

**This is an electronic reprint of the original article.
This reprint *may differ* from the original in pagination and typographic detail.**

Author(s): Tammelin, Mia; Salin, Milla; Mustosmäki, Armi

Title: Rajanveto työn ja perheen välille vaatii yhä enemmän taitoa

Year: 2016

Version:

Please cite the original version:

Tammelin, M., Salin, M., & Mustosmäki, A. (2016, 12.5.2016). Rajanveto työn ja perheen välille vaatii yhä enemmän taitoa. THL-Blogi. <https://blogi.thl.fi/bloginayttosivu/-/blogs/rajanveto-tyon-ja-perheen-valille-vaatii-yha-enemman-tait-1>

All material supplied via JYX is protected by copyright and other intellectual property rights, and duplication or sale of all or part of any of the repository collections is not permitted, except that material may be duplicated by you for your research use or educational purposes in electronic or print form. You must obtain permission for any other use. Electronic or print copies may not be offered, whether for sale or otherwise to anyone who is not an authorised user.

Rajanveto työn ja perheen välille vaatii yhä enemmän taitoa

Kirjoittanut Mia Tammelin, Milla Salin, Armi Mustosmäki,
12. toukokuuta 2016

Työkeskeisyyden, ylityökulttuurin ja työn vaativuuden lisääntymisen pelätään vievän työssäkäyvät vanhemmat mukanaan. Uhkakuvana nähdään, että työ tunkeutuu perheen yhteiseen aikaan. Lisääntyvän teknologian – älypuhelimien, tablettien ja kannettavien tietokoneiden – pelätään siirtävän työtä perheelle varattuun aikaan.

2010-luvulla työntekijät joutuvat entistä enemmän vartioimaan arkeaan – eli käyttämään entistä enemmän aikaa ja energiaa eri elämänalueiden välisten rajojen ja näiden rajojen läpäisevyyden määrittelyyn.

Työstä, perheestä ja muusta elämästä puhutaan julkisuudessa ja tutkimuksissa toisistaan erillisinä elämän osa-alueina. Puhutaan, että 'työ läikkyi yli rajojen', 'rajat liudentuvat' tai ovat 'häilyviä kuin veteen piirretty viiva'. Liudentuvat, häilyvät ja risteilevät rajat työn ja muun elämän välillä lisäävät rajatyötä: työn ja muun elämän välisen rajan hallintaa.

Risteilevät ja rakoilevat rajat

Tutkija **Sue Campbell Clarkin** kehittämän työn ja perheen rajateorian mukaan työntekijä liikkuu kahden maailman, työn ja perheen välillä ja niitä erottavien rajojen ylitse. Samalla työntekijät muokkaavat näitä kahta maailmaa sekä niiden välistä rajaa.

Clark olettaa, että rajat voivat olla fyysisiä, psykologisia tai aikaan liittyviä. Fyysiset rajat tarkoittavat muun muassa työn tekemisen paikkoja, kotia tai työtä. Psykologiset rajat tarkoittavat esimerkiksi yksilön luomia sääntöjä työ- tai kotiympäristössä. Ajalliset rajat jakavat työajan ja vapaa-ajan. Lisäksi työn ja perheen välisellä rajalla ajatellaan olevan kahdenlaisia ominaisuuksia: ne ovat joustavia ja läpäiseviä.

Työssä tapahtuneet muutokset, kuten työn yksilöllistyminen merkitsee sitä, että työntekijät joutuvat yhä useammin luomaan itselleen, perheilleen ja organisaatioilleen sopivia käytäntöjä työn ja perheen yhteensovittamiseksi. Nämä käytännöt muokkaavat samalla yhteiskunnassa vallitsevaa kulttuuria ja käytäntöjä, sekä käsitystä siitä mikä on oikein ja tavallista.

Rajatyöstä hyvinvointia?

Rajatyön, työn ja perheen rajan hallinnan tarvetta ovat lisänneet monet yhteiskunnalliset muutokset, jotka sijoittuvat sekä työelämään että niiden ulkopuolelle, perheeseen ja vapaa-aikaan. Esimerkiksi työn kiireisyyden lisääntyminen näkyy töiden jatkamisena kotona. Kotona tehtävä työ on usein mahdollista nimenomaan teknologian avulla. Myös yhteydenotot töistä varsinaisen työajan ulkopuolella ovat tavallisia. Usein työntekijät haluavat vastata yhteydenottoihin välittömästi, vaikkei sitä välttämättä aina edes edellytetä. Vaikka yhteydenotot eivät välttämättä häiritse perheen aikaa, ne silti lisäävät yksilön tarvetta hallita työn ja perheen välistä rajaa.

Näemme, että rajatyöosaamisen – eli taidon hallita työn ja perheen yhä enemmän liukuvaa raja-aitaa – merkitys tulleeikin kasvamaan tulevaisuudessa.

Jatkuva läsnäolo lisää emotionaalista kuormaa

Siinä missä teknologia valuttaa työn kotiin, käy myös toisinpäin: esimerkiksi älypuhelimet mahdollistavat yhteydenpidon perheen kanssa työpäivien aikana – ja vaikka kaikkien perheenjäsenten kanssa samanaikaisesti. Vanhemmat saattavatkin kokea, että heidän tulee olla jatkuvasti saatavilla lapsilleen. Pienille koululaisille annetaan älypuhelin, jotta yhteydenpito helpottuu. Samalla vanhemmat pystyvät (halutessaan) olemaan perillä siitä, missä lapset ovat ja mitä he tekevät koulupäivän jälkeen.

Alituista läsnäoloa korostavalla teknologiavanhemmuudella saattaa olla myös paradoksaalisia vaikutuksia. Tutkimuksissa on nimittäin havaittu, että vaikka älypuhelimet yhtäältä helpottavat esimerkiksi arjen aikataulutusta ja näin työn ja muun elämän yhteensovittamista, toisaalta jatkuva läsnäolo lisää koettua emotionaalista kuormaa.

Hämärtyvä työn ja perheen raja

Teknologia näyttääkin siis muokkaavan työn ja perheen välistä rajaa entistä joustavammaksi, jopa hämärtäen ne. Lisäksi se mahdollistaa sekä työ- että perhe-elämän osalta emotionaalisen ja fyysisen yhteyden ja erillisyyden. Voidaan olla emotionaalisesti yhdessä, vaikka fyysisesti erillään – tai päinvastoin: samassa fyysisessä tilassa, mutta eri (virtuaalisissa) todellisuuksissa. Yksi teknologiaan liitetystä uhkakuvista onkin, että se haastaa läsnäolon niin töissä kuin kotona, ja huolta aiheuttaa se, mitä tämä harhailu merkitsee työnteolle ja läheisyyksille.

Näin ollen väitämmekin, että rajatyö ja sen erilaisten muotojen tunnistaminen on olennaista työntekijöiden ja heidän perheidensä hyvinvoinnin kannalta. Vaikka voidaan ajatella, että rajatyö on yksilöiden elämänhallintaa, se ei poista organisaatioiden ja kansallisten ja kansainvälisten ratkaisujen tarvetta ja merkitystä. Pikemminkin päinvastoin.

Organisaatioiden tulisi kehittää keinoja rajojen hallintaan

Esimerkiksi esimiehet, työkaverit ja organisaatiokulttuuri vaikuttavat työpaikkatasoisiin pelisääntöihin - onko meidän oltava tavoitettavissa myös ei-työn ajalla, entä joutaako työperheasioiden vuoksi? Esimiesten tulisi valvoa myös työn määrää ja haastavuutta, jotta voitaisiin rajoittaa työajan venymistä ja valumista vapaa-ajalle. Organisaatioiden tulisi pyrkiä tunnistamaan rajatyön muotoja ja olla mukana kehittämässä keinoja ja käytäntöjä rajojen hallintaan.

Työaikojen sääntelystä sovitaan paitsi organisaatioissa, myös kansallisesti ja EU-instituutioissa. Työaikoja koskevat lakimuutokset, päätökset ja organisaatioiden käytännöt välittyvät suoraan siihen, miten työntekijät sovittavat yhteen työn, perheen ja muun elämän. Viime kädessä on niin, että huonot ja ristiriitaiset kokemukset välittyvät paitsi työntekijöiden ja perheiden hyvinvointiin, myös työpaikkojen tuloksellisuuteen ja tehokkuuteen.

Rajatyötä teknologian keinoin

Myös teknologian keinoin voidaan yrittää vastata rajatyön haasteeseen. Sosiaalisessa mediassa on levinnyt teknologioita ja kampanjoja, joissa kiinnitetään huomiota teknologian ylenmääräiseen käyttöön ja kannustetaan rajoittamaan laitteiden parissa käytettyä aikaa.

Esimerkiksi puhelimeen voi ladata applikaation, jonka avulla on mahdollista seurata ja rajoittaa (sekä omaa että perheenjäsenten) laitteiden parissa käyttämää aikaa. Samoin eräs vakuutusyhtiö on lanseerannut näyttävän some-kampanjan, joka haastaa ihmisiä sulkemaan laitteet klo 22–07 välisenä aikana unenlaadun parantamiseksi.

Näissä hyvää tarkoittavissa hankkeissa nousee esiin yksi teknologian olennaisimmista haasteista: sen itseään vahvistava kehä. Käytämme teknologiaa myös työkaluna rajatyöhön, siis suojataksemme työn, perheen ja unen aikaa ja tilaa. Samalla tulemme käyttäneeksi entistä enemmän teknologiaa. Tästä syystä tulevaisuudessa tarvitsemmekin kriittistä tutkimusta teknologian merkityksestä työlle, perheelle ja hyvinvoinnille.

Lue lisää:

[Perhetutkimuksenpäivät 2016](#)

[Mia Tammelin](#)
akatemiaturkija,
Jyväskylän yliopisto

[Milla Salin](#)
yliopisto-opettaja,
Turun yliopisto

[Armi Mustosmäki](#)
tohtorikoulutettava,
Jyväskylän yliopisto