosiaalisesti suotavalla tavalla (Hirsjärvi ym. 2009, 206). Tähän tutkimukseen osallistuneet yksinhuoltajaäidit olivat itse ilmoittautuneet halunsa osallistua tutkimukseen, ja osallistumishalukkuus varmistettiin vielä toistamiseen ennen haastatteluajan sopimista. Tutkimuksen luotettavuutta todennäköisesti lisää se, että tutkimukseen osallistuneet olivat itse ilmoittautuneet haluavansa osallistua tutkimukseen. Haastattelutilanteessa koin haastateltavan kertovan hyvin avoimesti ja rehellisesti myös vaikeista ja tunteita herättävistä asioista.

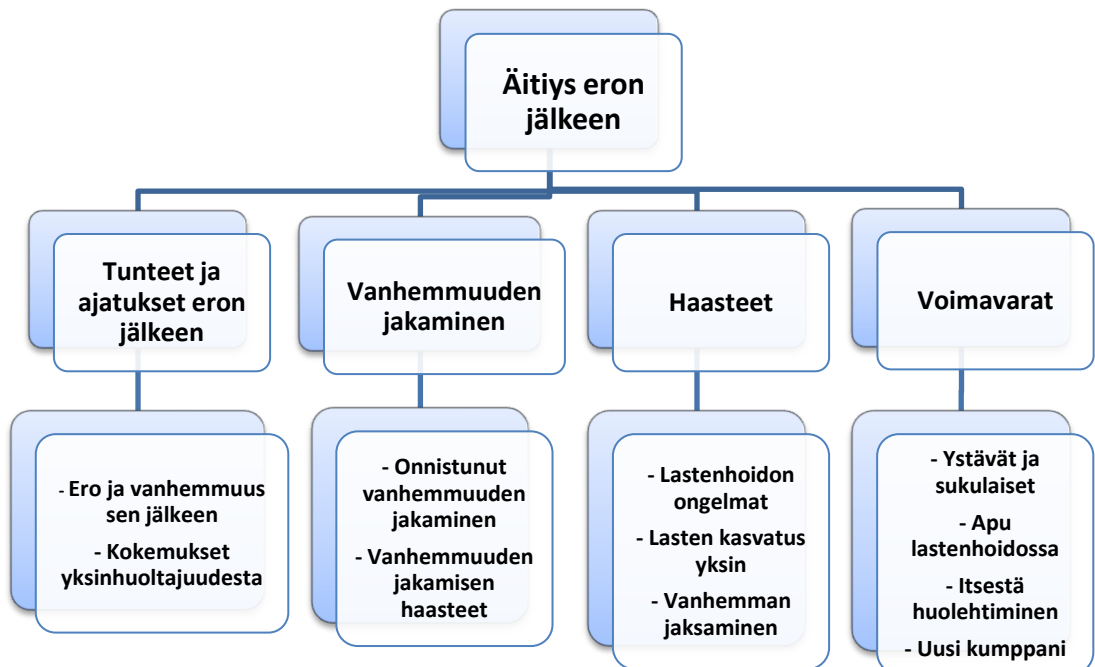
Luotettavuuden lisäksi eettinen sitoutuneisuus kuuluu hyvään tutkimukseen. Tutkijan on huolehdittava tutkimussuunnitelman laadukkuudesta, tutkimusasetelman sopivuudesta ja hyvästä raportoinnista. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 127.) Tuomen ja Sarajärven (2009, 131) mukaan ihmisoikeudet muodostavat ihmisiin kohdistuvan tutkimuksen eettisen perustan. Tutkittavien suojaan kuuluu ensinnäkin se, että tutkija selvittää tutkimukseen osallistuneille tutkimuksen tavoitteet ja menetelmät. Tutkittavien suojaan kuuluu myös vapaaehtoinen suostumus osallistua tutkimukseen, oikeus kieltäytyä osallistumisesta ja oikeus keskeyttää tutkimukseen osallistuminen milloin tahansa tutkimuksen aikana. Ruusuvuori ja Tiittula (2005) korostavatkin, että haastattelija luo yhteistä maaperää haastattelutilanteen alussa selvittämällä oman roolinsa haastattelussa sekä kertomalla tutkimuksesta ja sen tavoitteista. Perheet 24/7 -projektiin kuuluvien vanhempien haastattelujen tekijöitä ohjeistettiin ennen haastattelun aloittamista kertomaan tutkimuksen tarkoituksesta ja tavoitteista, siitä mihin tutkimustuloksia tullaan käyttämään sekä tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuudesta. Tämän jälkeen haastateltavan kanssa kirjoitettiin kirjallinen tutkimuslupalomake. (ks. liite 2)

Tutkittavien suojaan kuuluu oleellisesti myös osallistujien oikeuksien ja hyvinvoinnin turvaaminen, tutkimustietojen luottamuksellisuus sekä tutkimukseen osallistuneiden anonymiteetin suojaaminen. (Tuomi ja Sarajärvi 2009, 131; Eskola ja Suoranta 2003, 56). Tähän tutkimukseen sekä Perheet 24/7 -projektiin osallistuneiden vanhempien tutkimustietojen ja henkilökohtaisten tietojen kanssa on noudatettu ehdotonta luotettavuutta. Tutkimusaineistoja ja tutkimukseen osallistuneiden henkilökohtaisia tietoja on säilytetty, käsitelty ja välitetty tutkimusprojektin jäsenien kesken siten, ettei luottamuksellisuus ja tutkimukseen osallistuneiden anonymiteetti ole päässyt vaarantumaan. Tutkimukseen osallistuneiden yksinhuoltajaäitien haastatteluja olen säilyttänyt kansiossa, johon kenelläkään muulla itseäni lukuun ottamatta ei ole ollut pääsyä. Tämän lisäksi haastatteluja ja haastateltavien tietoja ei ole lähetetty sähköpostitse, vaan ne on aina toimitettu perille henkilökohtaisesti. Tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden anonymiteetin suojaamiseksi muodostin haastateltaville pseudonyymit. Analyysia tehdessä ja tutkimustuloksia kirjoittaessa olen poistanut haastattelukatkelmista paikkakuntiin liittyvät tiedot sekä lasten nimet. Osallistuneiden hyvinvointia puolestaan pyrittiin turvaamaan esimerkiksi siten, että haastateltaville kerrottiin haastattelun alussa, että halutessaan tutkimukseen osallistumisen voi perua missä vaiheessa tahansa eikä liian vaikeiksi tai henkilökohtaiseksi koettuihin kysymyksiin tarvinnut vastata.

6 TULOKSET

6.1 Äitinä yhden vanhemman perheessä

Ensimmäisessä tulosluvussa esittelen yksinhuoltajaäitien kokemuksia äitiydestä eron jälkeen, yksinhuoltajuudesta sekä vanhemmuuden jakamisesta. Lisäksi esittelen yksinhuoltajavanhemman arjen haasteita ja voimavaroja.



KUVIO 1. Kokemukset äitiydestä eron jälkeen

6.1.1 Yksinhuoltajaäitien tunteet ja ajatukset eron jälkeen

Yksinhuoltajaäitien kokemukset erosta ja vanhemmuudesta eron jälkeen vaihtelivat jossain määrin. Osa äideistä kokee eron muuttaneen omaa vanhemmuutta, osa taas ei. Vanhemmuuden koetaan muuttuvan eron jälkeen erityisesti sen vuoksi, että eron jälkeen paikalla ei enää ole puolisoa jakamassa vastuuta lapsista ja perheen arjesta.

"No on se nyt sillä tavalla et (.) mullahan oli siis se ex-mies oli siis niin ku hyvä isä et hänhän paljon niin kun sillonkin kun tyttö oli vauva niin hänhän heräs öisin (.) et varmaan enemmän kun mä (h) et niin ku et mun piti tietysti sit kun jäi yksin niin ottaa niin ku enemmän sitä vastuuta ja oikeestikin sit ruveta yöllä heräämään ja näin. Pakko se oli (.) ei siinä ollut niin ku vaihtoehto et totta kai se nyt ehkä harmitti et se (.) isä lähti mut niin ku (..) niin kaikkeen sitä tottuu." (Johanna)

"No [nuorimman lapsen] isän kanssa oon enemmänki [tekemisissä]. Tai se riippuu vähän; sillä menee joskus vähän lujaa. Sillon me ei olla missään yhteydessä. Mutta tän, näitten vanhimpien [lasten] kanssa, tai isän kanssa ni emmä oo ku sillon, kun, kun kun sovitaan se aika, millon mä vien tai pistän bussilla tai noin. Ku jotenki mä turhauduin siitä, kun oli noita kaikenmaailman murrosikäjuttuja, ni sitte ku sieltä ei ikinä vastattu eikä milläänlailla kommentoitu mihinkään, ni mä että olokoot." (Päivi 41v.)

Arki yksinhuoltajaperheessä ei ole helppoa ja eräs äideistä kertookin, että olisi halunnut estää eron, jos se olisi ollut mahdollista.

"Jos mä voisin jotenkin niin kun jälkeenpäin estää sen meidän eron silloin kun tyttö oli- tai mä odotin häntä (.) niin kyl mä sen tekisin (.) en mä voi kenellekään niin kun (.) tai jos joku yksinäinen niin kun sinkkunainen haluaa lapsen niin kun mitä nyt aika paljonkin heitä on (.) niin kyl mä sanosin että mieti kaksi kertaa mihin sä lähdet (.)" (Ella 42v.)

Vanhemmuuden koettiin muuttuvan eron jälkeen myös siten, että osa yksinhuoltajaäideistä koki eron jälkeen haluavansa viettää yhä enemmän aikaa lastensa kanssa ja keskittyä perheen yhteiseen aikaan. Lasten kanssa vietetty aika koetaan tärkeämmäksi kuin vanhemman oma aika ja omasta ajasta usein tingitään, jotta vanhempi voi mahdollistaa perheen yhteisen ajan. Lasten etu on tärkein äideille myös eron jälkeen.

Eron jälkeen vanhempien on sovittava isoista asioista, kuten lasten huoltajuudesta sekä asumis- ja tapaamisjärjestelyistä. Tutkimuksen tulosten mukaan osa vanhemmista oli päätenyt yhteishuoltajuuteen, jotta lapsi saisi viettää molempien

vanhempien kanssa yhtä paljon aikaa. Eräs äideistä kertoi haluavansa mahdollistaa ja edesauttaa isän ja lapsen suhdetta erosta ja omista tunteistaan huolimatta:

"Mä tiedän itteni niin sen että (.) kun mulla ei itse ole ollut lapsena isää niin mä todella teen kaikkeni että mun lapsi saa olla hänen isänsä kanssa (.) vaikka se onkin mulle välillä tosi vaikeeta." (Ella 42v.)

Yksinhuoltajuus ja vanhempana oleminen yhden vanhemman perheessä herättää yksinhuoltajaäideissä monenlaisia tunteita. Osa äideistä ilmaisi *tottuneensa yksinhuoltajuuteen* siinä määrin, että ei osaa edes kaivata arkeen puolisoa. Myös *kokemukset pärjäämisestä* vanhempana ja yksinhuoltajana koetaan merkittäviksi. Tunne pärjäämisestä eron ja muiden vaikeiden aikojen jälkeen oli monelle yksinhuoltajaäidille hyvin voimaannuttava. Vaikeiden ja haastavien aikojen jälkeen elämästä voi kyetä nauttimaan uudella tavalla.

"Mä oon paljon vahvempi ihmisenä kaiken kaikkiaan. Tai siis mä oikeesti, me selvitään kyllä ihan mistä vaan. Ja musta on hienoa, että tytötki näkee sen, et tässä pärjää vaikka on itekseen ja. Ja vaikka on, vaikka on ollu huonoja ajanjaksoja, sillon ne oli ne kauheat kaksi vuotta, mutta tota niistä kun selviää, niin sitte taas mennään." (Päivi, 41v)

Yksinhuoltajuuden myönteisenä puolena yksinhuoltajaäidit kokevat sen, että saa täysin *itse päättää omista ja lapsen asioista*, eikä niistä tarvitse neuvotella lapsen isän kanssa. Osa äideistä ilmaisi yksinhuoltajuuden olevan helppoa juuri sen vuoksi, että saa yksin päättää lapsen liittyvistä asioista.

Vanhempana oleminen yhden vanhemman perheessä herättää toisaalta myös kielteisiä tunteita. Yksinhuoltajaäidit tuntevat *syyllisyyttä* esimerkiksi siitä, että lapset joutuvat olemaan joustavia ja sopeutuvaisia äidin yksinhuoltajuuden ja vuorotyön vuoksi. Yksinhuoltajaäidit kokevat lisäksi *riittämättömyyden tunteita* sekä *paineita ympäristöstä* esimerkiksi vuorotyön ja yksinhuoltajuuden yhteensovittamisen suhteen.

"No se riittämättömyyden tunne varmaan. Se just et sä oot niinku hyvä sun työssä, sä oisit hyvä kotonakii, sä oisit läsnä ja sä kuuntelisit. Oikeesti jaksasit olla kiinnostunut kaikista asioista ja sä oisit niinku tukisit ja opettaisit ja oisit esimerkkinä ja sit huolehtisit omasta jaksamisestakii." (Salla 34v.)

"Että ympäristöstä mä koen sitä että mä oon yksinhuoltaja mulla on kaks lasta ja sit mä teen vielä niinku yötyötä niin se on niinku et @herranjumala kun on huono äiti@ et @miten sä tolleen oot voinu tehdä@ niin (.) ja sitä että mä en pärjäis siinä samassa ehkä (..) kun muut semmoset joilla on siellä (..) mies (.)" (Maiju 32v.)

6.1.2 Vanhemmuuden jakaminen eron jälkeen

"Silloin kun tyttö oli ihan pieni niin se tuntui pahalle kun ei ollut ketään kenen kanssa jakaa (.) et vaikka nyt jollekin kaverille kertoi tai mummille kertoi niin (.) se on kuitenkin eri asia koska se ei kuitenkaan nää sitä lasta samalla tavalla kuin sinä (.) tai se toinen vanhempi (.) sillä ei ole sitä tunnesidettä siihen lapseen mikä sulla oli (.) se ei ole sama asia jakaa sen kanssa (.)" (Ella 42v.)

Kokemuksiin vanhemmuudesta eron jälkeen ja tunteisiin ja ajatuksiin yksinhuoltajana olemisesta vaikuttaa olennaisesti kokemukset vanhemmuuden jakamisesta entisen puolison kanssa. Tutkimukseen osallistuneista yksinhuoltajaäideistä osa koki vanhemmuuden jakamisen sujuneen hyvin erosta huolimatta. Onnistuneeseen vanhemmuuden jakamiseen sisältyy vanhempien asialliset välit ja asioiden hoitaminen yhdessä ja lasten etu vanhempien mielessä.

"Meil on ihan (.) ihan asialliset välit että ei me ehkä parhaimpi ystävi olla mutta ei kai tarviikkaan olla mut (.) kyl ne mun mielestä ihan asiallisesti sujuu et (.) hän hoitaa sen (.) [tytön] hoidon siellä sit miten nyt sitten hoitaa (h) ja mä teen tääl parhaani et en mä epäile ettei hän edelleenkin olis hyvä isä." (Johanna)

Onnistunut vanhemmuuden jakaminen voi myös mahdollistaa lapselle joustavammat hoitojärjestelyt ja lyhyemmät hoitopäivät ja sitä kautta edistää lapsen hyvinvointia.

"Kumpikin kyllä ajattelee lapsen parasta ja (.) sit kun me ollaan niin kun (.) kun mä saan työvuorot (.) hän [lapsen isä] tekee kaksvuorotyötä (.) hän tietää hänen vuoden työvuorot suunnilleen etukäteen (.) niin me tehdään niin kun et (.) miten hän on tytön kanssa kun mä saan ne työvuorot niin kun et (.) jos mulla on pitkä päivä niin hän yrittää olla sen koko päivän sit tytön kanssa et tyttö ei ole päiväkodissa ja sitten laitan päiväkotiin ne ajat (.)" (Ella 42v.)

Vanhemmuuden jakamiseen liittyy kuitenkin paljon haasteita, ja joissain tapauksissa vanhemmuuden jakaminen ei ole onnistunut eron jälkeen. Yksinhuoltajaäitien mukaan haasteita vanhemmuuden jakamiselle tuo erityisesti luottamuspuola entistä puolisoa kohtaan. Osa äideistä kokee, ettei voi luottaa entiseen puolisoonsa

lastenhoidon jakamisen suhteen, mikä voi aiheuttaa haastavia tilanteita arjessa, kuten Päivi ja Kirsi kertovat:

"Hetimituistan semmosen tilanteen, kun erottiin sen ensimmäisen miehen kanssa silloin (epäselyä) kun ne oli aika pieniä, niin se oli aika semmonen katkera ero, ni mihinkähän mä olin, iltavuoroon menossa, ja oli sovittu, että se hoitaa vuoros... vuoroissa lapsia, ni se ilmotti, että ei hän niitä hoida. Ja mä jouduin... mä itse asiassa irtisanoinikin itteni sit loppupelissä töistä. Mä että olokoon koko työt, ku mä en kerran saa näitä hoitoja selvitettyä, ni." (Päivi 41v.)

"No ei sitä oo jaettu aikojen alusta että (.) et se on niin ku häneltä (.) tavallaan musta tuntuu et tuntematon käsite (.) hän kyllä tulee mutta tota noin niin (.) hän on (.) no joo (.) hän on lasten kanssa sanotaan näin (.) mutta tota (.) mä en koe että hän täyttäis velvollisuuksiaan kuitenkaan (.) sielläkään että huolehtis että lapset ois saanut esimerkiksi kunnolla ruokaa (.)" (Kirsi 52v.)

Haasteita vanhemmuuden jakamiseen tuo myös entisen puolison henkinen poissaolevuus, mistä johtuen yksinhuoltajaäidit kokevat etteivät saa tukea lasten kasvatukseen tai muissa lapsiin liittyvissä asioissa. Entisten puolisoitten uudet kumppanit tuovat myös omat haasteensa vanhemmuuden jakamiseen. Osa yksinhuoltajaäideistä kokee, että lasten isän yhteydenpito lapsiin on vähentynyt isän uuden parisuhteen myötä. Myös riidat ja selvittämättömät asiat lasten vanhempien välillä hankaloittavat vanhemmuuden jakamista eron jälkeen.

6.1.3 Yksinhuoltajavanhemmuuden haasteet ja voimavarat

Yksinhuoltajaäitien mukaan eniten haasteita arkeen tuo *lastenhoidon ongelmat*. Aina ei ole mahdollista saada lapsen isää, sukulaisia tai muita tuttaviam hoitamaan lasta, joten joissain tilanteissa kouluikäiset lapset joutuvat viettämään aikaa yksin kotona. Lasten yksin kotona oleminen aiheuttaa yksinhuoltajaäideille huolta. Myös haastavampina aikoina, esimerkiksi lasten vauva-aikoina, hoitoapu on koettu tärkeäksi. Aina apua ei kuitenkaan ole ollut saatavilla:

"Mä tarviisiin, joskus oisin tarvinnu sen lapsenkantotelineen. Semmosen et sä voit laittaa sen lapsen ku sillä on koliaikki ja se huutaa kolme kuukautta ja sä oot ihan valmis iskee sun pään ikkunalasista läpi. (naurahdus) Et ihan sama kuhan tää vaan loppuu. Niä et sää voit laittaa sen lapsen johonkin. Sää voit ajatella et se on nyt turvassa siellä viistoista minuuttia ni mä meen nyt tuijottaa tota seinää. Et mä saan täiksää olla ihan yksin vähän aikaa." (Salla 34v.)

Lastenhoitoon liittyvien ongelmien lisäksi haasteita yksinhuoltajaäitien arjessa ovat *lasten kasvatus yksin ja vanhemman oma jaksaminen*. Jos vanhemmuuden jakaminen ei eron jälkeen ole onnistunut, äiti on yksin vastuussa lapsen kasvatuksesta ja muista lapseen liittyvistä asioista. Yksinhuoltajaäitien jaksaminen onkin ollut välillä koetuksella. Erityisesti haastavimpia tilanteita ovat sellaiset, kun äiti on itse sairaana ja lapset ja koti olisi kuitenkin hoidettavana.

"Mä olin itse oksennustaudissa neljänkymppin kuumeessa (.) [tyttö] oli silloin oisko se ollut kahdeksan kuukauden ikäinen (.) silloin me oltais silloin yöllä kyllä tarvittu lastenhoitoapua. Mä pyysin hänen isäänsä silloin mut ei hänelle sopinut. Sit mä aamulla soitin kyllä mummille et voisitteko te ottaa [tytön] hetkeks että mä saisin vähän aikaa nukkua et mä oon niin huonossa kunnossa (.) he sit tuli hakeen hänet."
(Ella 42v.)

Yksinhuoltajaäitien tärkeimpiä voimavaroja arjessa ovat *ystävät ja sukulaiset*. Erityisesti lasten *isovanhempien tuki* ja apu esimerkiksi lastenhoidossa ja lasten kasvatuksessa koetaan tärkeiksi. *Ystävät* koetaan tärkeiksi, sillä heidän kanssaan voi jakaa asioita, ystävät kuuntelevat ja ovat tärkeä henkinen tuki. Myös *apu lastenhoidossa* on yksinhuoltajaäideille tärkeä voimavaran lähde. Esimerkiksi yksinhuoltajaäidin sairastuessa ystävien ja sukulaisten apu on erityisen tärkeää. Myös *hyvä yhteistyö päivähoidon työntekijöiden kanssa* ja tuki lapsen kasvatukseen liittyen koetaan merkittäväksi. Tärkeää on myös huolehtia *omasta hyvinvoinnista ja jaksamisesta*. Kahdella yksinhuoltajaäidillä tärkeä voimavara arjessa oli *uusi kumppani*, jonka kanssa saattoi jakaa arkea ja hoitovastuuta lapsista.

6.2 Yksinhuoltajaäitien kokemuksia vuorotyön ja perheen yhteensovittamisesta

Tässä luvussa esittelen yksinhuoltajaäitien kokemuksia epätyypillisen työajan ja perheen yhteensovittamisesta. Vuorotyön ja perheen yhteensovittamiseen sisältyy niin haasteita kuin myönteisiä puolia. Työn ja perheen yhteensovittamisen myönteiset puolet toimivat arjessa voimavaroina. Lisäksi esittelen tekijöitä, jotka mahdollistavat arjen sujuvuuden ja helpottavat vuorotyötä tekevien

yksinhuoltajaäitien arkea. Näiden teemojen lisäksi kerron lyhyesti vuorotyön yhteyksistä yksinhuoltajaäitien kokemaan hyvinvointiin sekä lasten hyvinvointiin vanhemman näkökulmasta. Tarkemmin palaan vanhemman hyvinvointiin ja jaksamiseen sekä lapsen hyvinvointiin vanhemman näkökulmasta seuraavissa tuloslukuissa.



KUVIO 2. Kokemukset vuorotyön ja perheen yhteensovittamisesta

6.2.1 Vuorotyön ja perheen yhteensovittamisen haasteet ja voimavarat

Pääsääntöisesti yksinhuoltajaäidit pitävät arkeaan epätyypillisten työaikojen vuoksi rutiinittomana ja kiireisenä. Arjen rutiinittomuudesta johtuen *säännöllinen harrastaminen* on lähes *mahdotonta*. Lisäksi epätyypillisten työaikojen vuoksi yksinhuoltajaäidit kokevat haasteelliseksi esimerkiksi *asioiden hoitamisen virastoaikoina* sekä *osallistumisen koulun tai päiväkodin vanhempainiltoihin*.

Arjen kiireisyydestä johtuen yksinhuoltajaäidit kokevat, että perheen ja lasten kanssa yhdessäolo jää kovin vähäiseksi. Erityisesti iltavuorot koetaan haasteellisiksi vähäisen yhdessäoloajan vuoksi. Aamuisin ennen äidin iltavuoron alkamista ei juuri jää aikaa yhdessäololle ja iltaisin päiväkotikäiset lapset ovat myöhään vuoropäivähoidossa ja kouluikäiset itsekseen kotona. Iltavuoropäivinä äidit eivät myöskään voi osallistua lasten harrastuksiin tai niihin kuljettamiseen. Äidit kokevat iltavuorojen ja vähäisen yhdessäolon vaikuttavan myös lapsien hyvinvointiin.

"Toki harmittaa, että on, on niin paljon iltavuoroja, että ollaan kyllä kuitenkin niistä, näi, mitä meillä on semmosia kehityskeskusteluja, ni niissä kyllä sit aina maininta, että mun, mun suurin haaste on tää perheen yhteensovittaminen, et käytännössä iltavuoro tarkoittaa sitä, et mä nään aamulla lapset, heippa, ja illalla heippa, jos ne ei oo kerinny jo nukkumaan. Et mä en niinku nää niitä koko päivänä ollenkaan, että." (Anne 43v.)

"No ei siis, mä tykkään kyllä silleen muuten vuorotyötä, mutta nyt tosiaan, kun on tää pieni tässä ja nyt ku on ymmärtäny, et nuo isommatki tarvii, ni onhan se ihan hirveetä mennä iltavuoroon ja yövuoroon." (Päivi 41v.)

"Iltavuorot tietysti on sillailla, että kurja lähtee iltaan kun toi nuorimmainen tulee koulusta. Et ei paljon kerkeä lapsen niinku läksyjä kätteleen." (Minna, 45v.)

Muita haasteita yksinhuoltajaäitien arkeen tuo myös *vaikeus vaihtaa tai muuttaa* muihin aikatauluihin sopimattomia *työaikoja*, tai *työnantajan juostamattomuus työaikojen* tai *lomien suhteen*. Yksinhuoltajaäidit kokevat myös työ- ja päivähoitoaikojen välillä yhteensopimattomuutta.

"Mähän joudun aika useinkii itse asiassa soittamaan et mä vähän myöhästyn tai jotain muuta. Ni se on niinku hankalaa koska niillä on vedetty työajat niin tiukille et ne [hoitajat] saattaa lähtee sieltä. No muuten hyvä mut me ootetaan täs pihalla. Joo, no kiva, oottakaa siellä sit puol tuntia kolkykolme astetta pakkasta mutta mä oon vielä nyt tässä [paikkakunta] tiellä tulossa. Mä toivoisin et mä voisin maksaa vaikka vähän enemmän. Enemmän siitä että se ois silleen joustavampaa. Totta kai mä pyrin et se on vaan se kaheksan tuntia mut välillä se joutuu olemaan pitempään. Ja välillä tulee sellasia tilanteita et mä en nyt o ikeesti kerkee että mun on pakko hoitaa tää, tää, tää. Ni se on hankalaa sitte." (Salla 34v.)

Työn ja perheen yhteensovittamiselle haasteita tuo myös *lasten sairastelu*. Yksinhuoltajaäidit kertovat, että töistä on vaikeaa irrottautua niin fyysisesti kuin henkisesti. Taloudellisia haasteita seuraa erityisesti yrittäjinä toimiville yksinhuoltajille, sillä töistä poissaolo merkitsee myös sitä, että tuloja ei ole siltä ajalta. Yksinhuoltajaäitien selviytymiskeinona on lomapäivien säästäminen sellaisia

tilanteita varten, joissa lapsi sairastaa pidempään ja tarvitsee vanhempaa kotona. Lomapäiviä säästetään lisäksi juhlapyhä varten, jotta vanhempi voi viettää juhlapyhät lasten kanssa.

Vuorotyön tekemisen näkökulmasta erityisen haastavaksi tilanteeksi yksinhuoltajaäidit kokevat *lasten esikoulun ja koulun aloittamisen*. Vanhemman vuorotyön vuoksi lapsi saattaa joutua aamuisin lähtemään yksin kouluun tai iltpäivisin ja iltaisin olemaan yksin kotona pitkiä aikoja. Osa yksinhuoltajaäideistä kertookin pyrkivänsä saamaan päivätyön lapsen aloittaessa koulun, joko vaihtamalla työpaikkaa tai opiskelemalla työn ohessa.

Yksinhuoltajaäitien vuorotyön ja perheen yhteensovittamiseen liittyy haasteista huolimatta myös myönteisiä puolia. Vaikka osa yksinhuoltajaäideistä kokee, että vuorotyöstä johtuen lasten ja perheen kesken vietetty aika on vähäistä, osa äideistä kokee asian päinvastoin: vuorotyönteko mahdollistaa joissain tapauksissa *pitkät vapaat*, jolloin on mahdollista *viettää aikaa perheen ja lasten kanssa*. Myös *arkivapaat* koetaan hyvin myönteisenä asiana. Arkivapaiden aikana on mahdollista hoitaa asioita sekä osallistua lasten harrastuksiin ja koulun tai päivähoiton tapahtumiin.

"Musta ois hirvee ajatella sunnuntai-iltana et mulla on viisi aamuherätystä peräkkäin ja (.) niin kun ajatella et viisi työpäivää putkeen. Se tuntuu jotenkin ihan hirveelle sit kun nää arkivapaat nää on niin kivoja (.) uimahalliin voi mennä siellä ei oo hirveesti porukkaa ja (.) siinä on niin kun omat etunsa" (Ella 42v.)

"No siinä on just se kun on toi viikolla vapaa niin sehän on tosi kiva. Ku aattelee, että pääsee niinku hoitaa omia asioita. Voi mennä parturiin kampaajalle...Aivan ja just että jos on jotain asiointia Kelaan tai johonkin, ettei tarte aina mennä työpäivän jälkeen. Lääkäriin ja lasten hammashoitola. " (Minna 45v.)

6.2.2 Sujuvan arjen mahdollistavat tekijät

Yksinhuoltajaäideille erittäin tärkeä asia arjen pyörittämisen kannalta sekä työn ja perheen yhteensovittamisen mahdollistamisessa on *sosiaalinen tukiverkosto*. Isovanhempien, lasten isien, ystävien ja muiden sukulaisten apu arjessa koetaan erittäin tärkeäksi ja korvaamattomaksi.

"Mul on niin hyvä (..) tota (..) sellanen verkosto tässä että tota mulla oli sitten hoitaja aina tytölle kuitenkin (..) .hh elikkä mä oon tullut töihin tänne mun ensimmäiset puoltoista vuotta vaikka mun lapset on ollut kipeenä (..) huonolla omalla tunnolla toki.." (Maiju 32v.)

"Sillon ku tuo nuorimmainen meni kouluun niin se oli sitte niin ku tossa isällä. Elikä tavallaan kun mä lähdin iltaankin. Niin mä saatoin viedä sen siihen. Taikka hän [pojan isä] tuli aamulla laittaa [kouluun]." (Minna 45v.)

"Mut kyllä niinku kaiken kaikkiaan, niinku, aika vähä mä oon ollu pois [töistä] ja vähän ollu lastenki takia, et siinä, silloin ku ne oli pienempiä, mä käytin aika paljo mun äitiä sit, et mä hain sen sit tänne, ja se oli niitten kans sitten, et mä pääsin, tavallaan liian tunnollinen, menin töihin sit, vaikka mull ois ollu oikeus olla niitten kanssa kotona." (Anne 43v.)

Sosiaalisen tukiverkoston lisäksi tärkeäksi tekijäksi sujuvassa arjessa yksinhuoltajaäidit kokevat *joustavat työajat*, mahdollisuuden vaikuttaa omiin työaikoihin sekä mahdollisuus vaihtaa niitä työkavereiden kanssa. Osa äideistä on lisäksi toivonut niin sanottua ergonomista työaikaa, mikä tarkoittaa sitä, ettei iltavuoroa ja aamuvuoroa tehdä peräkkäin. Myös työnantajan joustaminen esimerkiksi yövuorojen määrässä tai peräkkäisyydessä koetaan tärkeäksi.

Olellaisena osana yksinhuoltajaäitien sujuvaa arkea ovat myös lasten hoitojärjestelyt. Onnistunut *yhteistyö vuoropäivähoidon* kanssa ja sujuvat lastenhoitojärjestelyt mahdollistavat yksinhuoltajaäitien työnteon:

"Mä oon naimisissa [hoitopaikan nimi] kanssa mikä on meidän vuoropäiväkoti. Se on kaikista tärkein asia mun elämässä mun tyttären jälkeen (naurahdus). Koska se mahdollistaa sen että pääsenks mä töihin vai enkö pääse. Et saadaanko me leipää pöytään vai ei. Onnistunks mä mun työssä vai en." (Salla 34v.)

"Mä oon oikein pystyny ne valkkaamaan[työajat] ja päiväkotia tuli vastaan, niin on ollu siis ihan tositosi hyvä. Ei ongelmaa." (Katja 47v.)

Sosiaalisen tukiverkoston, joustavien työaikojen ja vuoropäiväkodin lisäksi yksinhuoltajaäitien mukaan arkea helpottaa *kotitöiden jakaminen* perheenjäsenten kesken. Varsinkin perheiden vanhimmat lapset osallistuvat siivoamiseen ja ruoanlaittoon sekä ottavat vastuuta nuoremmista sisaruksistaan, esimerkiksi olemalla heidän kanssaan iltaisin perheen äidin ollessa iltavuorossa.

6.2.3 Vuorotyö ja perheen hyvinvointi

Vanhemman työskentely epätyypillisinä työaikoina vaikuttaa koko perheen hyvinvointiin. Osa yksinhuoltajaäideistä kokeekin itsensä *väsyneeksi* töiden vuoksi. Erityisesti iltavuoron ja aamuvuoron peräkkäisyydestä seuraa väsymystä liian lyhyen lepo- ja uniajan vuoksi. Äitien mukaan väsymyksestä puolestaan seuraa kireyttä, kärsimättömyyttä ja poissaolevuutta. Äitien läsnäolo kärsii myös sen vuoksi, että töistä on vaikea päästää henkisesti irti ja työpaineet vaikuttavat arkeen kotona.

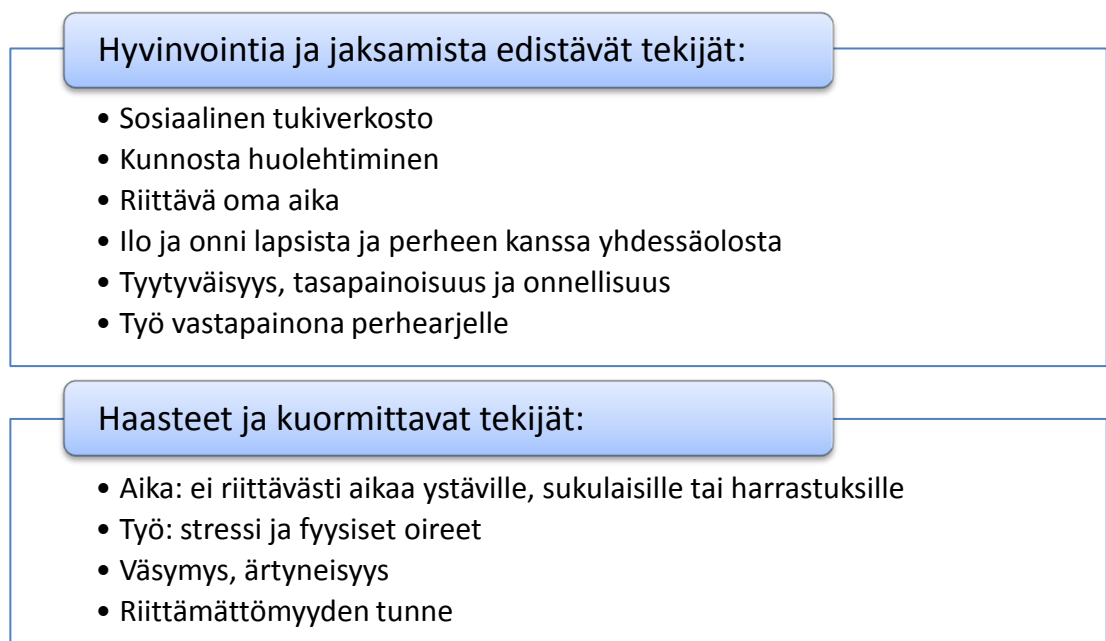
Yksinhuoltajaäitien mukaan vuorotyö ja rytmittömän arki vaikuttaa myös lasten hyvinvointiin. Yksinhuoltajaäideille huolta aiheuttaa lasten jaksaminen ja pärjääminen epäsäännöllisessä arjessa. *Kouluikäiset lapset* joutuvat vanhemman iltavuoropäivinä olemaan iltaisin pitkiäkin aikoja kotona *ilman vanhemman läsnäoloa*. Äidin aamuvuoroina koululaiset taas joutuvat olemaan aamun *yksin kotona ja lähtemään itsenäisesti kouluun*. *Päiväkoti-ikäiset* lapset puolestaan joutuvat olemaan päiväkodissa *pitkiä hoitopäiviä* vanhemman työvuorojen vuoksi. Pienemmät lapset joutuvat vanhemman aamuvuoropäivinä heräämään hyvin aikaisin ja iltavuoropäivinä olemaan päivähoidossa myöhään iltaan, joten myös pienillä lapsilla lepo ja uni jäävät usein liian lyhyeksi.

"Joo, ainut että mä oon pyytäny sitä ergonomista työrytmiä, et ei oo ilta-aamua peräkkäin. Koska se on ensinnäkin jo pelkästään sen takia, että [tyttö] joutus olemaan niin pitkään hoidossa. Ja sitte muutenkin mä en mä tykänny siitä muutenkaan, että illalla oot puol ykstoista kotona ja aamulla puol seittemältä lähet." (Päivi 41 vuotta)

Vuorotyötä tekevän vanhemman lapset joutuvatkin olemaan pienestä asti joustavia, sillä heidän arjessaan ei ole tiettyä rytmiä, jonka mukaan asiat tapahtuisivat päivittäin tai viikoittain. Arjen rytmittömyys vaikuttaa lisäksi lapsen kaverisuhteiden muodostumiseen ja niiden ylläpitämiseen.

6.3 Yksinhuoltajaäidin hyvinvointi ja jaksaminen epäsäännöllisessä arjessa

Tässä luvussa esittelen yksinhuoltajaäitien kokemuksia omasta hyvinvoinnistaan ja jaksamisestaan epäsäännöllisessä arjessa. Tulosluvun olen jakanut kahteen osaan. Ensimmäisessä osassa kerron yksinhuoltajaäitien hyvinvointia ja jaksamista edistävästä tekijöistä ja toisessa osassa hyvinvointiin ja jaksamiseen liittyvistä haasteista ja kuormittavista tekijöistä.



KUVIO 3. Vuorotyötä tekevien yksinhuoltajaäitien hyvinvointi ja jaksaminen

6.3.1 Yksinhuoltajaäitien hyvinvointia edistävät tekijät

Yksinhuoltajaäitien kokemusten mukaan laaja *sosiaalinen tukiverkosto* edistää yksinhuoltajaäitien hyvinvointia ja jaksamista. Yksinhuoltajaäitien sosiaaliseen tukiverkostoon lukeutuvat niin ystävät, lasten isovanhemmat, työkaverit ja uudet kumppanit. Sosiaalinen tukiverkosto edistää hyvinvointia ja jaksamista, sillä tukiverkoston avulla yksinhuoltajaäidit saavat myös aikaa itselleen ja

harrastuksilleen. *Omasta kunnosta ja jaksamisesta huolehtiminen* onkin erittäin tärkeä voimavaran lähde yksinhuoltajaäitien arjessa. Ajan löytäminen omille harrastuksille tai lastenhoitajan saaminen harrastamisen ajaksi ei kuitenkaan aina ole helppoa, vaan se vaatii suunnittelua ja organisointia. Osa yksinhuoltajaäideistä esimerkiksi käyttää lasten harrastusajan hyväkseen: kävelylenkki tehdään lapsen ohjatun harrastuksen aikana.

"Sit kun [tyttö]on siellä jumpassa niin yleensä mä kävelen lenkin sillä aikaa et (.) se on sen tunnin verran (.) et siinä on sit vähän semmosta omaa aikaa siinäkin sitten." (Johanna)

"Mä lähen sen verran aikasemmin [töistä], et myö keretään käyä kotona syömässä ja sit [poika] jumppaa ja sillä aikaa minä käyn lenkillä." (Katja 47v.)

Riittävä *oma aika* on merkittävä tekijä yksinhuoltajaäidin hyvinvoinnin ja jaksamisen kannalta. Yksinhuoltajaäideillä, joilla on yhteishuoltajuus lasten isän kanssa, saavat omaa aikaa lasten ollessa isänsä luona. Omalla ajalla on mahdollista levätä ja ottaa aikaa vaikka vain itselleen:

"Musta on ihanaa, mä aina perjantaina siivoon tän, kun ne tytöt lähtee, ni mä pesen lattiat ja kaikki, ni mä laitan tohon takkaan tulet ja mä pesiydyn tohon takan eteen ja luen jotain hyvää kirjaa ja. Se on vaan, tai vaikken lukiskaan, se on vaan ihanaa, että kaikki ne tavarat pysyy paikoillaan. Mun ei tarvi (naurahtaa) tehä ruokaa kellekään. Harvemmin teen itelleni mitään kunnan ruokaa siis. Se vaan, niinku se vaan se oleminen." (Päivi 41v.)

"Ei oo niinkuin säännöllisesti mitään, että mä oisin yksin kotona jonkun viikonlopun tai tälleen, ei oo. Niin joo. Satunnaisesti jotain sitten pystyy järjestämään. Että yleensä kun lähtee jokin niin sitten. Ja sit se onkin niinku tosi kivaa. Kun ei tartte niinku aatella muuta ku itseensä eikä tartte olla laittamassa ruokaa tai sitä ja tätä ja tota." (Minna 45v.)

Niiden äitien, joilla on lasten yksinhuoltajuus eikä lasten isä osallistu lasten hoitoon, oma aika täytyy järjestää muuten. Sosiaalinen tukiverkosto on tässäkin kohtaa erityisen tärkeä apu, joka mahdollistaa myös yksin lapsista vastuussa olevien äitien oman ajan.

Yksinhuoltajaäitien hyvinvointia edistävä tekijä on myös lapsiin liittyvät *ilon ja onnen tunteet*. *Yhdessäolo perheen kesken* koetaan tärkeäksi, esimerkiksi syöminen koko perheen kesken tai iltaisin televisionkatselu yhdessä. Yksinhuoltajaäidit

kertoivat iloitsevansa lastensa kehityksestä ja heidän uusista taidoistaan. Iloa tuo myös hyvä palaute lapsista esimerkiksi koulun tai päiväkodin henkilökunnalta.

"Siis iloo (.) siis no muksut (.) muksujen onnistuminen (.) se et mä saan niistä positiivista palautetta niin ku lasten onnistuminen ja sitten se semmonen että (.) mä huomaan että mä (..) että mä pärjään tässä hommassa niin se (.) se melkein päivittäin miettii että (..) sen semmosen että (..) päivä takana ja itse asiassa kaikki on taas hyvin (..)" (Maiju 32v.)

Lapsista ja perheestä iloitsemisen lisäksi yksinhuoltajaäitien hyvinvointia edistää tyytyväisyys sen hetkiseen *elämäntilanteeseen*. Tunne tasapainoisesta elämästä lisää tyytyväisyyttä ja onnellisuutta, ja sitä kautta edistää hyvinvointia. Haastavista ja vaikeista elämänvaiheista selviytyminen luo kiitollisuuden ja tyytyväisyyden tunteita elämästä, arjesta ja perusasioista, esimerkiksi terveydestä.

"Mä oon ite hirveen kiitollinen elämästäni tällä... tai sanotaan näin, että niinku vuosia... se... sen jälkeen, ku ne pahimmat vuodet meni ohi, ni nyt mä niinku osaan jotenki nauttia siitä, mitä mulla on ihan erilailta sillon, ku nuo isommat oli pieniä, ni. Mä oon hirveen... mä en oo varmaan ikinä ollu näin tasapainossa itteni ja elämäni ja kaiken kanssa. Kaikesta me vaan selvitään aina, mitä vaan tulee eteen." (Päivi 41v.)

"Mä olen onnellinen mun elämäni mulla on tasapainoinen elämä (.) kaikki on hyvin ja lapsilla on kaikilla niin kun asiat (.) ei tarvi murehtia periaatteessa heidän elämästä (..)" (Veera 42v.)

Yksinhuoltajaäidit kokevat myös *työn* toimivan *vastapainona perhe-elämälle* ja sitä kautta työn edistävän heidän hyvinvointiaan. Työllä on tasapainottava vaikutus lapsiperheen arkeen, sillä töissä yksinhuoltajaäideillä on mahdollisuus olla yksin tai ainoastaan aikuisten työkavereiden seurassa.

6.3.2 Yksinhuoltajaäitejä kuormittavat tekijät ja haasteet hyvinvoinnille

Aikaan liittyvät tekijät vaikuttavat olevan kaikista merkittävimpiä asioita, jotka kuormittavat yksinhuoltajaäitejä ja heikentävät heidän hyvinvointiaan. Yksinhuoltajaäidit kertovat aikaan liittyviksi haasteiksi *vähäisen ajan ystävien ja sukulaisten kanssa* sekä sen, ettei omaa aikaa jää riittävästi esimerkiksi omille harrastuksille, vaan lähes kaikki vapaa-aika menee arjen pyörittämiseen, lasten hoitamiseen ja heidän harrastuksiinsa. Ajan puutteen, vuorotyön ja epäsäännöllisten

työaikojen vuoksi säännöllinen harrastaminen ei ole mahdollista. Työn vuoksi voi jopa joutua luopumaan itselle tärkeistä asioista.

"No on se sit sillon, jos ois viikonloppuna halunnu tota tehä, mennä kattomaan jotain keikkaa tai muuta, ni sitte joutuis niin monta vuoroa vaihtaan, ni ei sitte oikeestaan. Helpompi, niinku hylätä ajatus." (Anne 43v.)

"Mitään harrastuksia minulla ei ole, koska en pysty mihinkään säännölliseen osallistumaan. Aikaisemmin aloitin kuntonyrkkeilyn, mutten pystynyt jatkamaan, koska niin monta kertaa jäi väliin. Kaiken liikenevän vapaa-ajan käytän mieluummin lasten kanssa." (Pinja 25v.)

Työ voi toimia vastapainona perhearjelle ja sitä kautta edistää hyvinvointia, mutta osa yksinhuoltajaäideistä kokee *työn hyvinvointia kuormittavana*. Vuorotyö ja epäsäännöllinen työ aika heikentävät niin fyysisistä kuin psyykkistä hyvinvointia. Fyysisesti raskas työ aiheuttaa fyysisiä oireita, kuten niska- ja hartiasärkyjä ja epäsäännöllisten työaikojen vuoksi on esimerkiksi haastavampaa syödä säännöllisesti ja terveellisesti. Vuorotyö on monesta yksinhuoltajaäidistä myös henkisesti rankkaa ja stressaavaa. Työasioista on toisinaan vaikeaa henkisesti päästää irti ja työasiat saattavatkin olla mielessä vielä kotona iltaisin ja öisin, kuten äidit kertovat:

"Kylhän se sanotaan että (.) öö silloin kun mä menen aamuvuoroon mä tiedän et nyt huomenna esimerkiks mulla on aamuvuoro (.) mä en välttämättä nuku koko yönä (.) koska mä mietin jo etukäteen niitä (.) mitä siellä periaatteessa mä en sillä tavalla mieti mut ne on alitajunnassa (.) elikkä mä en nuku levollisesti (.) et kyl se vaikuttaa mun uneeni." (Veera 42v.)

"Välillä niinku työasioita miettii aamulla aamuyöstä. Ja sit toisaalta tuntuu että nyt jotain jäi kesken, mutta toisaalta on ihan hyvä että jäi kesken. Saa toiset selvittää. Että voi olla vaan niinku. Lomalla." (Minna 45v.)

Yksinhuoltajaäidit kokevat itsensä väsyneeksi erityisesti yövuorojen ja pitkien työvuorojen jälkeen. Väsymystä seuraa myös hyvin aikaisista aamuhätyksistä aamuvuoroviikoilla. Yksinhuoltajaäitien mukaan väsymys aiheuttaa ärtyneisyyttä ja kireyttä. Osa äideistä kokee, etteivät ole lapsille ja perheelle tarpeeksi läsnä väsymyksestä johtuen. Äidin lepo voi jäädä arjessa kovin vähäiseksi, eikä energiaa aina tahdo riittää työpäivien jälkeen kodinhoitoon ja ruoanlaittoon.

"Onhan sitä paljon kireempi silloin kun on väsynyt (.) sanoo ehkä kovemmin mitä pitäis sanoo (.)" (Ella 42v.)

"No se väsymys on semmonen että välillä joutuu ottamaan päiväunet (h) ja tietysti se vaikuttaa sitten siihen et miten kotona tulee hommat tehtyä jonkun verran että (.) että että koti ei välttämättä ole se siistein koti (.) aina (.) mutta tota (.) perustarpeet siellä on kyllä varmasti hoidettu (.)" (Kirsi 52v.)

Yksinhuoltajaäitien hyvinvoinnille ja jaksamiselle haasteita tuovat myös lapsiin liittyvät huolet ja haasteet, jotka yksinhuoltajaäidit monissa tapauksissa joutuvat kantamaan ja selvittämään yksin lasten ainoana vanhempana. Yksinhuoltajaäidit kokevatkin usein riittämättömyyden tunteita.

"Sitä kokee aina (.) aika useestikin että sitä on aika riittämätön (.) ja niin kun voimaton mut (.) et vaikka sä teet kuinka parhaas (.) niin silti tuntuu välillä että ei se riitä (.)" (Ella 42v.)

6.4 Lapsen hyvinvointi vanhemman näkökulmasta

Viimeisessä tulosluvussa tarkastelen epäsäännöllistä työaika tekevien yksinhuoltajaäitien lasten hyvinvointia heidän vanhempiansa näkökulmasta. Vanhemman vuorotyö vaikuttaa lapsen arkeen monin tavoin. Millaisia seurauksia vanhemman epäsäännöllisellä työajalla ja lapsen vuorohoidossa olemisella on lapsen hyvinvoinnille? Mikä tuo haasteita lapsen hyvinvoinnille epäsäännöllisessä arjessa ja mikä puolestaan edistää lapsen hyvinvointia?

6.4.1 Epäsäännöllinen arki ja lapsen hyvinvointi

Yksinhuoltajaäitien mukaan epäsäännöllinen ja usein rytmiton arki sekä lasten vaihtelevat hoitoajat heijastuvat lasten hyvinvointiin. Olen jaotellut vaikutukset fyysisiin ja kognitiivisiin sekä sosiaalisiin ja psyykkisiin vaikutuksiin.

Fyysiset ja kognitiiviset vaikutukset:

- Vähäinen uni, nukahtamisvaikeudet, "kierroksilla käyminen"
- Keskittymisvaikeudet
- Vastustuskyvyn heikentyminen

Sosiaaliset ja psyykkiset vaikutukset:

- Lapsen on oltava joustava
- Kaverisuhteet kärsivät kotona ja päivähoidossa
- Huomionkipeys, läheisyyden kaipuu, ikävä
- Omatoimisuus, itsenäisyys
- Ärtynisyys, uhmakkuus
- Huolestuneisuus

KUVIO 4. Vuorohoidon vaikutukset lapsen hyvinvointiin vanhempien näkökulmasta

Eniten huolta yksinhuoltajäideille näyttää aiheuttavan lasten *vähäinen uni- ja lepoaika*. Lapset ovat usein sitä väsyneempiä, mitä useampia ja pidempiä päiviä he ovat olleet päivähoidossa. Vanhemman aamuvuoroina lapset joutuvat heräämään ja lähtemään päivähoidon hyvin aikaisin aamulla. Iltavuoron jälkeen lapset puolestaan pääsevät kotiin hyvin myöhään ja saattavat olla jo niin sanotusti yliväsyneitä. Lasten väsymys voi ilmetä iltaisin esimerkiksi levottomuutena ja vaikeutena nukahtaa. Erityisen haastava tilanne on vanhemman peräkkäiset ilta- ja aamuvuorot. Näissä tilanteissa lapselle jää liian vähän lepoaikaa. Aamu- ja iltavuorojen lisäksi myös yövuoro tuo mukanaan haasteita lasten levon ja nukkumisen kannalta.

"Kyllä lapsia kenkuttaa, jos edellinen ilta on oltu hoidossa ja heti aamulla mennään taas hoitoon. Väliä saattaa olla vain kaksitoista tuntia, niin kokevat, että aina ovat hoidossa." (Pinja 25v.)

"Et yövuoroon ku menee, ni on tietysti vähän riippuen siitä, miten se on heränny aamulla, että pitää sen hereillä niinku sinne asti. Et joskus on käyny niin, et se on nukahtanu autoon ja sit mä oon aatellu, että voi hyvänen aika, ne ei saa sitä ikinä nukkumaan siellä. Mutta kyl se sitte on nukahtanu, että." (Päivi 41v.)

Yksinhuoltajäitien mukaan lasten liian vähäisestä uni- ja lepoajasta seuraa levottomuuden ja nukahtamisvaikeuksien lisäksi *keskittymisvaikeuksia* ja osa epäilee

myös väsymyksen *heikentävät* lapsen *vastustuskykyä*. Väsymyksestä johtuen lapset saattavat olla myös ärtyneitä.

"Mä haen hänet [tyttären] yhdeksältä ja (.) yleensä mä toivonkin et ne [hoitajat] on laitanut hänet valmiiksi koska hän on niin ylienergisellä päällä kun mä haen hänet et juoksentelee siellä ympäri (.) ympäri sitä tarhaa et ei saada edes pukee päälivaatteita (.) joskus on käynyt niinkin et hän on nukkunut kun mä olen hänet hakenut niin se on ollut ikävää hänet herättää sitten niin kun (.) et nyt puetaan päälivaatteet ja lähdetään kotiin nukkumaan (.)" (Veera 42v.)

"Se nukahtaminen menee niin paljon myöhemmäksi [iltavuoron jälkeen] ja sit se (.) käy vähän ylikierroksilla ehkä kun pitää vähän aikaa rauhoittua kotona niin kuin itsekin pitää iltavuoron jälkeen (.) et ei heti voi mennä nukkuun. Hän on kärtytisempi (.) kaikki asiat on huonosti (.) mikään ei ole hyvin (.) kaikki on huonosti (.)" (Ella 42v.)

Vanhemman vuorotöistä ja epäsäännöllisistä hoitoajoista johtuen lapsilla ei useinkaan ole tiettyä rytmiä päivissä ja viikoissa, joten lapset joutuvat pienestä pitäen olemaan hyvin *joustavia*.

"Ja no sit tietty lapsi joutuu joutaan pienestä asti ihan hirveesti et ei hänellä ole semmosta niin kun (.) rytmiä et tietyt asiat tehdään joka päivä just tiettyyn aikaan mut ehkä se sit voi kääntyä hänelle rikkaudeksikin (.) pakko ajatella niin ei se (.) £muuten tulis niin huono omatunto£ (h)" (Ella 42v.)

Yksinhuoltajaäidin epäsäännöllisistä työajoista johtuen heidän lapsensa usein joutuvat tottumaan, että he viettävät jonkin verran aikaa myös muiden aikuisten kuin oman vanhemman seurassa, esimerkiksi päivähoidon henkilökunnan, isovanhempien ja muiden sukulaisten ja tuttavien kanssa äidin ollessa töissä.

"Kesällä sitten taas niin (.) niin niin (.) kun nytten esimerkiks tulevana kesänä niin meillä ei ole yhtään yhteistä lomaa (.) niin tuota (.) lapset on leireillä aika paljon (.)" (Kirsi 52v.)

"No tietty semmoset et hänen täytyy niin ku (.) sitten et ei äiti tulekaan hakemaan sieltä tarhasta et välillä se onkin iskä tai (.) mummi ja vaari ketkä tulee sinne hakeen ja (.) sit hän (.) en mä tiedä onko se sitten et joutuu olemaan mummin ja vaarin kanssa sen illan kun äiti onkin töissä. ei hän niin ku mulle sano et hän mitenkään niin ku ikävöis tai mitään mut tietty mitä sen mummin puheista sit kuulee niin kyllä hän äitiä niin ku ikävöi et kysyy koska äiti tulee ja (.) saaks hän valvoo niin kauan et äiti tulee kotiin(.)" (Johanna)

Kuten Johannan tytär, *lapset ikävöivät äitejään* äitien ollessa töissä. Erityisesti lasten oltua yötä päivähoidossa tai pitkien hoitopäivien jälkeen he kaipaavat äitejään ja heidän läheisyyttään. Lapset saattavat olla innoissaan nähdessään äitinsä, mutta myös itkuisia ja huomiota kaipaavia. Ikävä saattaa purkautua ulos myös väsymyksenä. Yksinhuoltajaäitien mukaan myös kouluikäiset lapset kaipaavat vanhempien läheisyyttä ja huomiota, ja voivat myös olla aikuisenkaipuunsa vuoksi haavoittuvaisia kuten yksi äideistä ilmaisee huolensa:

"En tiää, kui paljo just semmone aikuisen nälkä tavallaan sitten noissa lapsissa sitten kumpuaa aina, että. Et varmaan he, herkkiä (..) ovat niinku semmoselle niinku huomiolle aikuisen suunnalta, et jos sattus, et siellä ois tällanen vääränlainen aikuinen, ni sellaset tilanteet varmaan ois niinku aika pelottaviaki, että. Ne jos herkästi päätyis niinku hyväksikäytyiks, koska niissä on niinku niin paljon sitä aikuisennälkää, että se huomionosoitus aikuiselta voi olla niinku, jos ois vääränlaista, niin silti se uppois, niinku. Haavoittuvaisia." (Anne 43v.)

Vaikuttaa siltä, että vuorotyötä tekevien yksinhuoltajien lapset ovat usein hyvin pienestä pitäen *omatoimisia* ja *itsenäisiä*. Yksinhuoltajaäitien mukaan kouluikäiset lapset ovat tottuneet pärjäämään itsenäisesti äitien epäsäännöllisten työaikojen vuoksi.

"Lapsethan oppii tota ainaki tässä pärjäämään. (naurahtaa) Jos sen voi ajatella käänteisesti, nii. Ja sitte se, että kyllähän niitten on niinku, niin, se varmaan kuuluu siihen pärjäämiseen, että niitten on tosiaan tehtävä oma osuutensa täällä, otettava pyykki narulta ja raivattava pöydät ja lämmitettävä ruoat ja." (Päivi 41v.)

"No ehkä niistä ehkä tulee omatoimisempia, ihan pakosti. Ehkä ne vaan oikeesti, niinku, ei tarvi niinku oottaa valmista niin paljo nenän eteen, ku ei oo ketään ja on pakko niinku jos meinaa jotain saada ja se on niinku pakko tehdä se leipä ite." (Anne 43v.)

"Aika paljon se menee siihen että muutaman tunnin on lapset iltapäivällä (.) tai poikahan on siellä iltapäiväkerhossa koulun jälkeen mutta tota noin niin työllä on valmis välipala (.) et hän on hirveen (.) aina ollut hirveen semmonen omatoiminen (.) ja tota (.) sillinkin kun poika oli tarhassa vielä 6-vuotiaana (.) eskari ikäisenä (.) ja tyttö 8-vuotiaana (.) kun hän oli kotona niin hän sanoi että hän ei lähde mihinkään yöks ja iskä ei saa tulla tänne (h) et hän nukkuu yksin (.)" (Kirsi 52v.)

Lasten omatoimisuuden ja itsenäisyyden kielteiseksi puoleksi voi kuitenkin muodostua se, että lapsi alkaa ottamaan hänen ikätasoonsa nähden liikaa vastuuta omista ja myös perheen asioista. Osa äideistä kokee, että isommat lapset joissain

tapauksissa kasvavat liian nopeasti isoiksi ja saattavat ottaa liikaa vastuuta esimerkiksi pienempien sisaruksiensa kasvatuksesta. Lapset ovat toisinaan myös huolissaan äideistään. He saattavat huolehtia äidin jaksamisesta esimerkiksi pitkien työvuorojen jälkeen.

Yksinhuoltajaäitien mukaan äitien vuorotyö ja lasten epäsäännölliset hoitoajat heijastuvat myös lasten *kaverisuhteisiin* sekä päivähoidossa että kotona. Lasten ollessa päivähoidossa vaihtelevin hoitoajoin, heille ei muodostu päivähoidossa tiettyä rytmiä eikä myöskään pysyvää ryhmää. Lapsiryhmän vaihtuessa jatkuvasti ympärillä, on lapsen haasteellista muodostaa päivähoidossa pysyviä kaverisuhteita. Joissain tapauksissa lapsi saattaa olla vuorohoidossa jopa ainoana lapsena, kuten yksi äideistä kertoo tyttärestään:

"..Hän on tarhassa ensimmäisenä et siel ei yleensä ketään muuta olekaan kun (.) tyttö menee niin kauheen aikaisin niin (.) muut tulee sitten kun tulee (.)" (Johanna)

Vuoropäiväkotiin meneminen voi myös jännittää lapsia, koska etukäteen ei tiedä, onko hoidossa tuttuja lapsia tai hoitajia, vai ovatko kaikki täysin vieraita.

"Tytöllä on ollut se että sitten kun (.) mä oon pitäny kesälomaa ja mä vien sinne (.) ja kun siä on outoja lapsia niin siellä on oudot lapset (.) ja oudot (.) hoitajat (.) o-ou (.) se on niin ku semmonen et (.) tyttö ei jää itkeen mut siitä näkee (.) se ei oo sama tyttö se vetäytyy (.) se saattaa mennä sinne seinälle seisoon ja kattella sieltä vaan." (Maiju 32v.)

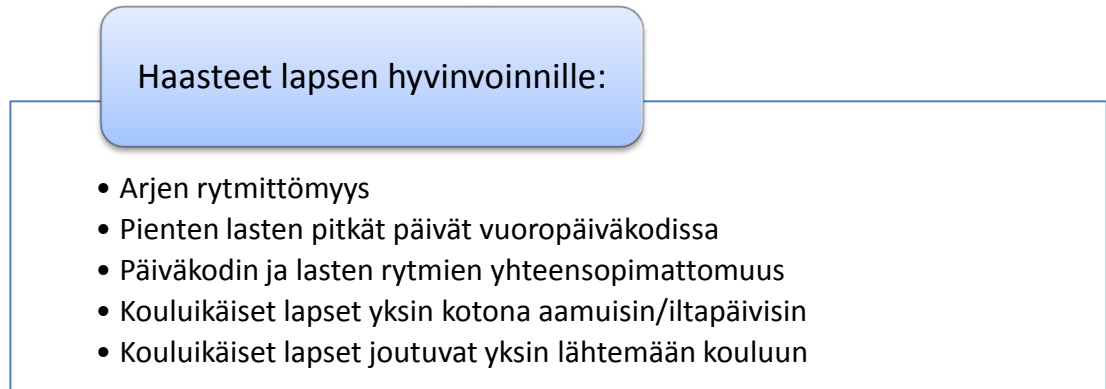
Lapsen vaihtelevat hoitoajat vaikuttavat myös lapsen kaverisuhteisiin vapaa-ajalla. Yksinhuoltajaäidit kertovat, että lasten kaverit ovat lähinnä päivähoidosta, sillä kotona on entistä haasteellisempaa muodostaa pysyviä kaverisuhteita. Esimerkiksi naapureiden lasten kanssa on vaikea löytää yhteistä leikkiäikää, koska vanhemmilla on useimmiten keskenään niin erilaiset työajat ja arjen rytmit.

"No, hoijossa on niitä leikkikavereita, mutta sitten taas kun ollaan kotona niin monestikaan just sen takia, että kun ne kaverit, lastenkin kavereitten vanhemmat on sitte erilaisessa työssä kun mää. Tai sitten mun työkavereitten lapset niin me ollaan sitte monesti eri vuorossa työkavereitten kanssa, että meillä menee ristiin sitte että." (Pinja 25v.)

"Joskus ois kiva jos voi leikkiä kahestaan jonku tyttökaverin kanssa. Et niinku et ne tulis vaikka tänne leikkimään mut ku ei oo aikaa yleensä koskaan." (Salla 34v.)

6.4.2 Epäsäännöllinen arki ja haasteet lasten hyvinvoinnille

Seuraavaksi esittelen tekijöitä, jotka aiheuttavat epäsäännöllisessä arjessa haasteita lasten hyvinvoinnille vuorotyötä tekevien yksinhuoltajaäitien kertomana.



KUVIO 5. Haasteet lapsen hyvinvoinnille vanhemman näkökulmasta

Yksinhuoltajaäitien mukaan *arjen rytmittömyys* tuo haasteita lasten arkeen. Lapset joutuvat olemaan hyvin joustavia, sillä päivät ja viikot ovat lähes aina rytmiltään erilaisia. Hoitopäivät vuoropäiväkodissa vaihtelevat pituudeltaan ja ajankohdaltaan, ja leikkiseura vaihtuu useasti. Lasten saattaa olla vaikeaa esimerkiksi hahmottaa päiviä toisistaan.

"Hän on vähän sekaisin niistä välillä että kun meillä on tää vuoropäiväkodissa sillain et viikonloppusin ollaan pienten päässä (.) ja sit ollaan siellä isossa päässä viikolla niin (.) no @mennääks me tänään pienten päähän@ ja (.) hän ei vielä niin kun näistä viikonpäivistä kyllä me ollaan niitä käyty läpi et mikä päivä nyt on ja (.) mikä on se viikonloppu (.) ja sit myös nää onks päivä, aamu, ilta (.) @oonks mä huomenna menossa johonkin vai eilen@ vähän sekasin nää hänen (.) tää hahmottaminen hänellä on vielä vähän vaikeeta että mä luulen et se auttais jos ois päivätyö et hänelläkin olis se rytmi siinä." (Veera 42v.)

"Eihän noin pieni ja silleen se aikakäsitys on vasta muodostumassa ni just se et ku sulle ei oo sitä säännöllistä välttämättä et millon sä meet hoitoon ja muuta. Tottakai se on sille lapselle rankempaa koska sit taas sulla ei oo mitään staattista ryhmääkää missä sä leikit. Vaan se ryhmä koko ajan rikkoutuu." (Salla 34v.)

Arjen rytmittömyys ja vanhemman epäsäännölliset työajat tuovat haasteita myös lasten *harrastamisen* kannalta. Vaihtelevien työvuorojen vuoksi vanhemmilla ei ole aina mahdollisuutta kuljettaa lapsia harrastuksiin. Sosiaalinen tukiverkosto on tällaisessa tilanteessa tärkeä. Esimerkiksi isovanhempien avulla lapset pystyvät mahdollisesti osallistumaan säännöllisesti järjestettäviin harrastuksiin. Aina kuitenkin apua ei ole saatavilla, mikä lisää yksinhuoltajavanhemman huolta.

"Et tosi (.) paljon [poika] pelaa [tietokoneella], mut mä en tiedä sitte, että milläs sitä mielenkiintoa sitten saa ohjattua sitten, jos tää ajan, ajankäytöllisesti tän mun työajankaa kanssa, niinku sellaseen järkevämpään toimintaan, että. Et harrastuksia tuolla olis yks kerho maanantaisin, mihkä mä oon niinku aatellu, et sitä vois saada jotenki, mut sit taas se melkein pitäis sinne viedä ja sit ku mä oon niin usein siellä sitte, iltasin työvuoro." (Anne 43v.)

Muita haasteita päiväkotikiäisten lasten hyvinvoinnille tuovat *pitkät hoitopäivät* vuoropäiväkodissa. Yksinhuoltajaäitien mukaan päiväkotiin jääminen on lapselle sitä vaikeampaa mitä enemmän he ovat olleet päivähoidossa. Erityisen haastavia tilanteita ovat vanhemman peräkkäiset ilta- ja aamuvuorot. Pitkien hoitopäivien jälkeen lasten ikävä voi purkautua itkuisuutena ja huomionkipeytenä. Haastatteluhetkellä hoitovapaalla ollut äiti kertoo, miten pahalta hänestä tuntuu, kun hän vie 2-vuotiaan tyttärensä yöksi vuoropäiväkotiin tai iltavuorosta tullessaan hakee tytön myöhään illalla kotiin:

"Ihan hirveeltä. Kyllä se... kyllä siis minun mielestä minun paikka on tässä, olla niin kun [tytön] arjessa ja. Tai siis niinku siinä normaalissa elämässä. Ettei mun tarte viedä sitä yö, yöksi muualle hoitoon ja että mä illalla kymmenen jälkeen revin sen tuolta ja yritän nukkuvana saada tänne. Niin ei se, ei se oo tän ikäisen lapsen elämää." (Päivi 41v.)

Pitkien hoitopäivien lisäksi päiväkotikiäisten lasten hyvinvointiin vaikuttaa *päiväkodin rytmien ja aikataulujen yhteensopimattomuus* lasten päivärytmeihin. Eräs äideistä kertoo, että hänen iltavuoroinaan lapsi ei ehdi aamupäivällä nukkumaan päiväunia kotona, mutta lapsen mennessä päivähoitoon, päiväuniaika saattaa olla jo loppuillaan tai kokonaan ohi, joten näinä päivinä lapselta jäävät päiväunet kokonaan nukkumatta. Nukkumattomat päiväunet vaikuttavat lapsen jaksamiseen ja hän on hyvin väsynyt äidin hakiessa häntä kotiin iltavuoron jälkeen.

Yksinhuoltajavanhempien epäsäännöllinen työaika tuo haasteita myös kouluikäisten lasten arkeen. Vaikuttaa siltä, että epäsäännöllistä työaika tekevien

yksinhuoltajaäitien lasten *koulunaloitus* on monelle yksinhuoltajaperheelle erittäin haastava elämänvaihe. Koulunsa aloittaville koululaisille on mahdollista järjestää iltapäivähoitoa, mutta haasteena perheille on erityisesti kouluikäisten lasten hoidonjärjestäminen vanhemman ollessa töissä iltaisin tai öisin. Myös koulujen loma-ajoilla pienten koululaisten hoidon järjestäminen on haasteellista.

"Nimenomaan sit sekin, et niinku esimerkiks se, että meille tulee katastrofi se kesä, ku poika lähtee kouluun. Se on eppuluokkalainen. Sen pitäis seuraava kesä olla yksin kotona." (Katja 47v.)

Kouluikäiset lapset joutuvatkin olemaan paljon kotona ilman aikuisen läsnäoloa. Vanhemman lähdettyä aikaisin aamulla töihin, lapset joutuvat olemaan aamun ilman vanhemman läsnäoloa ja lähtemään yksin kouluun. Varsinkin pienille alakoululaisille tämä voi olla hankalaa.

"Ja sitten tän nuorimmaisen kohdalla niin haastavaa on tietysti siihen että tai niinku tää on nyt ollu niin oikeestaan ollu haastavaa se että miten se jää tänne kotiin ja tulee yksin koulusta kotiin. On just nää tietyt rutiinit, että mä soitan sille että pitää lähtee se on niinku taikka sit se soittaa mulle aamulla, että joko mä lähden." (Minna 45v.)

Vanhemman iltavuoroina lapset saattavat joutua tulemaan yksin koulusta tai iltapäiväkerhosta kotiin, ja olemaan kotona ilman aikuisen läsnäoloa myöhään iltaan. Töissä ollessaan vanhemmat ovat huolissaan lastensa pärjäämisestä kotona.

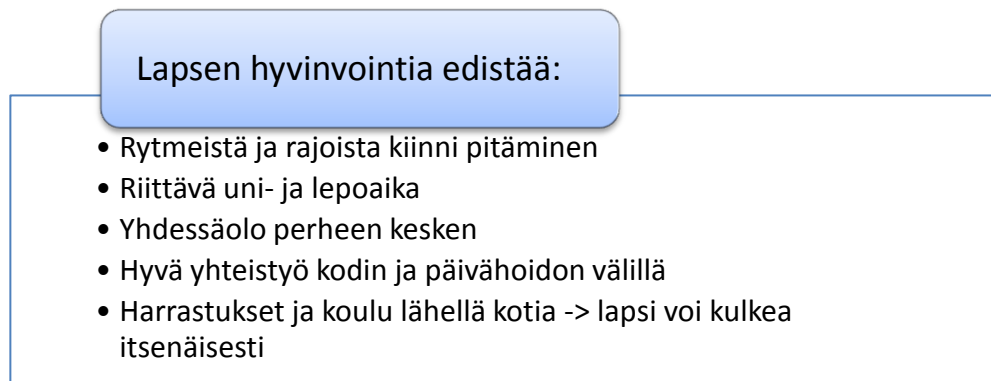
"No tietenki se, et miten ne täällä pärjää ja muuta, ja kyllähän mun pitää niille soittaa, kun mä oon iltavuorossa, että nyt syökää ruokaa." (Päivi 41v.)

Pienille koululaisille voi olla haastavaa viettää iltapäiviä ja iltoja yksin kotona ilman vanhemman läsnäoloa Minnan pojan tavoin:

"Se on just sitä, että se soittaa mulle kymmenen kertaa töihin että koska joku tulee, tai ei hän ei halua olla yksin. Nyt oli viime viikolla vai koska se oli kun tiistaina noi lähti harkkoihin, niin "miks pojat lähtee harkkoihin, mä en halua olla yksin." Ni sit et kato lastenohjelmia, tuutko töihin, no en tuu vielä ja sitte mä taas soitin jonkun ajan päästä vai soittiko se, no tuunko hakee, no en tuu vielä. Ja sit löytykin täällä sitä tekemistä." (Minna 45v.)

6.4.3 Lasten hyvinvointia edistävät tekijät

Vanhempien epäsäännöllisten työaikojen vuoksi lasten arki ja rytmit ovat hyvin vaihtelevia. Seuraavaksi esittelen lasten hyvinvointia edistäviä tekijöitä kiireisessä ja epäsäännöllisessä arjessa.



KUVIO 6. Lapsen hyvinvointia edistävät tekijät

Yksinhuoltajaäitien mukaan lasten hyvinvointia voi edistää pitämällä kiinni arjen rytmeistä niin paljon kuin se on mahdollista. Esimerkiksi illat pyritään rauhoittamaan ylimääräisestä ohjelmasta ja aamuisin *noudatetaan* aina samanlaista *rytmiä*, kuten eräs äideistä kuvailee:

"Varmaan semmonen et pitää vaan ne (.) niin ku tietyt rytmit niin ku aamullakin niinku et ei mitään (.) kun joutuu kuitenkin hänet niin aikaisin herättään et ei oo mitään semmosta ylimäärästä häslinkiä siinä et (.) et ei niin ku mitään semmosta ylimäärästä jos siinä rupeis jotain häsään niin sit siinä varmaan menis kaikkien pasmat ihan sekasin." (Johanna)

Lapsien hyvinvointia edistää myös *selkeät rajat* kotona, mikä lisää lasten turvallisuuden tunnetta. Uudessa parisuhteessa olevien yksinhuoltajien mukaan lapsien on tärkeää huomata, että myös uusi isäpuoli asettaa lapsille rajat äidin ollessa pois kotoa.

"Oikeestaan mä luulen, että [pojalle] varsinki teki hirveen hyvää kokea se, että yhtäkkiä täällä onki joku aikuinen, joka oikeesti niinku ottaa sit ohjat, et ne, niil on sitä turvattomuuden tunnetta." (Anne 43v.)

Rytmien ja rajojen lisäksi ehdottoman tärkeä tekijä lapsen hyvinvoinnin kannalta on *riittävä lepo- ja uniaika* vuorokaudessa. Yksinhuoltajaäidit kertovat pyrkivänsä siihen, että lapset saisivat tarpeeksi unta, mutta aina se ei ole mahdollista, esimerkiksi jos äidillä on iltavuoron jälkeen seuraavana aamuna aamuvuoro.

Päiväkoti-ikäisten lasten hyvinvoinnin kannalta ehdottoman tärkeää puolestaan on hyvä *yhteistyö* lapsen *vanhempien ja päivähoidon henkilökunnan välillä*. Lapsen hyvinvoinnin kannalta on tärkeää, että lapsi viihtyy päivähoitossa ja kokee olevansa siellä turvassa. Osa yksinhuoltajaäideistä kokeekin, että yhteistyö päivähoiton kanssa sujuu hyvin ja päivähoiton henkilökunnalta saa tukea ja apua lapsiin liittyvissä asioissa.

"Periaatteessa he on ollut niin kun enemmänkin mua päin niin kun sellasta et (.) hyvin avoimia ja avokätisiä sillain niin kun (.) just tytön tässä niin kun puheterapiassa et ollaan istuttu (.) et siellä on ollut psykologi ja puheterapeutti ja sit on ollut lastentarhanopettaja ja erityislastentarhanopettaja ja minä ja ollaan keskusteltu siitä et miten tässä edetään ja miten saadaan tää kokonaisuus toimimaan ja saadaan tytön niin kun (.) tuettua sitä hänen oppimista että (.) kyl mä olen niin kun ollut enemmänkin saavana osapuolena koko aika." (Veera 42v.)

Yksi äideistä toivookin, että ammattitaitoisen hoitohenkilökunnan avulla epäsäännöllinen arki ja vaihtelevat hoitoajat muodostuvat lapselle voimavaraksi:

"En mä jotenkin silleen kuitenkin kun se on se sama päiväkotit (.) jossa on aivan ihanat ne tädit (.) mun mielestä toi vuorokoti missä hän nyt on niin se on niin huikeen hieno paikka (.) siellä kaikki toimii (.) se on se syy minkä takia mä asun tässä [kunnan nimi] tai niin kun me etsitään koko ajan täältä asuntoo et (.) et minkä takia en halua vaihtaa kuntaa (.) et toi päiväkotit (.) niin mä luulen et ne tädit jotka siellä on ollut niin ne on niin kauan tehnyt sitä työtä (.) niin ne on kyl niin ammattilaisia ja niin hienoja et (.) ja silleen mä niin kun ajattelen et ehkä se niin kun tavallaan ne kääntää hänen elämässään sen voimavaraksi (.) et hän on ihan tollaisia hulluja aikoja niin kun hoidossa (.)" (Ella 42v.)

Kouluikäisten lasten hyvinvointia puolestaan edistää *lyhyet välimatkat kouluun ja harrastuksiin*. Lyhyet välimatkat mahdollistavat sen, että lapsi voi itsenäisesti ja

turvallisesti kulkea kouluun ja harrastuksiin huolimatta vanhemman epäsäännöllisistä työajoista.

Vaikuttaa kuitenkin siltä, että yksinhuoltajaäitien mukaan yksi tekijä on erityisen tärkeä niin päiväkotii- kuin kouluikäisten lasten hyvinvoinnin kannalta:

"Se [poika] oli varmaan tänä aamuna yllättävän tollanen hyväntuulinen, ku se sai nukkuu mun vieressä ((naurahtaa)).Ku se saa sellasta omaa huomioo ja ihan kahenkeskistä huomioo, että." (Anne 43v.)

"Jos näyttää, että [tyttö] esimerkiksi et se ei niinku jaksu tai niinku viikolla vaikka et on ollu vaikeita päiviä sillä ei oo kavereita hoidossa ja. Ja tota jotaki sellasia koska siellähäh vaihtelee hirveesti. Joskus siellä saattaa olla parhaat kaverit hoidossa monta päivää putkeen tai sit ne ei oo kahteen viikkoon. Ni jos se näyttää siltä ni mähän voin sanoa tulenkin huomenna sua vähän aikasemmin hakemaan tai tehäänks jotain kivaa tai. Tai sit me ollaan tehty silleen että mä tuunkin huomenna kahentoista aikaan et lähetäänkö käymään uimahallissa." (Salla 34v.)

"Jos ollaan kahden kotona, niin kyllä se [poika] niin ku nauttii siitä." (Minna 45v.)

Yksinhuoltajaäitien mukaan *vanhempien ja perheen kanssa yhdessä vietetty aika* tuo iloa lasten arkeen ja edistää heidän hyvinvointiaan.

6.5 Yhteenveto tutkimustuloksista

6.5.1 Vuorotyön ja perheen vuorovaikutus yksinhuoltajaäitien näkökulmasta

Yksinhuoltajavanhemman epäsäännöllinen työaika ja koko perheen vaihteleva arjen rytmi tuovat haasteita yksinhuoltajaperheille. Vuorotyötä tekevät yksinhuoltajaäidit kuvailevat arkeaan kovin kiireisenä ja rytmittömänä. Yksinhuoltajaperheiden elämää aikatauluttavat vanhemman vaihtelevat työajat sekä päivähoidon, koulun ja mahdollisten harrastusten rytmit, joihin perheenjäsenten omat aikataulut ja elämisen rytmit yritetään sovittaa. Röngän ym. (2005) mukaan tänä päivänä perheen arjen toimintaa ohjaava jännite liittyy vahvasti perheen aikataulujen yhteensovittamiseen. Stressaavimpia tilanteita perheiden arjessa on työaikojen sopimattomuus perheen muihin aikatauluihin.

Vuorotyötä tekevien yksinhuoltajaäitien jokapäiväiseen elämään eniten haasteita näyttääkin tuovan aikaan liittyvät ristiriidat. Aikaan liittyvät ristiriidat (engl. *time based conflict*) muodostuvat kun yhteen rooliin käytetty aika vie aikaa toiselta roolilta (Greenhaus & Beutell 1985). Vuorotyötä tekevät yksinhuoltajaäidit kokevat, että työ vie aikaa perheeltä ja perheen kesken vietetyltä yhteiseltä ajalta. Yksinhuoltajavanhemmat eivät useinkaan pysty tarjoamaan lapsille yhtä paljon aikaa ja huomiota kuin kahden vanhemman perheiden vanhemmat, sillä yksinhuoltajavanhemmat työskentelevät useammin pidempiä työpäiviä ja epäsäännöllisin työajoin, jotta pystyvät taloudellisesti huolehtimaan perheestään (Kendig & Bianchi 2008; Presser 2003). Röngän ja Korvelan (2009) mukaan yksi olennaisimpia asioita tämän päivän länsimaisissa perheissä onkin ajanpuute ja sen myötä mahdottomuus tehdä kaikkea, mitä perheiden pitäisi ja mitä perheet tahtoisivat tehdä. Tämän lisäksi yksinhuoltajaäidit kokevat syyllisyyden ja riittämättömyyden

tunteita johtuen vähäisestä yhdessäoloajasta perheen kanssa. Myös Dalyn (2001) sekä Röngän ja Korvelan (2009) mukaan tänä päivänä perheenjäsenet tavoittelevatkin enemmän yhteistä aikaa perheen kesken ja vanhemmat kokevat syyllisyyttä vähäisestä yhdessäolosta lastensa kanssa.

Vuorotyötä tekevät yksinhuoltajaäidit kokevat kuormitusta johtuen useista eri rooleistaan. Kuormitus heikentää heidän hyvinvointiaan ja toimintakykyään työssä ja perheessä. Roolien kuormittavuus -hypoteesin (engl. *role strain hypothesis*) mukaan voimavarojen jakaminen useamman roolin kesken on kuormittavaa, koska toiseen elämänalueeseen käytettävät voimavarat samalla vähentävät toiseen elämänalueeseen käytettävissä olevia voimavaroja (Marks 1977; Rantanen & Kinnunen 2008). Vuorotyötä tekevät yksinhuoltajaäidit kokevat kuormittavuutta sekä työstä perheeseen että perheestä työhön. Joustamattomat ja vaihtelevat työajat sekä pitkät työpäivät kuormittavat yksinhuoltajaäitien perhearkea. Lasten sairastelu tai koulun aloitus ovat puolestaan sellaisia tilanteita, jotka tuovat haasteita yksinhuoltajaäitien työroolille. Vuorotyön tekeminen tuo haasteita työn ja perheen yhteensovittamiselle, heikentää vanhempien kokemuksen mukaan perheen toimivuutta ja vuorovaikutusta sekä vanhempien hyvinvointia ja jaksamista (Gassman-Pines 2011; Strazdins ym. 2006).

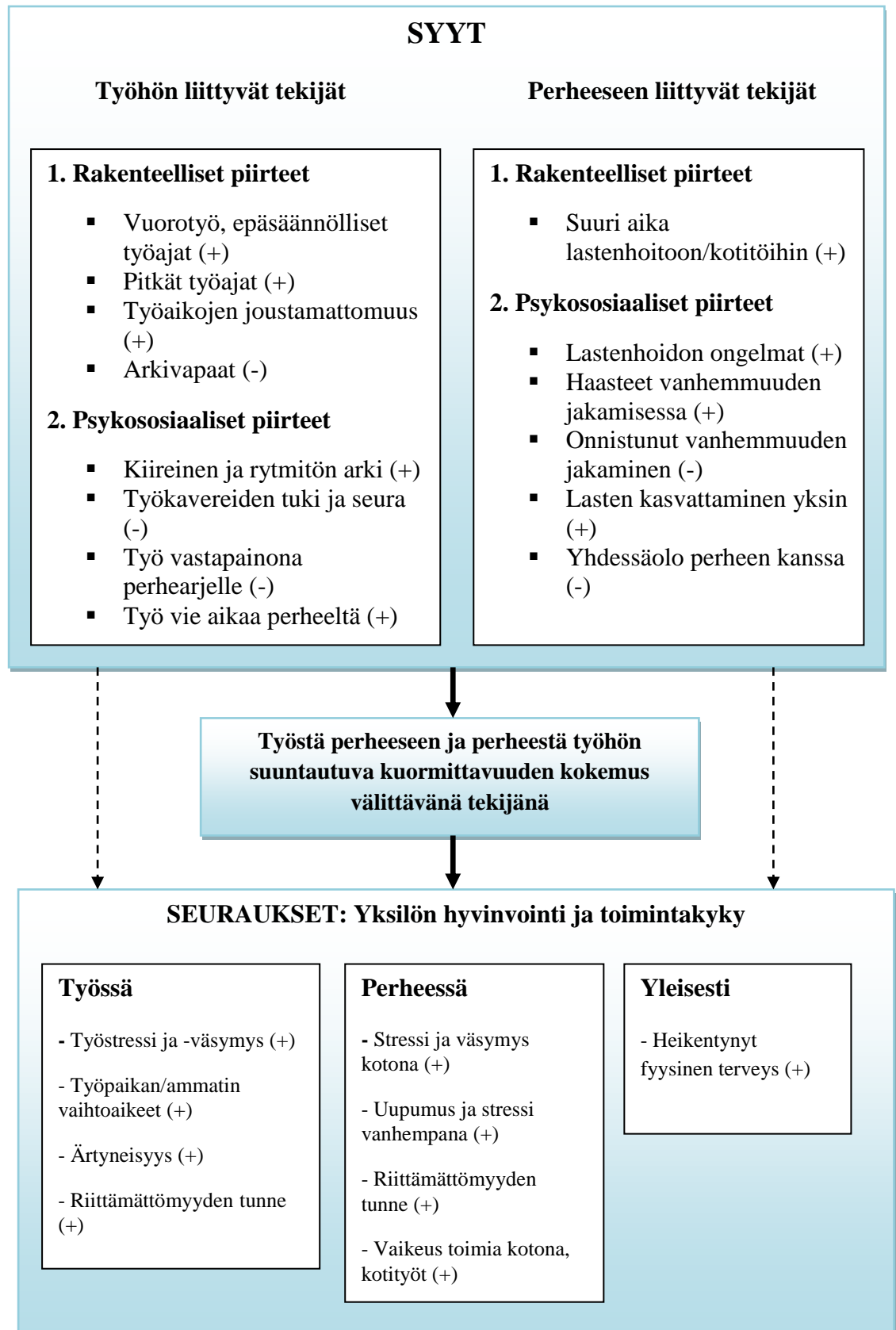
Rantanen ja Kinnunen (2005, 230-252) ovat esitelleet työn ja perheen vuorovaikutuksen teoreettisia lähtökohtia ja malleja. Seuraavaksi käytän tulosten yhteenvedon apuna työn ja perheen vuorovaikutusta kuvaaviin nykyisiin malleihin kuuluvaa mallia *työn ja perheen vuorovaikutuksen syistä ja seurauksista*. Rantasen ja Kinnusen (2005, 244-247) kuvion avulla esittelen tutkimukseni tuloksia työhön ja perheeseen liittyvistä tekijöistä ja niiden seurauksia yksilön hyvinvoinnille ja jaksamiselle työssä, perheessä ja yleisesti. Yksinhuoltajavanhemman vuorotyön ja epäsäännöllisen arjen rytmin vaikutuksia lapsen hyvinvoinnille vanhemman näkökulmasta esittelen seuraavassa alaluvussa.

Mallit työn ja perheen vuorovaikutuksen syistä ja seurauksista kuvaavat tekijöitä, jotka edistävät tai vaikeuttavat työn ja perhe-elämän yhteensovittamista. Tämän lisäksi mallit kuvaavat yhteensovittamisen ongelmista syntyviä seurauksia yksilön hyvinvoinnille ja toimintakyvylle. Mallit perustuvat stressiteorioihin, joissa työn ja

perheen yhteensovittamisen ongelmat nähdään stressitekijöiksi, joiden syitä ja seurauksia kuvataan. (Rantanen & Kinnunen 2005, 244.)

Työn ja perheen vuorovaikutuksen syyt ja seuraukset -kuviossa työhön ja perheeseen liittyvät syytekijät on jaettu rakenteellisiin ja psykososiaalisiin piirteisiin. Rakenteelliset piirteet kuvaavat ajankäyttöä organisoivia tekijöitä työssä ja perheessä. Psykososiaaliset piirteet puolestaan kuvaavat eri elämänalueiden koettuja laadullisia piirteitä. Seurauksia yksilön hyvinvoinnille ja toimintakyvylle tarkastellaan kolmella tasolla: työssä, perheessä ja yleisesti yli eri elämänalueiden. Työn ja perheen piirteet voivat vaikuttaa yksilön hyvinvointiin ja toimintakykyyn suoraan tai välillisesti kuormittavuuden kokemuksen kautta. (Rantanen ja Kinnunen 2005, 246-247.) Esittämässäni kuviossa rakenteelliset ja psykososiaaliset piirteet sekä seuraukset työssä, perheessä ja yleisesti ovat tutkimukseni tuloksia.

Tutkimukseni tulosten mukaan vuorotyön ja perhe-elämän yhteensovittaminen on hyvin moninainen ilmiö. Vuorotyön ja perheen yhteensovittamiselle omat haasteensa tuo äidin yksinhuoltajuus. Kuviossa esittelen tutkimukseni tuloksia vuorotyön ja perheen vuorovaikutuksen syistä ja seurauksista vuorotyötä tekevien yksinhuoltajaäitien näkökulmasta. Plusmerkki viittaa positiiviseen ja miinusmerkki negatiiviseen yhteyteen nuolilla yhdistettyjen käsitteiden välillä. (Ks. kuvio 7.)



KUVIO 7. Vuorotyön ja perheen vuorovaikutuksen syyt ja seuraukset yksinhuoltajaäitien näkökulmasta

Kuviosta voi päätellä, että olennaista työ- ja perheroolien näkökulmasta on kuormittavuuden ja yksinhuoltajaäidin hyvinvoinnin kannalta niiden laatu. Jos työhön tai perheeseen liittyy ainoastaan kielteisiä stressikokemuksia, esimerkiksi pitkiä työpäiviä, arki on hyvin kiireistä ja rytmittömää eikä vanhemmuuden jakaminen ole onnistunut eron jälkeen, siitä seuraa työ- ja perheroolien kuormittavuutta ja se uhkaa yksinhuoltajaäidin hyvinvointia ja toimintakykyä sekä työssä että perheessä. Sen sijaan jos työhön ja perheeseen liittyy myös myönteisiä voimavaratekijöitä, esimerkiksi yksinhuoltajaäiti kokee työn toimivan vastapainona perhearjelle, hänellä on hyviä työkavereita ja entisen puolisen kanssa vanhemmuuden jakaminen toimii sujuvasti, edistävät nämä tekijät hänen hyvinvointiaan ja toimintakykyään sekä ehkäisevät kuormittavuuden kokemusta vuorotyön ja perheen yhteensovittamisesta.

Raijas (2011, 251) toteaa arjessa toimimisen vaikuttavan koettuun hyvinvointiin ja tätä kautta onnellisuuteen sekä elämään tyytyväisyyteen. Hänen tutkimuksen mukaan ihmiset näkevät arjen toiminnallisen ajankäytön jakautuvan ansiotyön, kotityön ja vapaa-ajan kesken. Ajankäytön tulisi jakautua kolmen eri toiminta-areenan kesken siten, että eri areenat ovat tasapainossa eivätkä häiritse toisiaan. Yksilö voi hyvin silloin, kun hän kokee tekevänsä asioita vapaaehtoisesti sekä hallitsevansa ajankäyttöä ja toimintaa eri toiminta-areenoilla. Tulosten mukaan vuorotyötä tekevät yksinhuoltajaäidit kokevat arkensa kuitenkin hyvin rytmittömänä ja pirstaleisena, mikä heikentää heidän hyvinvointiaan. Vuorotyötä tekevät yksinhuoltajat kokevat myös, että työajat määrittelevät kotitöihin ja vapaa-aikaan käytettävää ajan määrää ja ajankohtaa. Työnteon täytyisi kuitenkin tuntua mielekkäältä, jotta se voi tuottaa hyvinvointia arkeen. Työn mielekkyys liittyy työn sisältöön ja määrään sekä työpaikalla vallitseviin sosiaalisiin suhteisiin. (Raijas 2011, 251-253.) Nykyisin eri ajankäytön toiminta-areenat menevät helposti päällekkäin, sillä työn ja vapaa-ajan ero on hämärtynyt (Raijas 2011; Kinnunen, Malinen & Laitinen 2009.) Yksinhuoltajaäidit kertovatkin, että työstä on vaikea päästää henkisesti irti vapaa-ajalla.

6.5.2 Äitiys eron jälkeen: uhrautuvat yksinhuoltajaäidit ja huoli lasten hyvinvoinnista

Suurin osa yksinhuoltajaäideistä kokee, että eron jälkeen äitiys näyttäytyy erilaisena. Vanhemmuuteen kuuluu vastuu lapsista, mutta yksinhuoltajavanhemmille vastuu on erityisen suuri, sillä he kantavat vastuun lapsista usein täysin yksin. Tutkimuksen tulosten mukaan vuorotyötä tekevät yksinhuoltajaäidit kokevat yksinhuoltajavanhemmuuden haasteeksi juuri lasten kasvatuksen yksin, lastenhoidon ongelmat ja vanhemman oman jaksamisen. Kokemukseen äitiydestä eron jälkeen vaikuttaa hyvin paljon se, miten *vanhemmuuden jakaminen* on onnistunut entisen puolison kanssa. Onnistunut vanhemmuuden jakaminen eron jälkeen ja yhteinen vastuun kantaminen lapsista entisen puolison kanssa edistää yksinhuoltajaäitien hyvinvointia ja helpottaa lastenhoidon ongelmia. Myös Brobergin ja Tähtisen (2009) mukaan vanhemmuuden kokemukseen vaikuttaa merkittävästi yhteistyö lapsen etävanhemman kanssa. Onnistunut vanhemmuuden jakaminen edistää vanhemman hyvinvoinnin lisäksi myös lapsen hyvinvointia. Tänä päivänä yksinhuoltajaäidit ovat yhä tietoisempia isän merkityksestä lapsen kehitykselle ja psykologiselle hyvinvoinnille, ja he pyrkivät edesauttamaan isän ja lapsen suhdetta eron jälkeen (May 2003.) Osa tutkimukseen osallistuneista yksinhuoltajaäideistä äideistä kertoi tukevansa isän ja lapsen suhdetta erosta ja omista tunteista huolimatta.

Haasteet vanhemmuuden jakamisessa tai vanhemmuuden jakamattomuus entisen puolison kanssa kuormittaa yksinhuoltajaäitejä sekä heikentää heidän hyvinvointia ja toimintakykyä perheessä ja työssä. Yksinhuoltajaäidit kokevat kahden vanhemman perheen äitejä useammin luopuvansa työn vuoksi jostain heille tärkeästä perheeseen liittyvästä asiasta (Baxter & Alexander 2008.) Yksinhuoltajaäidit myös kokevat vanhemmuuden vaativampana ja joutuvat useammin luopumaan harrastuksistaan (Broberg & Tähtinen 2009.) Tulosten mukaan vuorotyötä tekevät yksinhuoltajaäidit kokevat oman ajan ja harrastukset tärkeiksi oman hyvinvoinnin ja jaksamisen kannalta. Kuitenkin he kertovat, että aika menee hyvin paljon arjen pyörittämiseen, työssä käyntiin ja lasten hoitoon, eikä omalle ajalle tai harrastuksille ole aikaa. Vuorotyötä tekevät yksinhuoltajaäidit ovat kovin epätsekkäitä ja uhrautuvia, sillä he tinkivät omasta ajasta ja luopuvat harrastuksista lasten vuoksi, vaikka samalla he

tiedostavat, että oma aika ja harrastukset edistäisivät heidän omaa hyvinvointiaan. Vaikuttaa siltä, että tutkimukseen osallistuneille yksinhuoltajaäideille lasten etu ja hyvinvointi on kaikista tärkein asia - omankin hyvinvoinnin ja jaksamisen kustannuksella. Broberg ja Tähtinen (2009) ovat vertailleet yksinhuoltajavanhempia muiden perhetyyppien vanhempiin ja heidän mukaan suomalaisille yksinhuoltajille lapset ovat erittäin tärkeitä.

Vanhemmuuden jakamisen haasteet eron jälkeen vaikuttavat myös yksinhuoltajaäitien lasten hyvinvointiin. Osa yksinhuoltajaäitien entisistä puolisoista ei osallistunut millään tavoin perheen elämään tai lasten kasvatukseen. Osa yksinhuoltajaäideistä puolestaan kertoi vanhemmuuden jakamisen haasteena olevan luottamuspuolan entistä puolisoa kohtaan tai entisen puolison henkisen poissaolevuuden. Vanhemmuuden jakamisen haasteet ja erimielisyydet entisen puolison kanssa hankaloittavat työn ja perheen yhteensovittamista ja heikentävät yksinhuoltajaäidin ja lasten hyvinvointia. Lasten ja nuorten pahoinvoinnin lisääntymisen yhdeksi tekijäksi onkin esitetty vanhempien yhä kuormittavampaa ja kiireisempää työelämää. (Rönkä, Kinnunen ja Sallinen 2005, 172.) Strazdinsin ym. (2004) mukaan lapsille, joiden vanhemmat työskentelevät epäsäännöllisin työajoin, on todennäköisemmin stressikokemuksista johtuvia emotionaalisia tai käyttäytymiseen liittyviä ongelmia. Erityisesti pienille lapsille vanhemman epäsäännöllinen työaika on merkittävä tekijä hyvinvoinnin heikentymisen kannalta.

Arjessa ajan tulisi jakautua siten, että lapsien päiviin sisältyisi sopivassa määrin ja oikeassa suhteessa koti-, hoito-, koulu- ja harrastusaikaa (Kuivakangas 2001, 45). Tutkimuksen tulosten mukaan tämä ei läheskään aina ole mahdollista vuorotyötä tekevien yksinhuoltajaäitien perheiden arjessa. Vuorotyötä tekevien yksinhuoltajaäitien lasten kokemukset epäsäännöllisestä arjen rytmistä ja sen seurauksista hyvinvoinnille ovat lähes samanlaiset kuin heidän äideillään: lapset ovat väsyneitä ja ärtyneitä pitkien hoitopäivien jälkeen ja rytmittömän arjen vuoksi. Vuorotyötä tekevän yksinhuoltajavanhemman perheen arki on erittäin vaihtelevaa - päivät ja viikot ovat lähes aina erilaisia, joten lapset joutuvat olemaan pienestä pitäen hyvin joustavia. Myös lasten on haastavaa muodostaa pysyviä ystävyysuhteita päiväkodissa tai vapaa-ajalla vaihtelevien aikataulujen vuoksi. Kouluikäisten lasten arkeen haasteita puolestaan tuo säännöllinen harrastamisen mahdottomuus, koulun aloitus ja yksin oleminen kotona aamuisin ja iltaisin vanhemman ollessa töissä. Myös

Krögerin mukaan (2009, 206) vaikein ongelmakohta perheille, joissa vanhemmat tekevät työtä epätyypillisinä aikoina, usein onkin lasten koulunaloitus, sillä iltapäivähoidon järjestäminen ei ole enää itsestään selvää, puhumattakaan ilta-, yö- ja viikonloppuhoidosta. Yksinhuoltajaäidit kertovat töissä ollessaan olevansa usein huolissaan lapsista ja heidän pärjäämisestään yksin kotona. Jos vanhemmalla on töissä ollessaan huoli lapsesta, tämä luultavasti vaikuttaa myös vanhemman mielialaan, työntekoon ja työpanokseen.

Elämänlaadun on katsottu liittyvän kiinteästi lasten hyvinvointiin. Lasten hyvinvointia rajoittavat taloudelliset vaikeudet, vaihtuvat tai turvattomat ihmissuhteet, impulsiivinen tai aikuiskeskeinen elämäntyyli tai vaikeus vastata lapsen tarpeisiin. (Kuivakangas 2002, 34-35.) Yksinhuoltajaäitien mukaan epäsäännöllinen arjen rytmi vaikuttaa kielteisesti heidän lasten hyvinvointiin ja jaksamiseen. Tutkimuksen tulosten mukaan näyttää kuitenkin siltä, että vanhemman vuorotyö ei vaikuta lapseen niin kielteisesti, mikäli lapsen päivärytmi pysyy koko ajan samana. Esimerkiksi jos vanhempi tekee jatkuvasti yövuoroa, lapsen päivärytmi on samanlainen vanhemman vuorotyöstä huolimatta. Jos taas vanhemman työajat ovat hyvin epäsäännölliset ja sitä kautta lapsen arki rytmittömä, vaikuttaa se kielteisesti lapsen hyvinvointiin.

6.5.3 Sosiaalinen tukiverkosto ja muut selviytymiskeinot epäsäännöllisessä arjessa

Sosiaalinen tukiverkosto on äärimmäisen tärkeä asia vuorotyötä tekeville yksinhuoltajaäideille. Sosiaalinen tukiverkosto edistää yksinhuoltajaäidin hyvinvointia sekä helpottaa vuorotyön ja perheen yhteensovittamista. Myös Kinnusen ym. (2009), Röngän ym. (2005), Krögerin (2005, 211) ja Ciabattarin (2007) mukaan sosiaalisen tukiverkoston apu koetaan lapsiperheissä tärkeäksi työn ja perheen yhteensovittamisessa ja selviytymisessä erilaisista työ- ja perherooleista. Baxter ja Alexander (2008) toteavatkin sosiaalisen tukiverkoston puutteen lisäävän työn kuormittavuuden kokemuksia. Heidän tutkimuksen mukaan vanhempi tuntee työnsä sitä kuormittavammaksi, mitä enemmän vanhempi kokee tarvitsevansa tukea sosiaaliselta verkostolta.

Sosiaalinen tukiverkosto mahdollistaa yksinhuoltajaäideille tärkeän oman ajan esim. harrastuksille, ja sitä kautta mahdollisuuden huolehtia omasta hyvinvoinnista ja jaksamisesta. Myös Webberin ja Boromeon (2005) tutkimuksen mukaan sosiaaliset tukiverkostot ovat merkittävä osa yksinhuoltajien kokemaa hyvinvointia. Yksinhuoltajavanhemmille tärkeitä tukiverkostoja ovat sekä viralliset että epäviralliset tukiverkostot. Erilaiset verkostot tarjoavat yksinhuoltajille monenlaista hyvinvointia edistävää tukea: emotionaalista tukea, käytännön tukea esimerkiksi auttamalla lastenhoidossa ja taloudellista tukea. (Webber & Boromeo 2005.)

Sosiaalinen tukiverkosto helpottaa myös vuorotyötä tekevien yksinhuoltajaäitien lasten arkea. Arjen rytmittömyys ja vanhemman vuorotyö tuo lapsille haasteita esim. harrastamisen kannalta. Sosiaalisen tukiverkoston avulla lasten on kuitenkin mahdollista osallistua säännöllisesti järjestettäviin harrastuksiin. Tämän lisäksi sosiaalisen tukiverkoston avulla päiväkotikäisten lasten ei välttämättä tarvitse olla niin pitkiä päiviä päivähoidossa eikä kouluikäisten lasten pitkiä aikoja yksin kotona.

Sosiaalisen tukiverkoston lisäksi perheet ja vanhemmat käyttävät muita erilaisia keinoja helpottamaan työn ja perheen yhteensovittamista. Mauno, Kinnunen, Rantanen, Feldt ja Rantanen (2012) tutkivat yksilöllisiä työn ja perheen yhteensovittamisen hallintakeinoja (*coping strategies*), sekä niiden yhteyttä työn ja perhe-elämän välisiin ristiriitoihin ja rikastuttamiseen (*work-family conflict and enrichment*). Tutkimuksen tulosten mukaan esimerkiksi *priorisointi* on yhteydessä ristiriitoihin työn ja perheen yhteensovittamisen välillä, kun taas *delegointi* edistää työn ja perheen yhteensovittamista. Vuorotyötä tekevät yksinhuoltajaäidit kokevatkin, että esim. kotitöiden jakaminen perheenjäsenten kesken edistää arjen sujuvuutta ja vanhemman omaa jaksamista (ks. Rönkä 2005, 301). Myös hyvä yhteistyö päivähoidon henkilökunnan kanssa mahdollistaa yksinhuoltajavanhemman työnteon, edistää arjen sujuvuutta sekä vanhemman ja lapsen hyvinvointia.

Vuorotyötä tekeville yksinhuoltajille työaikoihin liittyvät haasteet ovat hyvin yleisiä. Rönkön ym. (2005) tutkimuksen mukaan vanhemmat ovat tyytymättömiä etenkin työaikojen epäsäännöllisyyteen ja pituuteen. Vanhemmat toivovatkin joustoja työaikaan työn ja perheen yhteensovittamisen helpottamiseksi. Myös Kinnusen ym. (2009) tutkimuksen mukaan työhön liittyvät haasteet kohdistuivat usein ongelmallisiin työaikoihin. Pitkät päivät koettiin ongelmallisena, sillä ne väsyttivät

eikä energiaa tuntunut löytyvän enää perheelle ja kotitöille. Tammelinin (2009) mukaan perheiden arjen järjestäminen helpottuisi huomattavasti, jos työajat olisivat ennakoitavissa. Hänen väitöstutkimuksen mukaan vaikutusmahdollisuudet työaikaan ovat lisääntyneet, mutta työajan ennustettavuus on kuitenkin hankalaa. Vuorotyötä tekevien yksinhuoltajien työn ja perheen yhteensovittamisen haasteiksi ilmenikin vaikeus vaihtaa tai muuttaa muihin aikatauluihin sopimattomia työaikoja, ja työnantajan juostamattomuus työaikojen tai lomien suhteen. Vuorotyötä tekevät yksinhuoltajaäidit kokevat joustavat työajat ja mahdollisuuden vaikuttaa omiin työaikoihin erittäin tärkeiksi asioiksi.

7 POHDINTA

7.1 Johtopäätökset

Yhä useampaa suomalaista lapsiperhettä koskettavat vanhempien epäsäännölliset työajat 24 tuntia vuorokaudessa avoinna olevan yhteiskunnan vuoksi. Epäsäännölliset työajat ja perheiden arjen rytmi tuo haasteita työn ja perheen yhteensovittamiselle sekä perheiden hyvinvoinnille. Erityisiä haasteita epäsäännölliset työajat ja rytmitön arki tuovat perheille, joissa on vain yksi vanhempi huolehtimassa arjesta ja lapsista.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli kuvailla ja ymmärtää vuorotyötä tekevien yksinhuoltajaäitien arkea ja heidän kokemuksiaan vuorotyön ja perheen yhteensovittamisesta. Tutkimuksen tarkoituksena oli myös selvittää yksinhuoltajaäitien kokemuksia äitiydestään eron jälkeen ja millaista yksinhuoltajuus on, kun siihen yhdistetään monin tavoin haasteellinen vuorotyöläisen arki. Tutkimuksen kiinnostuksen kohteena olivat lisäksi vuorotyötä tekevien yksinhuoltajaäitien kokemukset omasta hyvinvoinnistaan ja jaksamisestaan sekä epäsäännöllisen arjenrytmin vaikutus lapsen hyvinvointiin vanhemman näkökulmasta. Tutkimukseen osallistuneiden 11 vuorotyötä tekevän yksinhuoltajaäidin kokemukset vaihtelivat jossain määrin, mutta kokemuksista nousi esiin myös yhdistäviä tekijöitä.

Äitiyden kokemukseen eron jälkeen vaikutti vahvasti kokemukset vanhemmuuden jakamisesta. Onnistunut vanhemmuuden jakaminen eron jälkeen edistää äidin ja lapsen hyvinvointia ja helpottaa vuorotyön ja perhearjen yhteensovittamista. Ristiriidat entisen puolison kanssa ja lasten isän osallistumattomuus yksinhuoltajaäidin perheen arkeen puolestaan tuo haasteita äidin ja lasten hyvinvoinnille sekä työn ja perheen yhteensovittamiselle.

Sinkkosen (2010, 60-61) mukaan lapsen hyvinvoinnin kannalta on tärkeää, että lapsella on vanhempien eron jälkeen mahdollisuus ylläpitää suhdetta ja mielikuvia molemmista vanhemmistaan. Myös Huttunen (2001) korostaa sitä, että lapsen asumis- ja tapaamisjärjestelyistä päättäminen ei ole vain käytännön kysymys, vaan vanhemmat vaikuttavat sillä lapsen oikeuteen jatkaa elämää tutussa ympäristössä ja säilyttää rakentamansa ihmissuhteet vanhempien eron jälkeen. Eroavien pariskuntien olisi tärkeää saada kaikki mahdollinen apu ja tuki yhteiskunnalta, jotta eron jälkeen vanhemmuuden jakaminen olisi edelleen mahdollista. Tämä edistäisi vanhempien ja lasten hyvinvointia sekä perheiden arjen sujuvuutta. Santalan (2009, 139-140) mukaan tavoitteena onkin, että sekä perhepolitiikassa että sosiaalityössä tuettaisiin yhä enemmän vanhemmuuden jakamista ja isien aktiivista vanhemmuutta eron jälkeen.

Yksinhuoltajaäidit kertoivat, että vanhemmuuden jakaminen eron jälkeen onnistuu parhaiten silloin, kun vanhemmat ovat erosta huolimatta yhteistyökykyisiä ja lasten etu on ensi sijalla vanhempien mielessä. Vanhempien parisuhteen historia ja se, millaisena vanhemmuus, erityisesti isän vanhemmuus, on näyttäytynyt ennen eroa, ennustaa vanhempien yhteistyökykyisyyttä erotilanteessa ja sen jälkeen (Santala 2009, 141). Tämä korostui myös äitien kertomuksista. Äidit, jotka kokivat lasten isän olleen hyvä ja osallistuva isä aiemmin, uskoivat näin olevan myös eron jälkeen. Jos taas lasten isä ei jakanut vanhemmuutta ennen eroa, todennäköisesti sitä ei ole tapahtunut eron jälkeenkään. Myös Wilcox ym. (1998), Hokkanen (2005) ja Nelson (2006) ovat havainneet äidin tukevan isän osallistumista perheen arkeen eron jälkeen, jos isä on ollut osallistuva ennen eroa ja on halukas osallistumaan lasten elämään eron jälkeen. Santalan mukaan (2009, 152-153) muita merkittäviä tekijöitä vanhemmuuden jakamisen onnistumisessa eron jälkeen on erotilanteessa saatu tarvittava tieto, tuki ja palvelut perheen ulkopuolelta. Erotilanteisiin kohdistettuja perhepalveluita tulisikin kehittää ja saatavuutta edistää.

Työn ja perheen yhteensovittaminen tuo erityisiä haasteita vuorotyötä tekeville yksinhuoltajaäideille, ja he kokevat arkensa kiireisenä ja rytmittömänä. Eniten haasteita vuorotyötä tekevien yksinhuoltajaäitien arkeen aiheuttaa aikaan liittyvät ristiriidat. Yksi työn ja perheen yhteensovittamisen avainkysymyksiä onkin se, miten vanhempien aika riittää sekä ansiotyölle että perhe-elämälle (ks. Lammi-Taskula & Salmi 2004, 30-39).

Aikaan liittyvien ongelmien lisäksi kuormitusta yksinhuoltajaäideille aiheuttaa moniroolisuus. Vuorotyötä tekevät yksinhuoltajaäidit kokevat kuormittavuutta sekä työstä perheeseen että perheestä työhön. Joustamattomat ja vaihtelevat työajat sekä pitkät työpäivät kuormittavat yksinhuoltajaäitien perheiden arkea ja äitien jaksamista. Lasten sairastelu tai koulun aloitus ovat puolestaan sellaisia tilanteita, jotka tuovat haasteita yksinhuoltajaäitien työroolille. Tutkimuksen tulokset eroavat Kinnusen ym. (2009) tutkimuksesta, jonka mukaan kahden vanhemman perheiden vanhemmat kokevat työn ja perheen toisiaan vahvistavina elämänalueina ja moniroolisuuden olevan useimmiten myönteinen asia. Kuormittavuuden kokemukset olivat harvinaisempia, erityisesti perheestä työhön suuntautuvina. Vuorotyötä tekevät yksinhuoltajaäidit puolestaan kokivat moniroolisuuden useimmiten kuormitusta aiheuttavana asiana, joten moniroolisuus vaikuttaa olevan kuormittavampaa yksinhuoltajavanhemmille kuin kahden vanhemman perheiden vanhemmille. Tämä saattaa johtua siitä, että yksinhuoltajavanhempi ei voi jakaa vastuuta toisen vanhemman kanssa, vaan hänen on yksin selviydyttävä perhe- ja työrooleistaan.

Vanhemman epäsäännöllisen työaika sekä kiireinen ja vaihteleva arjen rytmi heikentävät yksinhuoltajaäitien ja lasten hyvinvointia. Pitkät työ- ja päivähoitopäivät ja epäsäännöllinen rytmi aiheuttavat väsymystä sekä harrastukset ja ystävyysuhteet kärsivät. Vuorotyötä tekevät yksinhuoltajaäidit ja heidän lapsensa joutuvat olemaan hyvin joustavia ja sopeutuvaisia. Tämän lisäksi yksinhuoltajaäidit ovat hyvin uhrautuvaisia ja epäitsekkeitä luopuessaan omasta vapaa-ajasta ja harrastuksista lapsien hyvinvoinnin ja perheen yhteisen ajan vuoksi. Vaikuttaa siis siltä, että työn ja perheen yhteensovittamisen edessä perheet, vanhemmat ja lapset, joustavat ja toimivat työn asettamien ehtojen ja aikataulujen mukaan samalla yrittäen yhdistää siihen perhe-elämän ja muut elämänalueet. Arjen hyvinvoinnin kannalta olisi kuitenkin tärkeää, että yksilön ajankäyttö ansiotyön, kotitöiden ja vapaa-ajan kesken olisi tasapainossa. Arjen hyvinvoinnin näkökulmasta yksilön tulisi kokea tekevänsä asioita vapaaehtoisesti sekä hallitsevansa ajankäyttöä ja toimintaa sekä töissä että vapaa-ajalla. Ihmisen kokemus autonomiasta omassa elämässään on keskeinen asia hyvinvoinnin kannalta. (Raijas 2011, 251, 253.)

Olisiko perheiden lisäksi myös työelämän ja työpolitiikan aika joustaa ja ottaa huomioon työntekijät ihmisinä, joilla jokaisella on yksilöllinen elämäntilanne? Olisiko työelämän aika organisoida työtehtävät ja työajat ottaen huomioon

työntekijöiden erilaiset elämänvaiheet? Salmen (2004, 6) mukaan työn ja perhe-elämän yhteensovittamisen ongelmia tulisi lähestyä kysymällä, millä tavoin työn organisoimisen tavat liittyvät ihmisten mahdollisuuksiin yhdistää onnistuneesti työ ja perhe-elämä. Tämän lisäksi työn ja perheen yhteensovittamisen analysointiin tulisi tuoda mukaan elämäkokonaisuuden näkökulma. Tänä päivänä työpaikoilla työntekijää pidetään vain työntekijänä, eikä ihmisenä, jolla on työn lisäksi myös muita tärkeitä elämänalueita. Työelämässä ja työpolitiikassa perhettä ei pitäisi nähdä ainoastaan ihmisen yksityiselämään kuuluvaksi asiaksi. Työelämän kehittäminen vanhemmuutta ja perheitä tukevaksi edistäisi työntekijöiden ja perheiden hyvinvointia ja sitä kautta myös tuloksellisuutta ja toimimista työelämässä.

Yksinhuoltajaperheissä vuorotyö aiheuttaa monenlaista huolta ja käytännönongelmaa. Tutkimuksen tulosten mukaan työn ja perheen yhteensovittamisen näkökulmasta vuorotyötä tekevät yksinhuoltajaäidit toivoivat enemmän joustoa ja mahdollisuutta vaikuttaa omiin työaikoihin. Yksilön hyvinvointia edistävän työn piirteiksi useimmiten esitetään työn itsenäisyys, vaikutusmahdollisuudet, työn aikapaineiden kohtuullisuus, työn epävarmuuden vähentäminen ja hyvä työilmapiiri. Työelämän kehittäminen olisi nähtävä yhtenä keskeisenä asiana myös vanhemmuuden tukemisessa. (Rönkä 2008, 299-300). Vuorotyötä tekevät yksinhuoltajat toivoivat lisäksi enemmän yhteistä aikaa perheen ja lasten kanssa. Kiireetön yhdessäoloaika perheen kesken olisi tärkeää vanhempien työstä ja lasten oppimisesta palautumiseksi sekä perheen hyvän ilmapiirin kehittymiseksi ja ylläpitämiseksi. Kiireiset ruuhka-ajat arjessa puolestaan koettelevat perheenjäsenten jaksamista. (Daly 2001; Malinen & Rönkä 2009).

Erityisen haasteelliseksi elämänvaiheeksi yksinhuoltajaäidit kokevat lasten koulun aloittamisen. Yksinhuoltajaäideille huolta aiheuttaa kouluikäisten lasten yksin kouluun lähtö ja sieltä paluu sekä yksin oleminen kotona aamuisin ja iltaisin vanhemman ollessa töissä. Tämän lisäksi koululaisten kesäloma-ajat tuovat haasteita (ks. Kröger 2005, 217-218). Kröger (2005, 225) puhuukin hoivaköyhyydestä, millä tarkoitetaan tilannetta, jossa hoivatarpeet ja hoivaresurssit eivät kohtaa. Viime vuosina alle kouluikäisten lasten hoitoa on kehitetty vuorohoidon avulla, mutta kouluikäisille lapsille on tarjolla vain iltapäiväkerhoja - ja nekin vain pienimmille koululaisille. Osa vuorotyötä tekevistä yksinhuoltajaäideistä kertoikin opiskelevansa uutta ammattia tai vaihtavansa työpaikkaa siihen mennessä kun lapsi aloittaa koulun.

Olisikin tärkeää, että pienten päiväkotikäisten ja kouluikäisten lasten yksinhuoltajavanhemmat voisivat saada työstä joustoja, esimerkiksi mahdollisuutena mukauttaa työaikoja päiväkodin ja koulun aikataulujen mukaan.

Krögerin (2005, 211) tutkimuksen mukaan lähes jokainen vuorotyötä tekevä yksinhuoltaja tarvitsee lastenhoidossa sosiaalisen verkoston tukea. Myös Kinnusen ym. (2009), Röngän ym. (2005), ja Ciabattarin (2007) mukaan sosiaalisen tukiverkoston apu helpottavaa lapsiperheiden vanhempien työn ja perheen yhteensovittamista ja selviytymistä moniroolisuudesta. Tutkimuksen tulosten mukaan myös vuorotyötä tekevät yksinhuoltajaäidit kertoivat laajan ja läheisen sosiaalisen tukiverkoston edistävän sekä vanhemman että lasten hyvinvointia ja helpottavan vuorotyön ja perheen yhteensovittamista. Toisaalta taas pieni tai kaukainen sosiaalinen tukiverkosto lisäsi yksinhuoltajaperheen arkeen haasteita ja lastenhoidon ongelmia. Vaikuttaa siltä, että epävirallisen tukiverkoston merkitys on yhä lisääntynyt epäsäännöllisten työaikojen, lasten hoivaongelmien ja työelämän ehtojen kiristymisen vuoksi (ks. Kröger 2005, 226). Lasten isät ja isovanhemmat sekä ystävät ovat tärkeitä epävirallisen tuen lähteitä, mutta kaikille epävirallisen tuen saanti ei ole mahdollista, esim. maantieteellisen etäisyyden vuoksi. Hoivan puute on vakava yhteiskunnallinen ongelma. Yksittäisen perheen tasolla hoivaan liittyvät ongelmat heijastuvat kaikille muillekin elämäalueille. (Kröger 2005, 229.) Kouluikäisten lasten virallisia hoitopalveluita tulisikin kehittää siten, että myös pienten koululaisten ilta-, yö- ja viikonloppuhoito olisi mahdollista tilanteissa, joissa epävirallinen sosiaalinen tukiverkosto ei ole käytettävissä.

7.2 Tutkimuksen arviointia ja jatkotutkimusehdotuksia

Edeltävässä osiossa olen tehnyt johtopäätöksiä 11 vuorotyötä tekevän yksinhuoltajaäidin haastatteluiden tulosten pohjalta. Haastatteluaineistosta analysoitujen tulosten ja johtopäätösten avulla olen pystynyt vastaamaan asettamiini tutkimuskysymyksiin. Parhaani mukaan olen myös tarkastellut ja vertailut tutkimukseni tuloksia tutkimusaiheesta tehtyihin aiempiin tutkimuksiin ja teorioihin.

Tuloksia ja johtopäätöksiä tehdessä ja kirjoittaessa olen viimeistään vakuuttunut siitä, miten monipuolinen ja laaja-alainen ilmiö vuorotyön ja perheen yhteensovittaminen on. Työelämää, päivähoitoa, koulua sekä vanhemman ja lapsen hyvinvointia ei voi tarkastella toisistaan erillään, vaan niitä kaikkia tulee tarkastella kokonaisuutena. Salmen (2004, 2) mukaan työn ja perheen yhteensovittamisen problematiikkaa tulee hahmottaa kokonaisvaltaisesti. Työn ja perheen yhteensovittamiseen liittyvät kentät (1) työelämä ja työpolitiikka, (2) perhe-elämä, perhepolitiikka ja sosiaalipolitiikka sekä (3) sukupuolta rakentavat prosessit ja tasa-arvopolitiikka liittyvät toisiinsa niin arkielämässä kuin yhteiskuntapolitiikassakin.

11 vuorotyötä tekevän yksinhuoltajaäidin haastatteluista saamani aineisto oli hyvin rikasta ja monipuolista. Aineisto herätti monenlaisia ajatuksia ja kysymyksiä, joita kaikkia ei kuitenkaan yhdessä pro gradu -tutkielmassa ole mahdollista pohtia. Haastatteluaineiston rikkaudesta johtuen pohdin tutkimuksen aikana, olinko ottanut liian monta tutkimuskysymystä käsiteltäväkseni ja olisiko minun pitänyt rajata tutkimusaiheeni tarkemmin. Koen kuitenkin, että kaikki tutkimuskysymykseni vuorotyötä tekevän yksinhuoltajavanhemman kokemuksista vanhemmuudesta eron jälkeen, työn ja perheen yhteensovittamisesta sekä vanhemman ja lapsen hyvinvoinnista liittyvät niin vahvasti toisiinsa, etten yhtäkään tutkimuskysymystä halunnut tai voinut jättää pois.

Uskon tutkimukseni tulosten kuvaavan ainakin osittain myös muiden suomalaisten vuorotyötä tekevien yksinhuoltajien kokemuksia. Kattavan ja riittävän aineiston puolesta puhuu se, että aineiston analyysia tehdessä tapahtui saturaatiota: samat aiheet ja kokemukset alkoivat toistumaan tutkittavien vastauksissa. Tietty määrä aineistoa riittääkin tuomaan esiin tutkimuskohteesta saatavana olevan teoreettisen peruskuvion. Saturaaation käsite voidaan siten yhdistää tulosten yleistettävyyteen. (Tuomi ja Sarajärvi 2009, 87.) Eskola ja Suoranta (2003, 65, 67) kuitenkin muistuttavat, että laadulliset tutkimukset usein ovat tapaustutkimuksia, eikä niistä ole tarkoituksena tehdä empiirisesti yleispäteviä päätelmiä. Laadullisessa tutkimuksessa aineiston koko ei ole ratkaiseva, vaan tulkintojen syvyys ja kestävyys (Eskola & Suoranta 2003, Patton 2002, 230). Tutkimustuloksia raportoidessa olen pyrkinyt säilyttämään tutkittavien oman äänen ja kokemusten kuuluvuuden.

Vaikka yhä useampaa lapsiperhettä koskettavat vanhempien epäsäännölliset työajat, tutkimustieto epätyypillisten työaikojen vaikutuksista perheiden arkeen ja hyvinvointiin on yhä hyvin vähäistä. Tämän lisäksi vuorotyön ja perheen yhteensovittamisen kokemuksia yksinhuoltajavanhempien näkökulmasta tulee tutkia yhä enemmän. Tutkittaessa yksinhuoltajuutta sekä työn ja perheen yhteensovittamista aineistonkeruumenetelmänä teemahaastattelu oli onnistunut tapa saada syvällistä haastatteluaineistoa. Harmillisesti yhtään yksinhuoltajaisää ei osallistunut tutkimukseen, joten heidän kokemukset jäivät kuulematta tässä tutkimuksessa. Jatkotutkimuksissa olisi mielenkiintoista ja tärkeää tutkia myös yksinhuoltajaisien kokemuksia vanhemmuudesta eron jälkeen ja työn ja perheen yhteensovittamisesta.

Tarkasteltaessa yksinhuoltajaperheitä, työn ja perheen yhteensovittamista ja epäsäännöllisen arjen vaikutuksia perheiden hyvinvointiin, ei tule unohtaa lasten kokemuksia. Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin epäsäännöllisen arjen rytmin ja vaihtelevin hoitoajoin päivähoidossa olemisen vaikutuksia lapsen hyvinvointiin vanhemman näkökulmasta. Jatkotutkimuksissa olisi tärkeää saada kuulla lasten kokemuksista heidän itsensä kertomana. Millaisena epäsäännöllinen arki, vanhemman vuorotyö ja vaihtelevat hoitoajat näyttäytyvät päivähoitoikäisen tai kouluikäisen lapsen silmin?

Työn ja perheen yhteensovittamisessa tulisi ottaa yhä enemmän huomioon perheiden yksilölliset elämänvaiheet. Työelämän ja työpolitiikan vastaantulo on tässä asiassa tärkeää. Työn ja perheen yhteensovittamisen helpottamisen myötä perheet, vanhemmat ja lapset, voivat paremmin. Perheiden hyvinvoinnin edistäminen ja työn ja perheen yhteensovittamisen tukeminen edistäisi myös vanhempien jaksamista työelämässä, heidän työpanostaan ja työilmapiiriä.

LÄHTEET

- Alanen, L. & Bardy, M. 1990. Lapsuuden aika ja lasten paikka. Tutkimus lapsuudesta yhteiskunnallisena ilmiönä. Sosiaalhallituksen julkaisuja 12. Helsinki.
- Baxter, J. & Alexander, M. 2008. Mothers' work-to-family strain in single and couple parent families: the role of job characteristics and supports. *Australian Journal of Social Issues*. 43, (2), 195-214.
- Braun, V. & Clarke, V. 2006. Using Thematic Analysis in Psychology. *Qualitative Research in Psychology* 3, 77-101.
- Broberg, M. & Tähtinen, J. 2009. Perheen toimivuus ja vanhemmuus yksinhuoltajaperheissä. Teoksessa Forssén, K., Haataja, A. & Hakovirta, M. (toim). *Yksinhuoltajuus Suomessa. Väestöntutkimuslaitoksen julkaisusarja D 50/2009*. Helsinki: Vammalan Kirjapaino Oy.
- Ciabattari, T. 2007. Single Mothers, Social Capital, and Work–family Conflict. *Journal of Family Issues*, 28(1), 34-60.
- Daly, K. 2001. Deconstructing Family Time: From Ideology to Lived Experience. *Journal of Marriage and Family*, 63 (May 2001), 283-294.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2003. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino.
- Forssén, K., Haataja, A. & Hakovirta, M. 2009. Yksinhuoltajien asema suomalaisessa hyvinvointivaltiossa. Teoksessa Forssén, K., Haataja, A. & Hakovirta, M. (toim). *Yksinhuoltajuus Suomessa. Väestöntutkimuslaitoksen julkaisusarja D 50/2009*. Helsinki: Vammalan Kirjapaino Oy.
- Forssén, K. & Ritakallio, V-M. 2009. Yksinhuoltajaäitien moniulotteinen köyhyys Euroopassa. Teoksessa Forssén, K., Haataja, A. & Hakovirta, M. (toim). *Yksinhuoltajuus Suomessa. Väestöntutkimuslaitoksen julkaisusarja D 50/2009*. Helsinki: Vammalan Kirjapaino Oy.
- Gassman-Pines, A. 2011. Low-Income Mothers' Nighttime and Weekend Work: Daily Associations With Child Behavior, Mother-Child Interactions, and Mood. *Family Relations*, (February 2011), 15-29.
- Greenhaus, J.H. & Beutell, N. J. 1985. Sources of Conflict Between Work and Family Roles. *Academy of Management Review*. January 1, 10:1, 76-88.
- Haataja, A. 2009. Kuka on yksinhuoltaja? Yksinhuoltajien määrä ja profiili eri aineistojen valossa. Teoksessa Forssén, K., Haataja, A. & Hakovirta, M. (toim).

- Yksinhuoltajuus Suomessa. Väestötutkimuslaitoksen julkaisusarja D 50/2009. Helsinki: Vammalan Kirjapaino Oy.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2001. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: yliopistopaino.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Hokkanen, T. 2005. Äitinä ja isänä eron jälkeen. Yhteishuoltajavanhemmuus arjen kokemuksena. *Jyväskylä Studies in Education, Psychology and Social Research* 267.
- Huttunen, J. 2001. Isänä olemisen uudet suunnat. Hoiva-isiä, etä-isiä ja ero-isiä. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Johnson, S., Li, J., Kendall, G., Strazdins, L. & Jacoby, P. 2013. Mothers' and Fathers' Work Hours, Child Gender, and Behavior in Middle Childhood. *Journal of Marriage and Family* 75. February 2013, 56-74.
- Kendig, S. M. ja Bianchi, S. M. 2008. Single, Cohabiting, and Married Mothers' Time With Children. *Journal of Marriage and Family* 70. December 2008, 1228-1240.
- Kinnunen, U., Malinen, K. & Laitinen, K. 2009. Työn ja perheen yhteensovittaminen: perheiden kokemuksia ja ratkaisuja. Teoksessa Rönkä, A., Malinen, K. & Lämsä, T. (toim.) *Perhe-elämän paletti. Vanhempana ja puolisona vaihtelevassa arjessa*. PS-kustannus. Juva: WS Bookwell Oy.
- Kröger, T. 2005. Hoivaköyhyys yksinhuoltajaperheissä: kenelle lastenhoito-ongelmat kasautuvat? Teoksessa Takala, P. (toim.) *Onko meillä malttia sijoittaa lapsiin? Kelan tutkimusosasto*. Helsinki.
- Kuivakangas, J. 2002. Kuuluuko ääni, löytyykö keinot? Lähtökohtia lasten pahoinvoinnin tarkasteluun. Teoksessa Rönkä, A. ja Kinnunen, U. (toim.) *Perhe ja vanhemmuus. Suomalainen perhe-elämä ja sen tukeminen*. Keuruu: PS-kustannus.
- Marks, S.R. 1977. Multiple roles and role strain: Some notes on human energy, time and commitment. *American Sociological Review*, 42, 921-936.
- Mauno, S., Kinnunen, U., Rantanen, J., Feldt, T. & Rantanen, M. 2012. Relationships of work–family coping strategies with work–family conflict and enrichment: The roles of gender and parenting status. *Family Science* Vol. 3, No. 2, 109–125.
- Malinen, K. & Rönkä, A. 2009. Mihin aika riittää? Teoksessa Rönkä, A., Malinen, K. & Lämsä, T. (toim.) *Perhe-elämän paletti. Vanhempana ja puolisona vaihtelevassa arjessa*. PS-kustannus. Juva: WS Bookwell Oy.

- May, V. 2003. Lone motherhood past and present: The life stories of Finnish lone mothers. *Nordic Journal of Feminist and Gender Research*, 11, (1), 27-39.
- Nielsen, L. 2011. Shared Parenting After Divorce: A Review of Shared Residential Parenting Research. *Journal of Divorce & Remarriage*, 52, 586–609.
- Nelson, M. K. 2006. Single Mothers "Do" Family. *Journal of Marriage and Family* 68 (November 2006): 781–795.
- Patton, M. Q. 2002. *Qualitative research & evaluation methods*. Thousand Oaks (CA): Sage.
- Presser, H. B. 2003. *Working in a 24/7 Economy. Challenges for American Families*. New York : Russell Sage Foundation.
- Presser, H. B. & Ward, B. W. 2011. Nonstandard Work Schedules Over the Life Course: A First Look. *Monthly Labor Review*, July 2011, 1-15.
- Raijas, A. 2011. Arjen hyvinvointi. Teoksessa Saari, J. (toim.) *Hyvinvointi - Suomalaisen yhteiskunnan perusta*. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.
- Rantanen, J. & Kinnunen, U. 2005. Työn ja perhe-elämän vuorovaikutus. Teoksessa U. Kinnunen, T. Feldt & T. Mauno, T. (toim.) *Työ leipälajina – Työhyvinvoinnin psykologiset perusteet*. Keuruu: PS-Kustannus.
- Repetti, R., Wang, S. & Saxbe, D. 2009. Bringing It All Back Home. How Outside Stressors Shape Families' Everyday Lives. *Current Directions in Psychological Science*. 18: 106-111.
- Ruusuvuori, J. & Tiittula, L. 2005. Tutkimushaastattelu ja vuorovaikutus. Teoksessa J. Ruusuvuori ja L. Tiittula (toim.) *Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus*. Tampere: Vastapaino.
- Rönkä, A., Kinnunen, U. & Sallinen, M. 2005. Lapset, vanhempien työ ja perheen arki. Teoksessa U. Kinnunen, T. Feldt & T. Mauno. (toim.) *Työ leipälajina – Työhyvinvoinnin psykologiset perusteet*. Keuruu: PS-Kustannus.
- Rönkä, A., Kinnunen, U. & Sallinen, M. 2005. Vanhempien työ ja lasten hyvinvointi. Teoksessa Takala, P. (toim.) *Onko meillä malttia sijoittaa lapsiin? Kelan tutkimusosasto*: Helsinki.
- Rönkä, A., Malinen, K. & Lämsä, T. 2009. Pikkulapsiperheiden arjen paletti. Teoksessa Rönkä, A., Malinen, K. & Lämsä, T. (toim.) *Perhe-elämän paletti. Vanhempana ja puolisona vaihtelevassa arjessa*. PS-kustannus. Juva: WS Bookwell Oy.

Rönkä, A. & Korvela, P. 2009. Everyday Family Life: Dimensions, Approaches, and Current Challenges. *Journal of Family Theory & Review*. 1 (June 2009), 87-102.

Saari, J. 2011. Hyvinvoinnin kentät. Teoksessa Saari, J. (toim.) *Hyvinvointi - Suomalaisen yhteiskunnan perusta*. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.

Salmi, M. 2004. Arkielämä kokoaa yhteen työn ja perheen. Teoksessa Salmi, M. & Lammi-Taskula J. (toim.) *Puhelin, mummo vai joustava työaika? Työn ja perheen yhdistämisen arkea*. Helsinki: Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus Stakes.

Salmi, M. 2004. Työn ja perheen yhteensovittamisen kentät. Teoksessa Salmi, M. & Lammi-Taskula J. (toim.) *Puhelin, mummo vai joustava työaika? Työn ja perheen yhdistämisen arkea*. Helsinki: Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus Stakes.

Salmi, M. & Lammi-Taskula J. 2004. Ulottuvuuksina aika ja elämänvaiheet. Teoksessa M. Salmi & J. Lammi-Taskula (toim.) *Puhelin, mummo vai joustava työaika? Työn ja perheen yhdistämisen arkea*. Helsinki: Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus Stakes.

Santala, L. 2009. Miten vanhemmat järjestävät lapsen huollon ja asumisen eron jälkeen? Teoksessa Forssén, K., Haataja, A. & Hakovirta, M. (toim.) *Yksinhuoltajuus Suomessa. Väestötutkimuslaitoksen julkaisusarja D 50/2009*. Helsinki: Vammalan Kirjapaino Oy.

Sinkkonen, J. 2010. *Mitä lapsi tarvitsee hyvään kasvuun*. Juva: WS Bookwell Oy.

Suhonen, A-S. ja Salmi, M. 2004. Yksin vastuussa arjesta. Teoksessa M. Salmi & J. Lammi-Taskula (toim.) *Puhelin, mummo vai joustava työaika? Työn ja perheen yhdistämisen arkea*. Helsinki: Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus Stakes.

Strazdins, L., Korda, R. J., Lim, L., Broom, D. H. & D'Souza, R. M. 2004. Around-the-clock: parent work schedules and children's well-being in a 24-h economy. *Social Science & Medicine*, 59 (7), 1517–1527.

Strazdins, L., Clements, M. S., Korda, R. J., Broom, D. H. & D'Souza, R. M. 2006. Unsociable work? Nonstandard work schedules, family relationships, and children's well-being. *Journal of Marriage and Family*, 68, 2, 394–410.

Tammelin, M. 2009. Working Time and Family Time. Experiences of the Work and Family Interface among Dual-Earning Couples in Finland. *Jyväskylä Studies in Education, Psychology and Social Research* 355.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Webber, R. & Boromeo, D. 2005. The Sole Parent Family: Family and Support Networks. Australian Journal of Social Issues. Vol. 40 (2), 269-283.

Wilcox, K., Wolchik, S. & Braver, S. 1998. Predictors of Maternal Preference for Joint or Sole Legal Custody. Family Relations 47 (1), 93-101.

<https://www.jyu.fi/edu/tutkimus/laitokset/var/tutkimus/247>. Viitattu 21.11.2013.

<http://www.jamk.fi/fi/Tutkimus-ja-kehitys/projektit/Perheet24/Menetelmat-ja-aineistot>. Viitattu 21.11.2013.

LIITTEET

Liite 1. Perheet 24/7 -hankkeen vanhempien haastattelurunko



Perheet 24/7 -hankkeen vanhempien haastattelurunko

Kiitos, että lupauduit tähän Perheet 24/7 haastatteluun! Tavoitteena tässä on kuulla sellaisten äitien ja isien kokemuksia arjestaan, joilla on alle 13-vuotias lapsi tai lapsia ja jotka itse tai joiden puoliso työskentelee epätyypillisinä työaikoina kuten iltaisin, öisin tai viikonloppuisin. Olemme kiinnostuneita siitä, miten vanhemmat kokevat työ-aikansa ja niiden sovittamisen yhteen muiden elämän osa-alueiden kanssa. Haluamme kuulla sekä hyvistä puolista että mahdollisista haasteista sinun tilanteessasi.

Tässä haastattelussa meidän on tarkoitus keskustella seuraavista teemoista:

1. Työ ja työajat
2. Lastenhoitojärjestelyt
3. Arki ja yhdessäolo lasten kanssa
4. Vanhemmuus ja vanhemman hyvinvointi
5. Mahdollinen parisuhde
6. Lapsen hyvinvointi
7. Yhteistyö vuoropäivähoidon kanssa

Ennen kuin aloitetaan haastattelu, pyytäisin sinua lukemaan saatekirjeen ja allekirjoittamaan tämän suostumuslomakkeen. Näistä käy ilmi, mistä tutkimuksesamme on kyse, tutkimuksen luottamuksellisuudesta ja miten antamisia tietoja tullaan käyttämään ja säilyttämään.

Osa tämän haastattelun kysymyksistä on yleisempiä ja osa taas henkilökohtaisempia. Kerro vain, jos jokin kysymys tuntuu vaikealta tai et halua vastata siihen. (Sekin on sallittua.)

Haastattelu kestää noin 1,5 tuntia, ja sopiiko, että nauhoitan haastattelun?

Aloitetaan muutamilla taustatiedoilla sinusta, lapsistasi ja perheestäsi.

1. TAUSTATIEDOT

- Mikä sinä olet ammatiltasi?
- Millainen koulutus sinulla on?
- Minkä ikäinen sinä olet?
- Kertoisitko sitten, millainen perhetilanne sinulla on?
-

Jos eroperhe / uusperhe / yksinhuoltaja / etävanhempi (kysytään, ellei tullut jo edellä esille):

- Miten pitkään "kokoontulo" on ollut tällainen?
- Miten olet / olette järjestäneet lasten asumisen?
- Missä lasten isä / isät asuvat TAI äiti / äidit asuvat?

2. TYÖ JA TYÖAJAT

- Kerrotko seuraavaksi omasta työstäsi ja työajoistasi (esim. työvuorojen pituus ja vaihtelu, säännöllisyys ja epäsäännöllisyys, matkatyöt)?
- Millaisena sinä koet nämä työajat? (Tekisitkö mieluummin jotain toisenlaista työaika, jos voisit? Millaisia hyviä puolia näet niissä? Entä työaikoihin liittyvät haasteet?)
- Mistä syistä sinun työaikasi ovat tällaiset?
- Oletko itse valinnut tällaiset työajat (tai työntöön ei-perinteisinä aikoina)?
- Voitko vaikuttaa työaikoihisi?

Jos ydinperhe / uusperhe:

- Millaiset ovat sinun (kanssasi asuvan) puolison työajat? Miten hyvin tai huonosti ne sopivat yhteen omien työaikojesi kanssa?

Kaikille:

- Suhtaudutaanko työpaikallasi eri tavalla niihin työntekijöihin, joilla on lapsia kuin lapsettomiin tai työntekijöihin, joiden lapset ovat jo aikuisia? Kuvaatko millä tavalla suhtautuminen ilmenee? Millaisissa tilanteissa?
- Miten työpaikallasi suhtaudutaan, jos tulee tilanne, että esim. lapsi sairastaa (tai on muu työntekoon vaikuttava tekijä, esim. joudut valvomaan paljon lapsesi takia)?

3. LASTENHOITOJÄRJESTELYT

Kerroit juuri, että teet _____ (vuorotyötä tms.). Aiemmin kerroit, että sinulla on _____ ja _____-vuotiaat lapset. Haluaisin seuraavaksi kysyä sinulta joitakin kysymyksiä lastenne hoitojärjestelyistä.

- Miten lastesi hoito on järjestetty? Miten tämä xx-vuotias..., entäs tämä xx-vuotias...? (Kysymys käydään läpi kunkin lapsen kohdalla.)
- Entä kun lapset sairastuvat, eivätkä voi mennä hoitopaikkaan (tai kouluun), kuka silloin hoitaa lapsia?

Jos mainitsee vain virallisia hoitojärjestelyjä, niin kysytään lisäksi:

- Osallistuuko lasten hoitoon sukulaisia, ystäviä, tuttavvia? (Keitä? Millaisissa tilanteissa?)
- Millainen merkitys tällaisella lastenhoitoavulla on?
- Miten sinä koet, miten helppoa tai vaikeaa on saada apua lastenhoitoon?
- Koetko hoidon järjestämisen kuormittavaksi, vai sujuuko se helposti? (Millä tavalla? Mitä se vaatii?)
- Mikä on ollut kiperin tilanteesi lastenhoitojärjestelyissä, tai onko sellaista?
- Haluaisitko muuttaa jotain lastenhoitojärjestelyissä? Mitä ja miten?

Jos eroperhe / uusperhe / yksinhuoltaja / etävänhempi (kysytään ellei tullut jo edellä esille):

- Kerroit, että sinulla on avopuoliso / kumppani / uusi puoliso (käytetään sitä nimeä, mitä haastateltava käyttänyt edellä), osallistuuko hän lasten hoitoon?

4. ARKI JA YHDESSÄOLO LASTEN KANSSA

Jos ydinperhe / uusperhe / kaksivanhempainen perhe:

Keskustellaan seuraavaksi, millaista teidän perheen päivittäinen arki on ja miten siinä näkyy työaikojesi tai puolisosin työaikojen luonne.

- Kun ajattelet kulunutta viikkoa, niin millaista teidän perheen arki on ollut? Millaisilla sanoilla kuvaisit sitä?
- Miten sinä koet, että sinun työaikasi (tai puolison työajat, jos hän tekee ei-perinteistä työaikaa) vaikuttavat perheen arkeen? (Esim. kun olet tai puoliso on eri työvuoroissa, miten arkenne on samanlaista tai erilaista?)
- Miten te sovitatte yhteen eri perheenjäsenten aikatauluja (työvuoroja, lasten harrastuksia jne.)?

- **(Tunnesanalista: Näytetään malliksi listaa ja kerrotaan, että tässä on listattuna erilaisia mielialoja, tunteita ja tunnelmia):** Minkälaisia tunteita ja tunnelmia teidän perheessä on ollut pinnalla kuluneella viikolla? (Jos ei tule esille: Millaiset tunteet sinulla itselläsi on ollut pinnalla viime aikoina?)
- Onko teillä joitakin viikoittaisia tai päivittäisiä rutiineja perheessänne / lasten kanssa? Kerrotko niistä. Millaiset asiat ovat tärkeitä teille perheenä?
- Onko teillä sellaista aikaa, jolloin olisitte koko perheenä yhdessä? Mitä silloin teette?

Jos eroperhe / yksinhuoltaja / etävanhempi:

Keskustellaan seuraavaksi siitä, millaista sinun ja lasten päivittäinen arki on.

- Millaista sinun ja lasten arki on silloin, kun lapset asuvat / ovat luonasi ja miten siinä näkyy sinun työaikojesi (ja puolisoasi työaikojen luonne)?
- Mitä te teette silloin yhdessä, kun lapset asuvat / ovat luonasi?
- Onko teillä joitain päivittäisiä / viikoittaisia rutiineita lasten kanssa? Kerrotko niistä? Mitkä niistä ovat tärkeitä sinulle ja lapsille?
- **(Tunnesanalista. Näytetään malliksi listaa ja kerrotaan, että tässä on listattuna erilaisia mielialoja, tunteita ja tunnelmia):** Minkälaisia tunteita ja tunnelmia teillä on silloin pinnalla, kun lapset asuvat / ovat sinun luonasi? (Jos ei tule esille: Silloin kun lapset viimeksi olivat sinun luonasi, niin muistatko millaiset tunteet ja mielialat sinulla oli pinnalla? Mihin ne liittyivät?)

5. VANHEMMUUS JA VANHEMMAN HYVINVOINTI

Siirrytään seuraavaksi keskustelemaan äitinä/isänä olemisesta.

Jos ydinperhe / uusperhe / kaksivanhempainen perhe:

Voitko ajatella jälleen kulunutta viikkoa, kun asiat ovat tuoreena mielessä.

Jos eroperhe / etävanhempi:

Voitko ajatella jälleen sitä aikaa, kun lapset viimeksi asuivat / olivat sinun luonasi.

- Mitkä asiat ovat mietityttäneet Sinua äitinä/isänä olemisessä viime aikoina? (Vai onko sellaisia asioita?)
- Millaisia hyviä puolia / ilon hetkiä äitinä/isänä näet tilanteessasi, jossa teet työtä ei-perinteisinä aikoina ja olet samalla (esim. perheen) äiti/isä?
- Entä mitkä koet äitinä/isänä olemisen haasteiksi/pulmatilanteiksi omassa arjessasi/tilanteessasi?

Ydinperheet / uusperheet / joissa kaksi aikuista:

- Mistä asioista sinä kannat vastuuta teidän perheessä?
- Jos mietit kulunutta viikkoa, niin mitä sinä teit, mitä puoliso teki ja mitä lapset teki teidän perheessä? (Kerro esimerkkejä siitä, mitä sinä teit kuluneen viikon aikana kotona? Mitä teit lasten kanssa? Kuka teki ruuan, pesi pyykit ym.? Kuka kuunteli lasten ilot ja surut ja lohdutti lapsia? Kuka ohjasi, neuvoi ja komensi lapsia?) Oliko tämä ihan tyypillinen viikko?
- Miten vastuiden jako / kotitöiden jako on muodostunut tällaiseksi kun kuvasit?
- Miten työsi vaikuttaa vastuiden jakoon / kotitöiden jakoon?
- Tuleeko näistä vastuiden jakamisesta erimielisyyksiä teidän perheessä?
- Miten te ratkaisette niitä?

Eroperheet / yksinhuoltajat / etävanhemmat:

Jos vanhemmat eivät koskaan asuneetkaan yhdessä:

- Millaista on olla yksivanhempaisessa perheessä äitinä / isänä?

Jos vanhemmat eronneet:

- Onko sinun äitinä / isänä oleminen on muuttunut eron jälkeen? Miten?
- Vaikuttaako sinun työaikasi tässä tilanteessa isänä / äitinä olemiseen / mahdollisuuksiin olla lasten kanssa? Kerrotko tästä jotain esimerkkejä?
- Minkä verran sinä olet yhteydessä lasten äidin / isän (äitien / isien) kanssa? (Jos yhteydessä, kysytään) Miten koet, että yhteistyö ja vanhemmuuden jakaminen sujuu?

Kaikille:

- Miten ajattelet, että nykyinen työsi vaikuttaa omaan terveyteesi tai jaksamiseesi? (esim. vuorokausirytmä, univaikeudet, väsymys jne.)
- Missä määrin nämä (edellä mainitut väsymykset ym.) vaikuttavat perhesuhteisiisi (ärtymys, riidat, vuorovaikutus / kommunikointi)?
- Mitkä asiat tuovat arkeesi iloa?
- Minkä verran sinulla on ns. "omaa aikaa"? Missä määrin ajattelet, että olet joutunut tinkimään tai luopumaan jostain itsellesi tärkeästä asiasta työsi vuoksi? Entä perheesi hyvinvoinnin vuoksi?
- Minkä verran saat apua tai tukea (tarkennus: muuta kuin lastenhoitoapua) arkeesi läheisiltä ihmisiltä (esim. puoliso / kumppani, lasten etävanhempi, sukulaiset, ystävät, päiväkotityöntekijä jne.)? Kuvailisitko, millaista tämä tuki on? Millaista tukea toivoisit saavasi yhteiskunnan taholta (tuet, julkiset palvelut, lainsäädäntö)?

6. PARISUHDE (kysytään, jos elää parisuhteessa)

Siirrytään seuraavaksi tarkastelemaan sinun ja NYKYISEN puolisosin välistä suhdetta.

- Vaikuttavatko sinun tai puolisosin ei-perinteiset työajat jotenkin parisuhteeseen? Jos, niin miten? (Kerrotko esimerkkejä?)
- Milloin sinä ja puolisosin olette yhtä aikaa vapaalla töistä? (Näettekö puolisonne kanssa päivittäin? Onko yhteinen aikanne säännöllistä? Miten arkenne rytmittyy tässä mielessä?)
- Miten puolisosin suhtautuu työaikoihisi? (tai jos puoliso vuorotyössä, niin miten itse suhtaudut puolisosin työaikoihin?) (Minkälaisia keskusteluja olette käyneet työaikoihin liittyen? Riitelettekö aiheesta?)
- Millaisia asioita sinä teet, että teidän parisuhteenne toimisi? Entä puolisosin?
- Mitkä asiat ovat tärkeitä parisuhteen toimimisen kannalta, silloin kun on jompikumpi / molemmat tekevät töitä ei-perinteisinä aikoina?

7. LAPSEN HYVINVOINTI

Siirrytään sitten lapsen hyvinvointiin. Pyytäisin sinua nyt ajattelemaan päivä-hoitoikäistä lastasi. (Jos ei päivähoitoikäistä lasta, niin nuorinta kouluikäistä lasta.)

- Kerrotko ihan aluksi, millainen hän on luonteeltaan?
- Mikä saa hänet tyytyväiseksi, hyväntuuliseksi? Mistä sinä huomaat lapsen käyttäytymisessä tai olemuksesta, että lapsella on kaikki hyvin? Kertoisitko jostain sellaisista hetkestä tai tapahtumasta, jolloin lapsi oli tyytyväinen tai hyväntuulinen?
- Entä mikä saa hänet huonolle tuulelle tai hermostumaan? Kerrotko jostain sellaisista arjen hetkistä tai tapahtumista, jolloin lapsi oli tyytymätön tai pahalla mielellä?
- Millaiset asiat auttavat lasta selviytymään arjen haastavista tilanteista?
- Huolestuttaako sinua jokin asia lapsesi käyttäytymisessä?

- Jos ajatellaan asiaa nyt tämän lapsen kannalta, niin miten sinun työaikasi (esim. iltatyö, yötyö, vuorotyö) vaikuttaa hänen arkeensa? Miten hän koee ne?
- Voitko kertoa esimerkkejä? (Jos vanhemmalla iltatöitä/yötöitä/ pitkiä työjaksoja ja lapsi hoidossa, niin voisi kysyä näistä: Esim. Miten lapsi koee yötyöt? Illat? Usean päivän työjakson?)
- Miten ajattelet, että lapsen hoitoajoilla / hoitojärjestelyillä ja niiden vaihtelulla on vaikutusta lapsen jaksamiseen? (Esim. leikkiin ja kotitehtäviin keskittyminen, syöminen, nukkuminen, nukahtaminen, herääminen?)

Päivähoitoikäinen lapsi:

- Miten lapsi viihtyy hoitopaikassa / -paikoissa?
- Millainen suhde lapsella on hoitajaan / hoitajiin?
- Miten lapsi suhtautuu hoitoon lähtemiseen, hoitoon jäämiseen? Entä hakutilanteet?

Kouluikäinen lapsi:

- Millä mielellä lapsi menee kouluun? Miten hän suhtautuu hoitojärjestelyihin?
- Miten lapsella sujuu koulunkäynti?

Kaikki:

- Millaisia kaverisuhteita lapsellasi on (päiväkoti, koulu, pihapiiri)?
- Miten hyvin tunnet lapsesi kaverit? (Kutsutko/kutsuuko lapsi leikkikavereita/kavereita kylään tai kutsutaanko lastasi kavereille kylään?)

JOS LAPSI EI PÄIVÄKOTIHOIDOSSA, SIIRRYTÄÄN LOPETUKSEEN!

8. YHTEISTYÖ VUOROPÄIVÄHOIDON KANSSA

Nyt tulemme haastattelun viimeiseen teemaan eli puhutaan vielä hetki yhteistyöstä **päiväkodin** työntekijöiden / hoitajien / opettajan kanssa.

SELVITÄ ENSIN, minkä verran haastateltava vie ja hakee lasta päiväkodista ja keskustele päiväkodin työntekijän kanssa.

JOS EI OLLENKAAN, SIIRRYTÄÄN LOPETUKSEEN!

- Mitkä asiat päiväkodissa ovat tärkeitä lapsellesi?
- Ovatko nämä seikat oman lapsesi hoidossa hyvin?
- Miten päiväkodin käytäntöjä ja toimintaa tulisi muuttaa / kehittää?

- Miten paljon te keskustellette lapsen hyvinvoinnista päiväkodin työntekijöiden kanssa? Saatko päiväkodilta esimerkiksi tietoa lapsen hoitojakson kulusta ja siitä, miten se on sujunut? Mitä pidät / mieltä olet näistä keskusteluista?
- Kuunnellaanko sinun tarpeitasi ja toiveita lastanne koskevissa käytännön asioissa?
- Minkälaiset ovat omat vaikutusmahdollisuutesi koskien koko ryhmän tai päiväkodin toimintatapoja?
- Miten yhteistyö hoitopaikan kanssa sujuu? Miten kuvailisit sinun ja hoitajan välistä luottamusta ja yhteisymmärrystä?

LOPETUS:

Kiitos Sinulle, nyt olemme käyneet kaikki haastattelun kysymykset läpi.

Haluaisitko vielä kertoa jotain, jätinkö jotain tärkeää kysymättä?

Miltä nämä kysymykset ja tämä haastattelu kokonaisuudessaan tuntuivat?

Kiitos hyvin paljon osallistumisestasi tutkimukseemme!

(Yhteenvedon lähettäminen tutkittaville. Haluaako?)

Liite 2. Perheet 24/7 -hankkeen infolomake ja suostumuslomake



Lasten sosio-emotionaalinen hyvinvointi ja

perheen arki 24/7-taloudessa; Perheet 24/7 -tutkimus

Mikä on Perheet 24/7 -tutkimus?

Perheet 24/7 -tutkimus (<http://www.jamk.fi/tutkimus/projekteja/perheet24>) on Suomen Akatemian rahoittama ja siinä ovat mukana Jyväskylän Ammattikorkeakoulu, Jyväskylän yliopisto sekä Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Kansainväliset yhteistyökumppanit ovat Utrechтин yliopisto Hollannista sekä Manchesterin yliopisto Isosta-Britanniasta.

Tutkimuksen tavoite?

Tutkimuksen tavoitteena on saada tietoa perheiden arjesta ja lapsen ja vanhempien hyvinvoinnista tilanteissa, joissa toinen tai molemmat vanhemmat työskentelevät ei-perinteisinä työaikoina (vuorotyössä, iltaisin, öisin tai viikonloppuisin). Tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita erityisesti hyvistä, toimivista arjen käytännöistä, mutta myös mahdollisista haasteista, joita perheet kohtaavat vanhempien työskennellessä ei-perinteisinä työaikoina.

Keneltä ja mitä tietoa kerätään?

Tietoa kerätään vanhemmilta, lapsilta sekä vuoropäiväkotien työntekijöitä. Tiedonkeruumenetelminä ovat kyselylomakkeet ja haastattelut.

Tutkimustiedon käyttö ja luottamuksellisuus

Tutkimuksessa noudatetaan Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2009) laatimia periaatteita. Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista ja tutkittavien henkilöllisyys tullaan pitämään salassa antamalla jokaiselle tutkimukseen osallistuvalla anonyymiteettisuoja. Ennen lupautumista tutkimukseen, tutkittaville kerrotaan tutkimuksen tarkoituksesta. Tuloksia raportoitaessa tutkittavien nimet eivät tule esille. Tutkimusluvut pyydetään kirjallisesti. Lisäksi tutkittavilla on mahdollisuus jäädä pois tutkimuksesta missä tahansa sen vaiheessa. Tutkittavien henkilökohtaisten tietojen kanssa tullaan noudattamaan ehdotonta luotettavuutta. Tutkimusaineistoa käsitellään, säilytetään ja välitetään (muille tutkimusryhmän jäsenille) niin, ettei kolmannella osapuolella tutkitun ja tutkijoiden lisäksi ole pääsyä aineistoon.

Lisätietoa tutkimuksesta:

Anna Rönkä, JAMK (anna.ronka@jamk.fi, p. 040 8295804)

Marja-Leena Laakso, JY (marja-leena.laakso@edu.jyu.fi, p. 044 5222 075)



JYVÄSKYLÄN AMMATTIKORKEAKOULU
JAMK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO



SUOMEN AKATEMIA



Minä

suostun osallistumaan Perheet 24/7 -tutkimushankkeeseen liittyvään haastatteluun. Olen perehtynyt tutkimuksen tarkoitukseen ja sen suoritustapaan ja annan luvan kertomani tiedon käyttämiseen tutkimustarkoituksessa. Tiedän, että minulla on lupa keskeyttää osallistumiseni tutkimukseen missä vaiheessa tahansa. Tietojani käsitellään ehdottoman luottamuksellisesti. Aineisto säilytetään Suomen Akatemian ohjeitten mukaisesti. Yksityiskohtaiset tiedot vastaajista häivytetään raportoinnista, eikä yksittäistä vastaajaa tai hänen perhettään voi jälkikäteen tunnistaa raportoinnista.

Haastateltavan allekirjoitus

Aika ja paikka

Lisätietoja: