

# ÄITIEN KOKEMAN TYÖSTRESSIN YHTEYS LASTEN SUBJEKTIIVISEEN HYVINVOINTIIN

Anna Hopeasaari

Janita Taipalus

Pro gradu -tutkielma

Psykologian laitos

Jyväskylän yliopisto

Huhtikuu 2017

# JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

Psykologian laitos

HOPEASAARI, ANNA & TAIPALUS, JANITA: Äitien kokeman työstressin yhteys lasten subjektiiviseen hyvinvointiin

Pro gradu -tutkielma, 39 s.

Ohjaaja: Saija Mauno

Psykologia

Huhtikuu 2017

---

Tässä tutkimuksessa tarkastelimme äitien kokeman työstressin yhteyttä lasten subjektiiviseen hyvinvointiin. Analysoimme myös äitien koulutustason yhteyttä työstressin kokemiseen sekä lasten subjektiiviseen hyvinvointiin. Lisäksi analysoimme, muuntaako äitien koulutustaso äitien kokeman työstressin yhteyksiä lasten subjektiiviseen hyvinvointiin. Viimeisenä mielenkiinnonkohteenamme oli lasten sukupuolten väliset erot subjektiivisessa hyvinvoinnissa. Tutkimus on osa TIKAPUU-Alakoulusta yläkouluun-tutkimushanketta ja käyttämämme aineisto kerättiin syksyllä 2014. Tutkimus rajattiin kuudesluokkalaisiin lapsiin, joiden äidit vastasivat vanhemman kyselylomakkeeseen (N=671). Lasten subjektiivinen hyvinvointi koostui tässä tutkimuksessa elämäntyytyväisyydestä, vähäisestä masentuneisuudesta ja fyysisestä aktiivisuudesta. Lasten elämäntyytyväisyyttä arvioitiin Satisfaction With Life Scale-mittarilla ja masentuneisuutta mitattiin depressioseulalla (DEPS). Fyysistä aktiivisuutta kartoitettiin kolmen erillisen kysymyksen avulla. Mitattaessa äitien kokemaa työstressiä, äitien tuli arvioida, missä määrin työhön liittyvät asiat tuottavat heille stressiä. Tutkimuksessa havaittiin, että äitien kokema työstressi oli yhteydessä lasten masentuneisuuteen, eli mitä enemmän äiti koki työstressiä, sitä korkeammat masentuneisuuden pistemäärät lapsi raportoi. Vastaavia yhteyksiä ei löytynyt elämäntyytyväisyyden tai fyysisen aktiivisuuden osalta. Korkeammin koulutetut äidit kokivat matalammin koulutettuja äitejä enemmän työstressiä. Äitien koulutustaso ei kuitenkaan ollut yhteydessä lasten subjektiiviseen hyvinvointiin. Äitien koulutustason ja työstressin välinen yhdysvaikutus ei ollut tilastollisesti merkitsevä. Tämä tutkimus antaa lisätukea vanhempien kokeman työstressin sekä työn ja perheen yhteensovittamisen tutkimuksen tarpeelle. Lisäksi tulokset haastavat äitejä pohtimaan työstään aiheutuvan stressin vaikutuksia perheensä, erityisesti lasten, elämään.

AVAINSANAT: työstressi, subjektiivinen hyvinvointi, elämäntyytyväisyys, masentuneisuus, fyysinen aktiivisuus, koulutus, ristikkäissiirräntä, äidit, lapset

# SISÄLTÖ

1	JOHDANTO .....	1
1.1	Työstressin määrittely.....	2
1.2	Äitien koulutuksen yhteys työstressiin ja lasten hyvinvointiin .....	3
1.3	Lasten subjektiivisen hyvinvoinnin määrittely .....	4
1.4	Siirräntä työstä perheeseen: käsitteen määrittelyt ja empiiriset tutkimukset.....	6
1.5	Tutkimuksen tavoitteet .....	8
2	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN.....	10
2.1	Aineisto ja tutkittavat.....	10
2.2	Mittarit ja muuttujat.....	11
2.2.1	Äitien kokema työstressi .....	11
2.2.2	Äitien koulutustaso.....	11
2.2.3	Lasten subjektiivinen hyvinvointi .....	12
2.3	Tilastolliset analyysit .....	14
3	TULOKSET.....	15
3.1	Kuvailevat tiedot.....	15
3.2	Äidin kokeman työstressin yhteys lasten subjektiiviseen hyvinvointiin .....	17
3.3	Äidin koulutuksen yhteys äidin kokemaan työstressiin ja lapsen subjektiiviseen hyvinvointiin.....	18
3.4	Äidin kokeman työstressin yhteys lapsen subjektiiviseen hyvinvointiin riippuen äidin koulutustasosta.....	19
3.5	Äidin kokeman työstressin yhteys lapsen subjektiiviseen hyvinvointiin riippuen lapsen sukupuolesta .....	19
4	POHDINTA .....	20
4.1	Äitien kokema työstressi yhteydessä lasten masentuneisuuteen .....	20
4.2	Korkeakoulutetut äidit stressaantuneempia työstä .....	23
4.3	Äitien kokemalla työstressillä ja äitien koulutustasolla ei yhdysvaikutusta.....	24
4.4	Äitien kokemalla työstressillä ja lasten sukupuolella ei yhdysvaikutusta.....	25
4.5	Tutkimuksen rajoitukset ja vahvuudet.....	26
4.6	Jatkosuositukset ja soveltamisesimerkit .....	28
4.7	Jatkotutkimukset ja käytännön johtopäätökset .....	28
	LÄHTEET .....	30

# 1 JOHDANTO

Työ ja perhe voidaan nähdä aikuisten elämän keskeisinä osa-alueina. Tilastokeskuksen vapaa-aikatutkimuksen (Liikkanen, 2004) mukaan vuonna 2002 88% suomalaisista koki perheen ja kodin hyvin tärkeäksi. Perheen merkitys on kasvanut ja perheen kanssa vietettyä aikaa arvostetaan huomattavasti aikaisempaa enemmän (Miettinen & Rotkirch, 2012). Samanaikaisesti työn ja vapaa-ajan rajat ovat hämärtyneet ja töitä tuodaan yhä enemmän kotiin, mikä johtaa helposti ylitöiden tekemiseen korvauksetta (Ojala, 2014). Lisäksi työolobaromertrin (Lyly-Yrjänäinen, 2015) mukaan työelämän epävarmuus on lisääntynyt ja useat kokevat työtahdin olevan liian nopea ja töitä olevan liikaa. Tästä huolimatta vanhemmat kokevat jaksavansa paremmin lastensa kanssa, kun heillä on mahdollisuus käydä töissä kodin ulkopuolella (Sutela, 2005). Nämä muutokset perheen arvostuksen lisääntymisessä ja työelämän koventumisessa ovat nostaneet työn ja perheen yhteensovittamisen ongelmat yhteiskunnalliselle tasolle. Työn ja perheen yhteensovittamisen edistäminen onkin ollut huomionkohteena erilaisissa hankkeissa ja kampanjoissa (mm. STM2011, Sosiaalisesti kestävä Suomi 2020; Väestöliiton Perheystävällisesti töissä -hanke, 2014-2018), sekä viimeisimmissä hallitusohjelmissa (VNK 2011; 2015).

Vaikka perheen merkitys on vahvistunut (Miettinen & Rotkirch, 2012), niin aikuisten työsidonnaisuus ei ole vähentynyt viimeisten vuosikymmenien aikana, vaan työstä on tullut jopa tärkeämpi osa elämää kuin aikaisemmin (Karvonen, Lahelma, & Winter, 2006; Salmi, 2004b). Miehet ovat stereotyyppisesti kautta aikojen olleet enemmän orientoituneita työntekoon kuin naiset, mutta Elinkeinoelämän keskusliiton tekemän tutkimuksen (2013) mukaan vuonna 2012 työkäisiä naisia oli Suomessa lähes yhtä paljon työelämässä kuin miehiäkin. Vaikka naiset ovat Suomessa enemmän kokopäivätoissa kuin monessa muussa maassa (Elinkeinoelämän keskusliitto, 2013), heillä on silti tapana kantaa suurempi vastuu perheen hyvinvoinnista ja kotitöistä (Greenhaus & Parasuraman, 2002; Miettinen & Rotkirch, 2012; Pääkkönen, 2010). Naisten on myös todettu tekevän enemmän kompromisseja työn ja perheen yhteensovittamiseksi (Kinnunen, 1997). Tämä yhdistettynä vaativaan työhön voi aiheuttaa riittämättömyyden tunnetta ja stressiä (Kasslin-Pottier, 2009). Työn ja perheen roolien yhteensovittamisen onkin nähty aiheuttavan ongelmia etenkin naisilla (Cooklin ym., 2015; Kelhämä, 2000).

Vanhempien työn vaativuus ja työstressi heijastuvat vanhempien hyvinvoinnin lisäksi myös lasten hyvinvointiin (mm. Perry-Jenkins, Repetti, & Crouter 2000; Rönkä, Kinnunen, & Salminen., 2005). Perusta aikuisuuden hyvinvoinnille luodaan lapsuuden ja nuoruuden aikana (Salmela-Aro, 2010), minkä vuoksi lapsille pitäisi taata parhaat mahdolliset edellytykset turvalliselle kasvulle ja kehitykselle. Perheen kyky täyttää lasten välttämättömät fyysiset, emotionaaliset ja sosiaaliset tarpeet ovat suoraan yhteydessä lasten hyvinvointiin (Minkkinen, 2015). Pitkät työpäivät ja työstressi voivat imeä vanhemmat tyhjiin, mikä saattaa heijastua vanhempien jaksamiseen kotona vaikuttaen samalla myös lasten hyvinvointiin. Vanhempien koventunutta työelämää onkin pidetty yhtenä tekijänä lasten ja nuorten lisääntyneisiin hyvinvointiongelmiin (Kinnunen & Mauno, 2002). Koska työn ja perhe-elämän yhteensovittamisen on todettu aiheuttavan ongelmia etenkin naisilla (Cooklin ym., 2015; Kelhälä, 2000), haluamme tässä pro gradu -tutkimuksessa selvittää juuri äitien kokeman työstressin roolia lapsen subjektiivisessa hyvinvoinnissa.

## **1.1 Työstressin määrittely**

Työn ja perheen yhteensovittamisen ongelmia on tutkittu usein työstressin ja stressin kokemisen kautta esimerkiksi tarkastelemalla niiden vaikutuksia perheenjäsenten, kuten lasten tai puolison, hyvinvointiin (mm. Galinsky, 2000; Perry-Jenkins ym., 2000; Repetti & Wood, 1997). Työstressin kokeminen onkin yksi keskeisimmistä työntekijöiden hyvinvoinnin mittareista (Nakari, 2003). Miltei puolet työntekijöistä kokee ajoittain liiallista työstressiä ja noin joka kolmas kokee työnsä henkisesti melko tai hyvin kuormittavaksi (Räisänen, 2012). Työstressiä voi aiheuttaa erilaiset tekijät, jotka kuormittavat työntekijää ja uhkaavat hänen hyvinvointiaan. Näitä voivat olla esimerkiksi liiallinen työmäärä ja liian pitkät työpäivät, tiukat työn aikapaineet, työn vaativuus, työn epävarmuus, huonot vaikuttamis- ja etenemismahdollisuudet sekä ristiriidat ja jännitteet työtovereiden välisissä suhteissa (Räisänen, 2012; Virolainen, 2012). Karasekin ja Theorellin (1990) mukaan tietty määrä työssä koettua stressiä on hyväksi, mutta suuremmissa määrin työstressin kokeminen on haitallista. Stressi, joka on lyhytaikaista ja sitä seuraa riittävä palautuminen, ei ole haitallista terveydelle, kun taas jatkuva, kasautuva stressi, josta ei palauduta työpäivän jälkeen voi johtaa lopulta työuupumukseen (Kasslin-Pottier, 2009).

Työstressiä on tutkittu viime vuosina runsaasti, minkä seurauksena työstressin synnystä ja kehittymisestä on kehitetty useita erilaisia teorioita (mm. Karasek, 1979; Lazarus & Folkman, 1984; Selye, 1976; Siegrist, 2000). Lazaruksen ja Folkmanin (1984) kehittämä transaktionaalinen stressiteoria on yksi nykyisen psykologisen työstressitutkimuksen lähtökohdista. Transaktionaalisen stressiteorian mukaan työstressi on monimutkainen prosessi, jossa työntekijä on vuorovaikutuksessa työympäristönsä kanssa. Tässä stressiteoriassa painottuvat ihmisen oman arvioinnin ja stressinkäsittelykeinojen (coping) roolit. Teorian mukaan stressin kehittymiseen vaikuttaa se, miten työntekijä havaitsee stressaavia tekijöitä sekä se, miten hän tulkitsee ja arvioi niiden merkitystä itselleen. Yksilön oma arvio ja tulkinta stressitekijöiden merkityksestä vaikuttavat siihen, koetaanko stressiä jossakin tilanteessa vai ei (Lazarus & Folkman, 1984; Lämsä & Hautala, 2005). Psykologisena käsitteenä Lazarus ja Folkman (1984) tarkoittavat stressillä vuorovaikutustilannetta, jossa yksilö arvioi ympäristön vaatimusten ylittävän hänen voimavaransa tai verottavan niitä liiaksi ja jonka hän kokee hyvinvoinnilleen vahingoksi tai menetykseksi, uhaksi tai haasteeksi. Lazaruksen ja Folkmanin esittämä näkemys on melko yleisesti käytetty työ- ja organisaatiopsykologisessa stressitutkimuksessa (French, Caplan, & Harrison, 1982; Kasslin-Pottier, 2009).

## **1.2 Äitien koulutuksen yhteys työstressiin ja lasten hyvinvointiin**

Yksi kiinnostuksen kohteemme tässä tutkimuksessa on äitien koulutustason yhteys heidän kokemaansa työstressiin. Harvassa aikaisemmassa tutkimuksessa on suoraan tutkittu koulutuksen yhteyttä äitien kokemaan työstressiin, mutta hyvänä koulutustason indikaattorina on voitu pitää sosioekonomista asemaa, josta puhutaan useimmissa tutkimuksissa. Koulutuksen ja työstressin välisestä yhteydestä on olemassa ristiriitaista tutkimustietoa. Osassa tutkimuksista todetaan matalan koulutuksen tai matalan sosioekonomisen aseman olevan yhteydessä korkeampaan työstressiin (Hoven, Wahrendorf, & Siegrist, 2015), kun taas toisissa tutkimuksissa kerrotaan korkean koulutuksen lisäävän työstressiä (Damaske, Zawadzki, & Smyth, 2016; Kunz-Ebrecht, Kirschbaum, & Steptoe, 2004; Salmi, 2004a; Schieman, Whitestone, & Gundy, 2006). Tämä ero tutkimustuloksissa voi johtua esimerkiksi siitä, että eri sosioekonomisessa asemassa olevien työntekijöiden työn stressitekijät ovat erilaisia ja tutkimustulokset riippuvat siitä, miten ja millä mittareilla työstressiä mitataan.

Matalan koulutuksen on esimerkiksi todettu olevan yhteydessä työn epämielkkyyteen (Ross & Reskin, 1992). Lisäksi osa-aikatyötä tekevät ovat usein matalammin koulutettuja (Lanninger & Sundström, 2014), ja osa-aikatyöhön voi puolestaan liittyä työn epävarmuutta (Probst, 2005) ja epäsäännöllisiä työaikoja (Gallagher, 2005), jotka ovat omiaan aiheuttamaan työstressiä. Ammateissa, joihin tarvitaan korkeampi koulutus, on usein kognitiivisesti vaativampia työtehtäviä ja tällöin stressitekijöitä voivat olla esimerkiksi suuret henkiset vaatimukset töissä, tiukat aikapaineet tai vähäinen tuki työpaikalla (Schieman, ym., 2006). Suurin osa tutkimuksista antoi kuitenkin tukensa sille, että työstressiä kokevat nykypäivänä enemmän ne työntekijät, joilla on korkeampi koulutus (mm. Damaske ym., 2016).

Vanhempien koulutustasolla on todettu olevan yhteys myös lasten hyvinvointiin. Lasten ja nuorten terveyden on todettu olevan sitä parempi, mitä korkeammin koulutettuja heidän vanhempansa ovat ja esimerkiksi vanhempien köyhyys altistaa lapset pahoinvoinnille (Paananen, 2011; Paananen, Ristikari, Merikukka, Rämö, & Gissler, 2012). Erityisesti äitien korkea koulutus näyttäisi suojaavan lapsia pahoinvoinnilta. Toisaalta taas vanhemmat, joilla oli korkeampi koulutus, raportoivat useammin työn ja perheen välisistä ristiriidoista kuin matalan koulutuksen saaneet (Frone, Russell, & Cooper, 1992a; Schieman ym., 2006; Schieman & Glavin, 2011). Tutkimusten valossa näyttäisi siis siltä, että korkea koulutus kasvattaa koettua työstressiä ja sitä myöten lisää haasteita työn ja perheen yhdistämisessä.

### **1.3 Lasten subjektiivisen hyvinvoinnin määrittely**

Subjektiivinen hyvinvointi tarkoittaa henkilön moniulotteista arviota omasta elämästään ja erityisesti henkilökohtaista kokemusta omasta hyvinvoinnistaan (Diener, 1984). Subjektiiviseen hyvinvointiin vaikuttavat sekä ulkoiset olosuhteet että yksilön sisäiset ominaisuudet, ja siihen liittyvään tutkimuskenttään ovat usein kuuluneet termit onnellisuus, elämäntyytyväisyys sekä positiivinen tunnetila (Lucas & Diener, 2008; Nurmi, Salmela-Aro, & Koivisto, 2002). Subjektiivinen hyvinvointi on moniulotteinen käsite, joka sisältää sekä kognitiivisen että tunnepitoisen komponentin (Ben-Zur, 2003; Diener, 1994). Kognitiivinen komponentti on yhteydessä siihen, kuinka yksilö arvioi kokonaisvaltaista elämäntyytyväisyyttään, kun tunnepitoinen komponentti puolestaan sisältää positiivisia ja negatiivisia tunnereaktioita (Lucas & Diener, 2008). Subjektiivinen hyvinvointi kuvastaa

kokemusta, jossa yhdistyvät korkea positiivisten tunteiden taso, matala negatiivisten tunteiden taso sekä korkea elämäntyytyväisyys (Diener, Lucas, & Oishi, 2005).

Dienerin tutkimukset (mm. 1984; 1994) osoittavat, ettei ole yhtä ainoaa ratkaisevaa tekijää subjektiiviselle hyvinvoinnille. Jotkut tekijät, kuten mielenterveys ja positiiviset sosiaaliset suhteet, näyttävät kuitenkin olevan välttämättömiä korkean subjektiivisen hyvinvoinnin kokemiselle, mutta ne eivät itsessään ole riittäviä tuottamaan onnellisuutta. Diener, Suh, Lucas ja Smith (1999) ovat löytäneet joitakin yleisiä subjektiiviseen hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä, kuten persoonallisuus, henkilökohtaiset tavoitteet ja resurssit, ympäristölliset tekijät sekä kulttuuri.

Kognitiivista subjektiivista hyvinvointia voidaan mitata elämäntyytyväisyyden käsitteen avulla (Diener ym., 2005). Elämäntyytyväisyys on usein määritelty subjektiiviseksi arvioksi omasta elämänlaadustaan kokonaisvaltaisesti tai elämän tietyillä osa-alueilla (Diener ym., 1999). Korkealla elämäntyytyväisyydellä on yhteys nuorten positiiviseen kehitykseen ja matala elämäntyytyväisyys puolestaan ennustaa mielenterveyden ongelmia, kuten masentuneisuutta (Park, 2004). Elämäntyytyväisyyden onkin todettu korreloivan negatiivisesti masentuneisuuden kanssa (Headey, Kelley, & Wearing, 1993; Koivumaa-Honkanen, Kaprio, Honkanen, Viinamäki, & Koskenvuo, 2004). Näin ollen toinen tapa mitata subjektiivista hyvinvointia on tarkastella sitä pahoinvoinnin kautta, pahoinvoinnin puuttumisena. Tällöin yhdeksi subjektiivisen hyvinvoinnin kuvaajaksi voidaan valita esimerkiksi masennusoireiden vähäisyys. Masennuksella tarkoitetaan pidempiaikaista ja voimakasta alakuloisuutta ja nuorilla sen keskeisinä oireina voidaan pitää masentunutta tai ärtynyttä mielialaa sekä mielenkiinnon menettämistä aikaisemmin tärkeistä asioista (Karlsson & Marttunen, 2011). Lisäksi masennustilaan voi liittyä esimerkiksi keskittymiskyvyn heikentyminen, univaikeudet ja jatkuva väsymys, toivottomuus sekä itsetuhoiset ajatukset. Masentuneisuuden mittaaminen yhtenä hyvinvoinnin komponenteista on perusteltua, sillä se on yksi nuorten yleisimmistä pahoinvoinnin oireista (Friis, Eirola, & Mannonen, 2004; Kouluterveyskysely, 2007). Kouluterveyskyselyn (THL, 2011) mukaan vuodesta 2000 vuoteen 2011 keskimäärin 13% peruskoulun 8. ja 9. luokkalaisista nuorista koki keskivaikeaa tai vaikeaa masennusta. Tyttöjen osuus oli lähes 10 prosenttiyksikköä poikia korkeampi joka vuosi.

Fyysisyys on myös tärkeä osa ihmisen hyvinvointia. Fyysiseen hyvinvointiin vaikuttaa muun muassa riittävä unensaanti, terveellinen ravinto ja säännöllinen liikkuminen (Sallinen, Kandolin, & Purola, 2007). Nämä kaikki ovat tärkeitä tekijöitä, mutta tutkimuksessamme päätimme perehtyä fyysisessä hyvinvoinnissa eniten juuri liikuntaan, koska nykyään



uutisoidaan paljon siitä, miten lapset ja nuoret liikkuvat yhä vähemmän. Vuonna 2014 julkaistun kouluterveyskyselyn mukaan peruskoulussa olevista tytöistä ja pojista 32-33% ilmoitti harrastavansa hengästyttävää ja hikoiluttavaa liikuntaa tai urheilua korkeintaan tunnin viikossa (Luopa ym., 2014). Kolmasosa peruskoululaisista ei siis harrasta liikuntaa juuri lainkaan. On olemassa tutkimustuloksia, joiden mukaan fyysinen aktiivisuus ja liikunta vaikuttavat myönteisesti myös henkiseen hyvinvointiin, minkä takia olisi hyvä saada lapset ja nuoret liikkumaan säännöllisesti. Fyysinen aktiivisuus on yhdistetty tutkimuksissa sekä fyysisiin että psyykkisiin hyötyihin. On esimerkiksi todettu, että fyysinen aktiivisuus voi vähentää ahdistuksen (Dunn, Trivedi, & O'Neal, 2001; Hunt, 2003) ja masennuksen (Weyerer, 1992) esiintymistä. Sen on lisäksi todettu parantavan psykologista hyvinvointia, muun muassa edistämällä hyviä nukkumistapoja ja stressinkäsittelytaitoja (Hunt, 2003). Asiantuntijoiden mukaan liikunnalla on myös välittömiä positiivisia vaikutuksia lasten ja nuorten aivotoimintaan ja koulumenestykseen (Bangsbo ym., 2016). Liikunta-aktiviteetit ennen koulupäivää, sen aikana ja sen jälkeen parantavat oppimistuloksia ja lisäksi niiden on todettu vahvistavan itsetuntoa, hyvinvointia sekä suhteita ikätovereihin ja vanhempiin.

Ei ole yksimielisyyttä siitä, millä tavalla lasten hyvinvointia tulisi mitata ja usein hyvinvoinnin puuttuminen onkin helpompi havaita kuin itse hyvinvointi. Subjektiiivista hyvinvointia on hankala tutkia millään ulkoisilla mittareilla, joten yksilöiden oma tulkinta on tärkeää sitä arvioitaessa (Larsen, Diener, & Emmons, 1985; Lucas & Diener, 2008). Kyselytyyppisten mittarien on todettu olevan luotettavia mitattaessa hyvinvointia, koska niissä yksilö pääsee itse antamaan omia tulkintoja tilanteestaan (Veenhoven, 2004). Tässä tutkimuksessa kuvaamme nuorten subjektiiivista hyvinvointia elämäntyytyväisyyden, masentuneisuuden puuttumisen ja fyysisen aktiivisuuden kautta nuorten itsearvioimana.

#### **1.4 Siirräntä työstä perheeseen: käsitteen määrittelyt ja empiiriset tutkimukset**

Molempien vanhempien työssäkäynnin yleistymisen johdosta työn ja perheen väliseen vuorovaikutukseen on kiinnitetty yhä enemmän huomiota. Työn koetaan vievän enemmän aikaa ja henkisiä voimavaroja perhe-elämältä kuin perhe-elämän työltä (Rantanen & Kinnunen, 2005). Tämä on todettu sekä naisten että miesten keskuudessa. Sekä Fronen, Russellin ja Cooperin (1992b) että Kinnusen ja Maunon (1998) tutkimuksissa noin 40% vastaajista koki vähintään ajoittain työstä perheeseen suuntautuvaa ristiriitaa. Työstressin

kokeminen voidaan nähdä yhtenä tällaista ristiriitaa aiheuttavana tekijänä, sillä se vaikuttaa vanhemman jaksamiseen kotiloissa (Rönkä ym., 2005; Voydanoff, 2004).

Työ ja perhe-elämä ovat kaksisuuntaisessa vuorovaikutuksessa keskenään. Tämä tarkoittaa sitä, että toisessa osa-alueessa tapahtuvat asiat vaikuttavat toiseen osa-alueeseen (Miettinen & Manninen, 2006). Jos työstä aiheutuu stressiä, voi olla riskinä, että työn kielteiset vaikutukset siirtyvät välittävien tekijöiden kautta kotiin ja näin ollen myös lasten hyvinvointiin (Galinsky, 1999; Heinrich, 2014; Perry-Jenkins ym., 2000). Työstressin siirtymistä työstä perheeseen voidaan tarkastella esimerkiksi siirräntäteorian (spillover) avulla. Siirräntäteorian mukaan myönteisten ja kielteisten tunteiden, kokemusten ja asenteiden oletetaan siirtyvän samanlaisina yhdeltä alueelta toiselle, esimerkiksi työstä perheeseen (Bakker & Demerouti, 2013). Joidenkin tutkimusten mukaan työhön liittyvät tunteet siirtyvät helpommin kotiin, kuin kotiin liittyvät tunteet työhön (Jones, Burke, & Westman, 2006; Rantanen & Kinnunen, 2005). Lisäksi kielteisten tunteiden on todettu siirtyvän helpommin alueelta toiselle kuin myönteisten tunteiden (Williams & Alliger, 1994).

Tunteiden siirräntää voidaan tarkastella myös ristikkäissiirräntän (crossover) näkökulmasta, jonka mukaan kokemukset ja tunteet siirtyvät eri henkilöiden välillä (Kinnunen, Rantanen, & Mauno, 2013; Larson & Almeida, 1999; Westman, 2001). Tätä näkökulmaa sovelletaan tässä pro gradu -tutkimuksessa. Ristikkäissiirräntä on tapahtumasarja, joka aiheuttaa stressin tai tunteiden siirtymisen henkilöltä toiselle (esim. Westman, 2001). Periaatteessa henkilöiden välistä siirräntää tapahtuu, koska myönteiset ja kielteiset tunteet ovat tarttuvia läheisissä ihmissuhteissa (Hatfield, Cacioppo, & Rapson, 1994). Esimerkiksi kun vanhempi tulee vihaisena kotiin stressaavan työpäivän jälkeen, hän vaikuttaa lapseen heidän vuorovaikutuksensa kautta aiheuttaen mahdollisesti myös lapsen vihastumisen tai muita negatiivisia tunnetiloja lapsessa. Lasten onkin havaittu olevan herkkiä vanhempien työperäisille tunteille ja kokemuksille (Sallinen, Kinnunen, & Rönkä, 2004). On muun muassa todettu, että vanhempien ollessa stressaantuneita ja kiireisiä, lapset ovat usein hermostuneempia, jännittyneempiä ja kykenevät keskittymään huonommin, ja lisäksi heillä on enemmän sosiaalisia ongelmia (Galinsky, 2000).

On olemassa enemmän tutkimuksia siitä, miten ristikkäissiirräntä vaikuttaa puolisoiden välillä (mm. Bolger, DeLongis, Kessler, & Wethington, 1989; Hammer, Allen, & Grigsby, 1997; Kinnunen ym., 2013; Long & Voges, 1987; Rook, Dooley, & Catalano, 1991; Westman, 2001) kuin siitä, miten se toimii vanhemman ja lapsen välisessä suhteessa. Tutkimuksissa on kuitenkin toistuvasti havaittu vanhemman työstressin vaikuttavan hänen negatiivisen mielialansa ja käyttäytymisensä kautta kielteisesti lapsen hyvinvointiin (mm.

Crouter & Bumpus, 2001; Galinsky, 1999; Heinrich, 2014; Perry-Jenkins ym., 2000; Repetti & Wood, 1997; Rönkä ym., 2005). Stressi, jonka vanhemmat tuovat töistä kotiin, voi heikentää vanhemmuuden taitoja vahingoittaen kodin ilmapiiriä, jolloin vanhemmat tuovat työstressin myös lastensa elämään. Tällä on todettu olevan yhteys sekä nuorten sisäisiin että ulkoisiin ongelmiin (Voydanoff, 2004). Stressaavien työolosuhteiden on lisäksi todettu olevan yhteydessä muun muassa ankarampiin vanhemmuuden tyyliin (Costigan, Cox, & Cauce, 2003; Greenberger, O'Neil, & Nagel, 1994, ks. Bass, Butler, Grzywacz, & Linney, 2009), kielteisempään suhteeseen murrosikäisen kanssa sekä tietämättömyyteen lasten päivittäisistä menoista (Crouter, Bumpus, Maguire, & McHale, 1999). Galinskyn (2000) tutkimuksessa ne vanhemmat, jotka kokivat painetta työssään, tunsivat olevansa useammin huonolla tuulella kotona ja käyttävänsä vähemmän energiaa perheensä kanssa olemiseen. Heidän oli lisäksi vaikeampi keskittyä vuorovaikutukseen lasten kanssa, jolloin siitä tuli stressaavaa ja kiireistä.

Työstressi voi aiheuttaa mittavia kustannuksia työpaikalle ja yhteiskunnalle, mutta sillä voi olla kielteisiä vaikutuksia myös työntekijän perheelle ja erityisesti hänen lapsilleen. On olemassa tutkimuksia, joissa nuorilta on kysytty ajatuksia vanhempien työnteosta (Galinsky, 1999; Rönkä ym., 2005). Molemmissa tutkimuksissa suuri osa nuorista koki, että vanhemmat olivat väsyneitä ja stressaantuneita töiden jälkeen. Lisäksi Rönkän ym. (2005) mukaan nuoret kokivat, että erityisesti äidit olivat niin väsyneitä ja huonotuulisia töistä tullessaan, etteivät jaksaneet kiinnostua nuorten asioista. Joissakin tutkimuksissa on todettu, että äideillä työn ylikuormitus lisää yleistä stressiä, mikä puolestaan ennustaa vähäisempää lämmön osoittamista heidän lapsilleen (Galambos, Sears, Almeida, & Kolaric, 1995). Kun äidit olivat vähemmän lämpimiä ja vastaanottavaisia, lapset puolestaan näyttivät suurempaa ongelmakäyttäytymistä, mikä kertoo heidän heikentyneestä hyvinvoinnistaan. Työstressi voi myös lisätä konflikteja vanhempien ja lasten välillä, minkä on todettu heijastuvan kielteisesti nuorten psykologiseen hyvinvointiin, kuten masennukseen ja heikentyneeseen itsetuntoon, sekä säätelyongelmiin (Crouter ym., 1999; Sallinen ym., 2004).

## **1.5 Tutkimuksen tavoitteet**

Työstressiä on tutkittu työpsykologian kentällä pitkään ja on olemassa runsaasti tutkimuksia siitä, miten se vaikuttaa kielteisesti työntekijän hyvinvointiin (mm. Karasek & Theorell, 1990; Kinnunen & Feldt, 2005; Räisänen, 2012; Wilkins & Beaudet, 1998). Vähemmän on

kuitenkin tutkittu työstressin vaikutuksia työntekijän perheen, erityisesti lasten, hyvinvointiin. Myöskään mahdollisia sukupuolieroja eli sitä, ovatko yhteydet erilaisia tytöillä ja pojilla, ei ole aikaisemmin juurikaan otettu huomioon. Lisäksi äitien koulutustason yhteys äitien kokemaan työstressiin ja lasten subjektiiviseen hyvinvointiin on keskeisenä mielenkiinnon kohteena tässä tutkielmassa. Tämän tutkimuksen tarkoituksena onkin selvittää äitien kokeman työstressin yhteyttä lasten subjektiiviseen hyvinvointiin (elämäntyytyväisyys, masentuneisuus, fyysinen aktiivisuus) ja äitien koulutustasoon. Lisäksi haluamme selvittää, onko äitien kokeman työstressin ja lasten subjektiivisen hyvinvoinnin välinen yhteys erilainen riippuen lasten sukupuolesta. Tutkimuskysymykset ovat seuraavat:

1. Onko äitien kokemalla työstressillä yhteyttä lasten subjektiiviseen hyvinvointiin (elämäntyytyväisyys, masentuneisuus, fyysinen aktiivisuus)? Aikaisempiin tutkimustuloksiin nojaten oletuksena on, että äitien kokemalla työstressillä on kielteinen yhteys lasten subjektiiviseen hyvinvointiin.
2. a) Kokevatko korkeammin koulutetut äidit enemmän työstressiä kuin matalammin koulutetut äidit? Perustuen aikaisempiin tutkimustuloksiin oletamme korkeammin koulutettujen äitien kokevan enemmän työstressiä.  
b) Eroaako lasten subjektiivinen hyvinvointi äitien koulutustason mukaan? Aikaisempiin tutkimustuloksiin perustuen oletamme, että äitien korkeampi koulutus on yhteydessä lasten korkeampaan subjektiiviseen hyvinvointiin.
3. Onko äitien kokemalla työstressillä erilainen yhteys lasten subjektiiviseen hyvinvointiin riippuen äitien koulutustasosta, kun äitien koulutustaso on moderoinvina tekijänä? Emme aseta hypoteesia, koska aikaisempaa vertailevaa tutkimusta tästä aihepiiristä ei ole, vaan kysymystä tarkastellaan eksploratiivisesti.
4. Onko äitien kokemalla työstressillä erilainen yhteys lasten subjektiiviseen hyvinvointiin riippuen lapsen sukupuolesta, kun lapsen sukupuoli on moderoinvina tekijänä? Hypoteesia ei aseteta, koska aikaisempaa vertailevaa tutkimusta tästä aihepiiristä ei ole, joten myös tätä kysymystä tarkastellaan eksploratiivisesti.

## 2 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

### 2.1 Aineisto ja tutkittavat

Tämä pro gradu -tutkielma on osa laajempaa TIKAPUU–Alakoulusta yläkouluun-tutkimushanketta (Ahonen & Kiuru, 2013-2017; [www.jyu.fi/psychology/tikapuu](http://www.jyu.fi/psychology/tikapuu)), joka on Suomen Akatemian rahoittama ja Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksen tutkijoiden toteuttama. TIKAPUU-tutkimushanke käynnistyi syksyllä 2014 ja siinä on mukana 30 koulua ja yhteensä 57 luokkaa Jyväskylän ja Jämsän seudulta sekä lisäksi oppilaiden vanhemmat ja opettajat. Yhteensä tutkimukseen osallistuneita lapsia on yli 800. Tutkimuksen tavoitteena on tunnistaa tekijöitä, jotka tukevat lasten onnistunutta siirtymää alakoulusta yläkouluun sekä oppimista ja kouluhyvinvointia. Lisäksi tutkimus antaa opettajille ja kouluille tietoa luokkaympäristön kuormitustekijöistä ja niiden vaikutuksista oppilaiden sekä opettajien hyvinvointiin. Lasten vanhemmilta ja tutkimukseen osallistuneilta opettajilta oli etukäteen pyydetty kirjallinen lupa tutkimukseen osallistumiselle. Jyväskylän yliopiston eettinen toimikunta on tarkastanut tutkimussuunnitelman ja arvioinut, ettei tutkimus sisällä eettisiä ongelmia.

Tämän osatutkimuksen aineisto kerättiin syksyllä 2014, kun lapset olivat kuudennella luokalla. Aineisto koostuu lasten ja heidän äitiensä täyttämistä kyselylomakkeista. Lapset täyttivät kyselyt omilla kouluillaan tutkimusta varten varattujen oppituntien aikana tutkimusavustajien ohjeistuksessa ja valvonnassa. Tähän tutkimukseen valikoitui ainoastaan ne lapset, joiden äidit olivat vastanneet vanhemman kyselylomakkeeseen. Näin ollen aineistosta tippui pois ne lapset (n=166), joiden vanhemmat jättivät vastaamatta vanhemman kyselylomakkeeseen. Lisäksi aineistosta poistettiin ne lapset, joiden vanhemman kyselylomakkeeseen oli vastannut joku muu kuin lapsen äiti (n=33). Lopullisessa aineistossa oli mukana 30 koulua, 57 luokkaa ja N=671 lasta, sekä lasten äidit. Osa luokista oli yhdysluokkia, minkä takia mukana oli myös jonkin verran viidesluokkalaisia. Viidesluokkalaisia oli 17 (2,5%) ja kuudesluokkalaisia 654 (97,5%). Lapsista 45,2% (n=303) oli poikia ja 54,8% (n=368) tyttöjä. Kuudennen luokan syksyllä lasten ikien keskiarvo oli 12.29 (KH=0.38). Tutkittavista suurin osa puhui äidinkielenään suomea (96,4%), kaksikielisiä oli 1,8% ja jotain muuta kuin suomea äidinkielenään puhuvia oli 1,8%. Lapsista valtaosa asui molempien vanhempien kanssa (77%), 12,1% asui yksinhuoltajaperheessä, uusperheessä asui

9,2% ja jossain muussa perhemuodossa 1,6%. Perusjoukkoon nähden TIKAPUU-aineiston otos on edustava perherakenteen suhteen (Suomen virallinen tilasto (SVT): Perheet, 2015).

Lasten ollessa kuudennella luokalla, äitien ikäjakauma oli 29-56 vuotta, keski-ikä oli 42 vuotta ja keskihajonta 5.5 vuotta. Tutkimuksessa kysyttiin myös äitien ammatillista koulutusta. 2,1%:lla ei ollut lainkaan ammatillista koulutusta, 1,5%:lla oli työllisyys- tai ammatillisia kursseja, 29%:lla oli ammatillinen koulutus, 23,2%:lla oli opistotasoinen koulutus. Ammattikorkeakoulutus oli 17,2%:lla äideistä ja yliopistotasoinen koulutus oli 23,5%:lla äideistä. 3,4%:lla äideistä oli yliopistollinen jatkotutkinto. Äitien koulutustaso vastasi kohtalaisesti koko väestön koulutusrakennetta (Suomen virallinen tilasto (SVT): Väestön koulutus rakenne, 2013).

## 2.2 Mittarit ja muuttujat

### 2.2.1 Äitien kokema työstressi

Äitien kokemaa stressiä kartoitettiin kysymällä: “Missä määrin seuraavat asiat tuottavat sinulle stressiä?”. Kysymykseen vastattiin seitsemän eri väittämän avulla käyttämällä Likert-asteikkoa, jonka vastausvaihtoehdot vaihtelivat 1 (“*ei tuota lainkaan stressiä*”) - 5 (*tuottaa erittäin paljon stressiä*) välillä. Tähän tutkimukseen valittiin yksi väittämä, joka arvioi erityisesti äitien kokemaa työstä aiheutuvaa stressiä (“*liian paljon työtä/ työhön liittyvät haasteet*”).

### 2.2.2 Äitien koulutustaso

Äitien koulutusta tutkittiin kysymyksellä: “Mikä on oma ammattikoulutuksesi?”. Vastausvaihtoehtoja oli yhteensä seitsemän: ei ammatillista koulutusta, työllisyys- tai ammatillisia kursseja (vähintään 4 kk), ammatillinen koulutus (esim. kauppakoulu), opistotasoinen koulutus (esim. tekninen opisto), ammattikorkeakoulu, yliopisto/korkeakoulu ja yliopistollinen jatkotutkinto (lisensiaatti, tohtori). Koulutuksesta muodostettiin uusi luokitteleva muuttuja, joka jaettiin kolmeen eri luokkaan. Nämä luokat ovat *ei ammatillista koulutusta* (ei ammatillista koulutusta ja työllisyys- tai ammatillisia kursseja,  $n=24$ ),

*ammattikoulutus* (ammatillinen ja opistotasoinen koulutus,  $n=349$ ) ja *korkeakoulutus* (ammattikorkeakoulu, yliopisto/korkeakoulu ja yliopistollinen jatkotutkinto,  $n=298$ ).

### 2.2.3 Lasten subjektiivinen hyvinvointi

Lasten subjektiivinen hyvinvointi koostui tässä tutkimuksessa kolmesta hyvinvointia mittaavasta muuttujasta: elämäntyytyväisyydestä, vähäisistä masennusoireista sekä fyysisestä aktiivisuudesta. Lasten subjektiivista hyvinvointia mittaavista kolmesta muuttujasta haluttiin muodostaa kustakin erilliset summamuuttujat, jotta tutkittavat ilmiöt saataisiin tiivistettyä. Summamuuttujien muodostaminen aloitettiin tarkastelemalla muuttujien välisiä korrelaatioita Pearsonin korrelaatiokertoimen avulla. Kun muuttujien väliset korrelaatiot ja reliabiliteetit todettiin riittävän hyviksi, muodostimme omat summamuuttujat elämäntyytyväisyyden, masentuneisuuden sekä fyysisen aktiivisuuden mittareille. Summamuuttujat muodostettiin laskemalla yhteen kuhunkin muuttujaan kuuluvien osioiden pistemäärät, jonka jälkeen summamuuttujat palautettiin alkuperäiselle asteikolleen jakamalla kunkin summa väittämien lukumäärällä. Cronbachin alfa -kertoimen avulla arvioitiin kunkin summamuuttujan reliabiliteettia, jotka raportoidaan myöhemmin. Kaikkien saamiemme summamuuttujien Cronbachin alfa -kertoimia voidaan pitää hyvinä (Valli, 2015).

Standardoimme lasten hyvinvointia mittaavat summamuuttujat, jotta poikkeavien havaintojen löytäminen helpottuisi. Elämäntyytyväisyys-summamuuttuja oli ainut, josta löytyi poikkeavia, alle -3 olevia standardoituja arvoja. Näitä poikkeavia havaintoja löytyi yhteensä kolme. Näiden muuttujien arvot olivat selvästi pienemmät muihin verrattuna (-3.2337 vs. seuraavaksi pienin -2.75815). Korjasimme manuaalisesti kolmen muuttujan arvot alkuperäisestä summamuuttujasta. Arvo 1 korjattiin arvoon 1.30, jotta saimme arvot siirrettyä jakauman häntään.

#### *Elämäntyytyväisyys*

Diener työtovereineen (1985) on kehittänyt elämäntyytyväisyyttä arvioivan The Satisfaction With Life Scale (SWLS) -mittarin, jonka suomennettua versiota käytettiin mittaamaan lasten elämäntyytyväisyyttä tässä tutkimuksessa. Mittari sisälsi viisi väittämää: “Suurimmilta osin elämäni on lähellä ihannettani”, “Olosuhteet elämässäni ovat erinomaiset”, “Olen tyytyväinen

elämäni”, “Tähän mennessä olen saavuttanut elämässäni tärkeitä asioita” ja “Jos voisin elää tähänastisen elämäni uudelleen, en muuttaisi juuri mitään”. Näiden väittämien sopivuutta omaan elämään arvioitiin viisiportaisella Likert-asteikolla, jossa 1=täysin eri mieltä ja 5=täysin samaa mieltä. Mittarin väittämien Cronbachin alfa oli  $\alpha=.90$ . Mitä suuremman pistemäärän lapsi sai, sitä tyytyväisempi hän oli elämäänsä.

### *Masennusoireet*

Masennusoireiden esiintymistä mitattiin depressioseulalla (Depression Scale, DEPS; Salokangas, Poutanen, & Stengård, 1995), joka koostui kymmenestä väittämästä, kuten “Tunsin itseni surumieliseksi” ja “En nauttinut elämästäni”. Väittämät kuvastivat koettuja masennusoireita viimeisen kuukauden aikana ja niiden sopivuutta itseensä arvioitiin neliportaisella Likert-asteikolla (0=ei lainkaan, 1=jonkin verran, 2=melko paljon, 3=erittäin paljon). Mittarin väittämistä muodostettiin keskiarvosummamuuttuja kuvaamaan lasten masentuneisuutta ja summamuuttujan reliabiliteetti Cronbachin alfalla mitattuna oli  $\alpha=.95$ . Mitä suurempi väittämien keskiarvo lapsella oli, sitä enemmän hän koki masentuneisuutta.

### *Fyysinen aktiivisuus*

Lasten fyysistä aktiivisuutta mitattiin kyselylomakkeella kolmella erillisellä kysymyksellä: 1) Mieti 7 edellistä päivää. Merkitse, kuinka monena päivänä olet liikkunut vähintään 60 minuuttia päivässä. 2) Miten paljon yleensä liikut viikon aikana? Merkitse, kuinka monena päivänä liikut vähintään 60 minuuttia päivässä. 3) Kuinka usein viikon aikana yleensä harrastat liikuntaa niin, että hengästyit? Merkitse, kuinka monena päivänä viikossa liikut vähintään 30 minuuttia siten, että hengästyit. Kaikkien kysymysten vastausvaihtoehdot vaihtelivat 0-7 päivän välillä. Kysymyksistä muodostettiin summamuuttuja, jota käyttämällä suoritettiin varsinaiset analyysit. Fyysinen aktiivisuus-summamuuttujan reliabiliteetti oli Cronbachin alfalla mitattuna  $\alpha=.87$ . Mitä suuremman pistemäärän lapsi sai, sitä korkeampi fyysinen aktiivisuus hänellä oli.



### 2.3 Tilastolliset analyysit

Ennen tarkempia tilastollisia analyysyjä aineistoa tarkasteltiin keskiarvojen, frekvenssien ja prosenttilukujen avulla. Lisäksi muuttujien välisiä yhteyksiä tarkasteltiin Pearsonin korrelaatiokertoimen avulla. Tämän jälkeen osa muuttujista (lasten elämäntyytyväisyys, masentuneisuus ja fyysinen aktiivisuus sekä äitien koulutus) muodostettiin uudelleen, jotta tutkittavien ilmiöiden tarkasteleminen olisi helpompaa. Kaikki tilastolliset analyysit tehtiin IBM SPSS 24 for Windows-ohjelmalla.

Ensimmäisenä tutkimuskysymyksenä halusimme selvittää äitien kokeman työstressin yhteyttä lasten hyvinvointiin. Tarkastelimme tätä aluksi Pearsonin korrelaatiokertoimen avulla äitien kokeman työstressin sekä lasten elämäntyytyväisyyden, masentuneisuuden ja fyysisen aktiivisuuden välillä. Tämän jälkeen tutkimme lineaarisen regressioanalyysin avulla äitien kokeman työstressin ja lasten subjektiivisen hyvinvoinnin välistä yhteyttä. Jokaiselle riippuvalle muuttujalle tehtiin erilliset analyysit. Kontrolloimme analyysissa äitien koulutuksen ja iän. Koulutus päätettiin kontrolloida mallissa, koska aikaisempien tutkimusten perusteella koulutuksella voidaan olettaa olevan vaikutusta äidin työstressin kokemiseen (Damaske ym., 2016; Hoven ym., 2015; Kunz-Ebrecht ym., 2004). Myös iän kontrolloiminen on perusteltua, sillä negatiivisen työstä perheeseen suuntautuvan siirännän on todettu vähenevän noin 45 vuoden iästä alkaen (Grzywach, Almeida, & McDonald, 2002).

Toisessa tutkimuskysymyksessä kiinnostuksen kohteena oli äitien koulutuksen yhteys äitien omaan työstressiin ja lasten subjektiiviseen hyvinvointiin. Toisen tutkimuskysymyksen selvittäminen aloitettiin myös tarkastelemalla muuttujien välisiä korrelaatioita Pearsonin korrelaatiokertoimen avulla. Tämän jälkeen toisen tutkimuskysymyksen ensimmäistä osaa, eli äidin koulutuksen yhteyttä työstressin kokemiseen, tutkittiin kovarianssianalyysin avulla. Malliin asetettiin kovariaateiksi eli kontrolloiduiksi tekijöiksi äidin ikä ja lapsen sukupuoli, sillä nämä ovat usein tyypillisiä taustamuuttujia monimuuttujamalleissa. Kysymyksen toisessa osassa tutkittiin kovarianssianalyysillä, eroaako lasten subjektiivinen hyvinvointi äitien koulutustason mukaan. Tässä analyysissä äidin iän ja lapsen sukupuolen lisäksi malliin otettiin kovariaatiksi äidin kokema työstressi, sillä koulutuksella ja työstressillä voidaan olettaa olevan yhteys aikaisempien tutkimusten perusteella (mm. Damaske ym., 2016).

Kolmannessa tutkimuskysymyksessä selvitettiin, onko äitien kokemalla työstressillä erilainen yhteys lasten subjektiiviseen hyvinvointiin riippuen äitien koulutustasosta, kun äitien koulutus on moderoivana tekijänä. Tätä kysymystä tarkasteltiin kovarianssianalyysin (GLM)

avulla lisäämällä malliin äidin koulutustason ja äidin kokeman työstressin välille interaktiotermi. Ennen interaktiotermin lisäämistä malliin asetettiin selittäviksi muuttujiksi lasten sukupuoli sekä äitien ikä, koulutustaso ja työstressi.

Neljäntenä tutkimuskysymyksenä halusimme vielä tutkia, eroaako lasten subjektiivisen hyvinvoinnin ja äitien kokeman työstressin välinen yhteys lasten sukupuolen mukaan. Malliin asetettiin selittäviksi muuttujiksi lasten sukupuoli ja äitien kokema työstressi, jonka jälkeen malliin lisättiin interaktiotermi lapsen sukupuolen ja äidin kokeman työstressin välille. Kysymystä tarkasteltiin kovarianssianalyysilla (GLM).

### **3 TULOKSET**

#### **3.1 Kuvailevat tiedot**

Äitien ja lasten kuvailevat tiedot ja lasten sukupuolittaiset erot subjektiivisessa hyvinvoinnissa on nähtävissä taulukossa 1. Pojat raportoivat liikkuvansa hieman tyttöjä enemmän ( $t(623) = -2.32, p < .05$ ), mutta elämäntyytyväisyyden ( $t(621) = -.26, p = .79$ ) ja masentuneisuuden ( $t(657) = .24, p = .81$ ) kohdalla keskiarvot eivät eronneet toisistaan. Keskiarvon perusteella äidit eivät raportoineet kokevansa huomattavan paljon työstressiä tässä aineistossa (asteikko 1-5,  $KA = 2.51$ ). Hajonta työstressin kokemisessa oli kuitenkin melko suurta. Äideistä 17,4% raportoi kokevansa paljon tai erittäin paljon työstressiä, kun puolestaan 16,8% äideistä raportoi, että työ ei tuota heille lainkaan stressiä.

**Taulukko 1.** Muuttujien kuvailevat tiedot

Muuttuja	Min	Max	KA	KH	KA	KH	KA	KH
<b>Äidit</b>								
Työstressi	1	5	2.51	1.01				
Koulutus	1	3	2.41	0.56				
<b>Lapset</b>			Kaikki		Tytöt		Pojat	
Elämäntyytyväisyys	1	5	3.72	0.84	3.72	0.84	3.73	0.83
Masentuneisuus	0	3	0.36	0.46	0.37	0.46	0.36	0.47
Fyysinen aktiivisuus	0	7	4.57	1.82	4.42	1.63	4.76	2.03
KA = keskiarvo	KH = keskihajonta							

Keskeisten muuttujien väliset korrelaatiot ovat nähtävissä taulukossa 2. Lasten hyvinvoinnin summamuuttujat korreloivat tilastollisesti merkitsevästi keskenään ( $r = -.09$ - $(-.25)$ ,  $p < .05$ ). Myös äitien kokema työstressi korreloi tilastollisesti merkitsevästi lasten masentuneisuuden kanssa ( $r = .09$ ,  $p < .05$ ). Lisäksi lasten elämäntyytyväisyyden ja äitien kokeman työstressin välisen korrelaation suunta oli negatiivinen, mutta yhteys ei kuitenkaan ollut tilastollisesti merkitsevää. Negatiivista korrelaatiota oli havaittavissa myös lasten masentuneisuuden ja äitien koulutuksen välillä, mutta tämäkään korrelaatio ei ollut tilastollisesti merkitsevää.

**Taulukko 2.** Äitien kokeman työstressin, koulutuksen ja lasten subjektiivisen hyvinvoinnin mittareiden väliset korrelaatiot

	1	2	3	4	5
1 Työstressi	1.00				
2 Koulutus	0.23**	1.00			
3 Elämäntyytyväisyys	-0.03	0.07	1.00		
4 Masentuneisuus	0.09*	-0.03	-0.25**	1.00	
5 Fyysinen aktiivisuus	0.05	0.04	0.14**	-0.09*	1.00

\*\* p < .01      \*p < .05

### 3.2 Äidin kokeman työstressin yhteys lasten subjektiiviseen hyvinvointiin

Ensimmäinen tutkimuskysymys aloitettiin tarkastelemalla äitien kokeman työstressin yhteyttä lasten hyvinvoinnin summamuuttujiin Pearsonin korrelaatiokertoimen avulla. Korrelaatioiden laskemisen jälkeen teimme kaikille summamuuttujille erikseen lineaarisen regressioanalyysin, jossa riippuvana muuttujana olivat lasten subjektiivisen hyvinvoinnin mittarit yksi kerrallaan. Jokaiselle kolmelle lasten hyvinvoinnin kuvaajalle tehtiin siis erilliset analyysit. Malleissa kontrolloitiin äitien ikä ja koulutus. Tulokset osoittivat, että äidin kokema työstressi oli yhteydessä lasten masentuneisuuteen, kun taustatekijät oli huomioitu (standardoitu  $\beta = .09$ ,  $p < .05$ , selitysaste  $R^2 = .013$ ). Mitä enemmän työstressiä äiti raportoi, sitä korkeampi oli lapsen masentuneisuus. Lineaarisen regressioanalyysin mukaan äidin kokema työstressi ei kuitenkaan selittänyt tilastollisesti merkitsevästi lasten elämäntyytyväisyyttä ( $\beta = -.05$ ,  $p = .28$ ,  $R^2 = .007$ ) eikä fyysistä aktiivisuutta ( $\beta = .05$ ,  $p = .23$ ,  $R^2 = .007$ ), kun taustatekijät (äidin ikä ja koulutus) oli huomioitu. Kontrolloiduilla muuttujilla ei ollut tilastollisesti merkitsevää vaikutusta selitettäviin muuttujiin. Beta-kertoimet olivat standardoituja ja viimeiseltä askeleelta poimittuja.

### 3.3 Äidin koulutuksen yhteys äidin kokemaan työstressiin ja lapsen subjektiiviseen hyvinvointiin

Toisena kiinnostuksen kohteena oli äidin koulutuksen yhteys äidin työstressin kokemiseen. Selvitimme kovarianssianalyysillä kokevatko korkeammin koulutetut äidit matalammin koulutettuja äitejä enemmän työstressiä. Asetimme kovariaateiksi äitien iän ja lasten sukupuolen. Koulutuksen mukaan äidit jaettiin kolmeen luokkaan, *ei ammatillista koulutusta* ( $n=24$ ), *ammattikoulutus* ( $n=349$ ) ja *korkeakoulutus* ( $n=298$ ). Tulosten mukaan äidin koulutuksella oli merkitystä työstressin kokemiseen ( $F(2, 653) = 17.64, p < .01$ ). Efektikoko oli  $d = .051$ . Korkeasti koulutettujen äitien työstressin kokemisen keskiarvo oli 2.76 ja keskihajonta oli 1.01. Ammatillisen koulutuksen käyneiden äitien työstressin kokemisen määrän keskiarvo oli 2.34, keskihajonnan ollessa .97. Työstressin kokemisen keskiarvo oli 1.90 ja keskihajonta .83 niillä äideillä, joilla ei ollut ammatillista koulutusta. Keskiarvoista havaitaan, että korkeammin koulutetut äidit kokivat siis enemmän työstressiä verrattuna ei-ammattillisesti koulutettuihin (mean difference = .81,  $p < .05$ ) ja ammatillisesti koulutettuihin (mean difference = .41,  $p < .05$ ) äiteihin. Äidit, joilla oli ei-ammattillinen koulutus ja ammatillinen koulutus eivät kuitenkaan eronneet toisistaan tilastollisesti merkitsevästi (mean difference = -.40,  $p = .22$ ).

Lisäksi tutkimme, erosiko lasten subjektiivinen hyvinvointi äidin koulutustason mukaan. Tätä lähdimme selvittämään niin ikään kovarianssianalyysin avulla. Tässä analyysissä äidin ikä, lapsen sukupuoli ja äidin kokema työstressi asetettiin malliin kovariaateiksi. Tulosten mukaan lasten elämäntyytyväisyys ( $F(2, 605) = 1.91, p = .15, d = .01$ ), masentuneisuus ( $F(2, 640) = 1.30, p = .27, d = .00$ ) eikä fyysinen aktiivisuus ( $F(2, 606) = .15, p = .86, d = .00$ ) eronneet tilastollisesti merkitsevästi äitien koulutustason mukaan. Näyttää siis siltä, että tässä aineistossa korkeammin koulutetut äidit kokivat enemmän työstressiä, mutta äidin koulutustasolla ei ollut merkitystä lapsen subjektiiviselle hyvinvoinnille. Kuitenkin äidin kokema työstressi selitti lapsen korkeampaa masentuneisuutta, kun taustatekijät oli huomioitu.

### **3.4 Äidin kokeman työstressin yhteys lapsen subjektiiviseen hyvinvointiin riippuen äidin koulutustasosta**

Kolmantena tutkimuskysymyksenä selvitimme muuntaako äidin koulutustaso äidin kokeman työstressin yhteyksiä lapsen subjektiiviseen hyvinvointiin. Kysymystä tarkasteltiin kovarianssianalyysilla (GLM) jokaisella lapsen hyvinvointia kuvaavalla summamuuttujalla erikseen ja lisäämällä äidin koulutustason ja äidin työstressin välille interaktiotermin (äidin koulutustaso\*äidin kokema työstressi). Ennen interaktiotermin lisäämistä malliin asetettiin selittäviksi muuttujiksi lasten sukupuoli sekä äitien ikä, koulutustaso ja työstressi. Kovarianssianalyysin tulosten mukaan äitien koulutustason ja äitien kokeman työstressin välinen interaktio ei ollut tilastollisesti merkitsevä yhdenkään vastemuuttujan kohdalla: elämäntyytyväisyys ( $F(2, 603) = .39, p = .68$ ), masentuneisuus ( $F(2, 638) = .53, p = .59$ ) ja fyysinen aktiivisuus ( $F(2, 604) = 2.69, p = .07$ ). Lapsen sukupuoli selitti mallissa tilastollisesti merkitsevästi lasten fyysistä aktiivisuutta ( $F(1, 604) = 6.89, p < .01$ ) siten, että pojat ( $KA = 4.78, KH = 2.03$ ) liikkuvat tyttöjä ( $KA = 4.42, KH = 1.62$ ) enemmän.

### **3.5 Äidin kokeman työstressin yhteys lapsen subjektiiviseen hyvinvointiin riippuen lapsen sukupuolesta**

Lopuksi halusimme vielä tutkia, löytyykö lasten sukupuolten väliltä eroa subjektiivisessa hyvinvoinnissa äitien kokeman työstressin ennustaessa lapsen subjektiivista hyvinvointia. Myös tätä tarkasteltiin kovarianssianalyysilla (GLM) jokaisella lapsen hyvinvointia kuvaavalla summamuuttujalla erikseen ja lisäämällä lapsen sukupuolen ja äidin työstressin välille interaktiotermin (lapsen sukupuoli\*äidin kokema työstressi). Ennen interaktiotermin lisäämistä malliin asetettiin selittäviksi muuttujiksi lasten sukupuoli ja äitien kokema työstressi. Kovarianssianalyysin tulosten mukaan äitien kokeman työstressin ja lapsen sukupuolen välinen interaktio ei ollut tilastollisesti merkitsevä suhteessa mihinkään vastemuuttujaan: elämäntyytyväisyys ( $F(1, 613) = .26, p = .61$ ), masentuneisuus ( $F(1, 649) = 3.08, p = .08$ ) ja fyysinen aktiivisuus ( $F(1, 615) = .01, p = .94$ ). Siten lapsen sukupuoli ei muuntanut yhteyttä äidin työstressin ja lapsen hyvinvoinnin välillä. Mallissa äitien kokema työstressi selitti tilastollisesti merkitsevästi lasten masentuneisuutta ( $F(1, 649) = 5.42, p < .05$ ). Mitä enemmän äidit kokivat työstressiä, sitä enemmän masentuneisuutta lapset

raportoivat ( $\beta = .07$ ,  $p < 0.05$ ). Tulos on linjassa aikaisemmin raportoidun regressioanalyysin tulosten kanssa.

## **4 POHDINTA**

Tässä tutkimuksessa tarkastelun kohteena oli äitien kokeman työstressin yhteys lasten subjektiiviseen hyvinvointiin. Halusimme myös selvittää äitien koulutustason yhteyttä heidän työstressinsä kokemiseen sekä lasten subjektiiviseen hyvinvointiin. Lisäksi selvitimme muuntaako äidin koulutustaso äidin kokeman työstressin yhteyksiä lapsen subjektiiviseen hyvinvointiin. Viimeisenä mielenkiinnonkohteenamme olivat lasten sukupuolten väliset erot subjektiivisessa hyvinvoinnissa, kun äitien kokema työstressi ennusti lapsen subjektiivista hyvinvointia. Tutkimus rajattiin kuudesluokkalaisiin lapsiin, joiden äidit vastasivat vanhemman kyselylomakkeeseen (N=671). Teoreettisesti tutkimus perustui Lazaruksen ja Folkmanin (1984) kehittämään transaktionaaliseen stressiteoriaan, sekä ristikkäissiirräntäteoriaan työn ja perheen välisestä vuorovaikutuksesta (mm. Kinnunen ym., 2013; Larson & Almeida, 1999; Westman, 2001).

### **4.1 Äitien kokema työstressi yhteydessä lasten masentuneisuuteen**

Aikaisempien tutkimusten perusteella vanhempien kokeman työstressin on todettu heijastuvan kielteisesti lasten psykologiseen hyvinvointiin (mm. Crouter ym., 1999; Perry-Jenkins ym., 2000; Repetti & Wood, 1997; Sallinen ym., 2004). Näiden tulosten pohjalta oletimme, että äitien kokemalla työstressillä on kielteinen yhteys myös lasten subjektiiviseen hyvinvointiin tässä aineistossa. Tämä oletus osoittautui oikeaksi lasten masentuneisuuden osalta, sillä äitien kokema työstressi selitti tilastollisesti merkitsevästi lasten masentuneisuutta. Tulos äitien kokeman työstressin ja lasten masentuneisuuden yhteydestä tukee aikaisempia tutkimustuloksia, joiden mukaan vanhemman kokema työstressi on yhteydessä lasten heikentyneeseen hyvinvointiin (mm. Galinsky, 1999; Heinrich, 2014; Perry-Jenkins ym., 2000). Äitien kokema työstressi selitti 1,3% lasten masentuneisuudesta. Vaikka valtaosa lasten masentuneisuuden syistä voidaan perustella muilla tekijöillä, oli äidin kokemalla työstressillä tilastollisesti merkitsevä rooli lapsen masentuneisuudessa.

Vastoin aikaisempia tutkimustuloksia ja asettamaamme tutkimushypoteesia, lasten elämäntyytyväisyys tai fyysinen aktiivisuus eivät olleet yhteydessä äitien kokemaan työstressiin, vaikka aikaisempien tutkimustulosten perusteella näin olisi voinut olettaa (mm. Crouter & Bumpus, 2001, Perry-Jenkins ym., 2000; Repetti & Wood, 1997). Se, ettei äitien kokema työstressi ollut yhteydessä kaikkiin lasten hyvinvoinnin mittareihin, voidaan mahdollisesti osaltaan selittää Suomen yhteiskunnan ominaispiirteillä. Suomessa on saatavilla paljon erilaista tukea työn ja perheen yhteensovittamiseksi, mikä saattaa vähentää työstä aiheutuvan stressin heijastumista kotiin. Esimerkiksi lakisääteiset vanhempainvapaat, laadukkaat päivähoidopalvelut ja erilaiset työaikajärjestelyt tukevat työn ja perheen yhteensovittamista (Kinnunen & Mauno, 2002; Rantanen & Kinnunen, 2005; Salmi, 2004b), jossa Suomen on todettu olevan maailman parhaimmistoa (Carlsson, 2016). Suomalaisen yhteiskunnan piirteet voivat siis olla yksi selittävä tekijä sille, että äitien kokema työstressi ei ollut tässä tutkimuksessa yhteydessä lasten elämäntyytyväisyyteen tai fyysiseen aktiivisuuteen.

Äitien kokeman työstressin yhteyttä lasten subjektiiviseen hyvinvointiin tutkittaessa meillä ei ollut mahdollisuutta ottaa huomioon äitien kasvatustyyliä medioivana tai moderoivana tekijänä lasten subjektiivisen hyvinvoinnin ja äitien kokeman työstressin välillä. Joidenkin tutkimusten mukaan vanhemman kokeman negatiivisen työn siirrän, esimerkiksi työstressin, on todettu välittyvän lasten hyvinvointiin vanhemman kasvatustyylin kautta (mm. Rönkä ym., 2005). Koettu työstressi saattaa siis heikentää vanhemmuuden taitoja, mikä voi johtaa muun muassa ankarampiin kasvatuskäytäntöihin ja vanhemman osoittaman lämpimyden vähentymiseen (Greenberger ym., 1994; MacEwen & Barling, 1991). Näin ollen äitien kokeman työstressin yhteys lasten hyvinvointiin olisi voinut olla vahvempi, jos äitien käyttämä kasvatustyyli olisi voitu huomioida analyysissä. Toinen mahdollinen välittävä mekanismi olisi voinut olla äidin oma hyvinvointi. Äidin kokema työstressi voi heikentää esimerkiksi ahdistuksen ja ärtyneisyyden kautta hänen omaa hyvinvointiaan, mikä puolestaan on yhteydessä vanhempi-lapsi-suhteeseen ja tätä kautta lapsen hyvinvointiin (Rönkä ym., 2005). Koska käytimme tutkimuksessa poikkileikkausaineistoa, ei välittävien yhteyksien tarkastelua asetettu tutkimuskysymykseksi.

Näiden medioivien tai moderoivien tekijöiden ohella on olemassa myös muita mahdollisia kolmansia tekijöitä äitien kokeman työstressin ja lasten subjektiivisen hyvinvoinnin välillä, joita emme tutkineet. Vanhemmuuden tutkimuksissa on todettu esimerkiksi äidin persoonallisuuden ja kognitioiden vaikuttavan vanhemman ja lapsen väliseen suhteeseen (Forsberg, 2003; Karraker & Coleman, 2005). Lisäksi äitien kokema



työssä saatu tuki on esimerkiksi Galinskyn (2000) tutkimuksen mukaan yhteydessä työn ja perheen väliseen siirräntään. Äitien ominaisuuksien lisäksi myös esimerkiksi lapsen temperamentin on todettu vaikuttavan äidin ja lapsen väliseen suhteeseen (Karraker & Coleman, 2005). Näin ollen kasvatustyylien ja äidin hyvinvoinnin lisäksi on olemassa huomattava määrä muita mahdollisia välittäviä tai muuntavia tekijöitä, jotka voivat osaltaan vaikuttaa äitien kokeman työstressin ja lasten hyvinvoinnin väliseen suhteeseen.

Äitien kokeman työstressin yhteydestä lasten fyysiseen aktiivisuuteen ei ole aikaisempaa tutkimustietoa. Tämän tutkimuksen tulosten perusteella yhteyttä lasten fyysisen aktiivisuuden ja äidin kokeman työstressin väliltä ei löytynyt. Fyysinen aktiivisuus voidaan kuitenkin nähdä tärkeänä osana kokonaisvaltaista hyvinvointia, sillä sen on todettu vähentävän esimerkiksi ahdistuneisuutta ja masentuneisuutta (Dunn ym., 2001; Hunt, 2003; Weyerer, 1992). Vaikka tässä tutkimuksessa yhteyttä ei löytynyt, niin äitien työstressin voidaan olettaa vaikuttavan varsinkin pienempien lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja liikkumiseen siten, että työstressiä kokevilla äideillä saattaa olla vähemmän aikaa ja energiaa viedä lapsia harrastuksiin tai kannustaa lapsia liikkumaan.

Tähän tutkimukseen osallistuneet lapset olivat varhaismurrosikäisiä, mikä voi tarkoittaa, että kaverit ovat kiilanneet lasten elämässä tärkeimmälle sijalle ja vanhempien merkitys on jo mahdollisesti vähentynyt (Jarasto & Sinervo, 1998). 12-vuotiaat lapset viettävät entistä enemmän aikaa kavereidensa kanssa ja vähemmän aikaa kotona, joten äitien kokema työstressi ei välttämättä välity tämän ikäisille lapsille kovin herkästi. Kaveripiirillä voi olla merkittävä rooli myös varhaismurrosikäisten nuorten fyysiseen aktiivisuuteen, sillä varhaismurrosiässä hyväksytyksi tuleminen ja yhteenkuuluvuuden tunteet omassa ystäväpiirissä ovat hyvin tärkeitä (Jarasto & Sinervo, 1998). Yhteinen liikuntaharrastus kavereiden kanssa lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta, mikä voi houkutella lapsia liikuntaharrastusten pariin; harrastusta ei haluta jättää väliin, jotta pystytään ystäväpiirissä mukana. Tämän ikäiset lapset pystyvät myös kulkemaan harrastuksiin itsenäisesti tai yhdessä kavereiden kanssa, joten lapset eivät ole enää yhtä riippuvaisia vanhempien kyyditsemisestä. Lasten viikoittaisen koululiikunnan määrää on myös pyritty kasvattamaan vähintään tuntiin päivässä Liikkuva koulu- ohjelman avulla, joka on yksi hallitusohjelman osaamisen ja koulutuksen kärkihankkeista. Liikkuva koulu- ohjelmassa on tällä hetkellä mukana jo noin 82% keskisuomalaisista kouluista, mikä tarkoittaa, että suurin osa keskisuomalaisista peruskoululaisista liikkuu säännöllisesti jo kouluviikon aikana. Kavereiden tärkein sija tämän ikäisillä lapsilla sekä lisätty koululiikunnan määrä voivat siis osaltaan selittää tulosta siitä, että äitien kokema työstressi ei ollut yhteydessä lasten vähäisempään elämäntyytyväisyyteen tai

fyysiseen aktiivisuuteen. Se, miksi ystäväpiirin mahdollinen myönteinen vaikutus ei näkynyt samalla tavalla lasten masentuneisuuden ja äidin työstressin välillä on kiinnostava kysymys. Tässä tutkimuksessa lasten masentuneisuuden mahdollisesti johtavat tekijät jäivät vähälle tarkastelulle.

#### **4.2 Korkeakoulutetut äidit stressaantuneempia työstä**

Toisena tutkimme äidin koulutustason yhteyttä äidin kokemaan työstressiin ja lapsen subjektiiviseen hyvinvointiin. Ensin tutkimme kokevatko korkeammin koulutetut vai matalammin koulutetut äidit enemmän työstressiä. Tulostemme mukaan korkeammin koulutetut äidit kokivat enemmän työstressiä ei-ammattillisesti koulutettuihin ja ammattillisesti koulutettuihin äiteihin verrattuna. Saamamme tulos tukee myös aikaisempaa tutkimustietoa (Damaske ym. 2016; Kunz-Ebrecht ym., 2004). Yleisesti oletuksena on, että korkeammin koulutetut ovat kognitiivisesti vaativammissa tehtävissä, mikä puolestaan aiheuttaa enemmän henkistä työstressiä (Schieman ym., 2006). Korkeammin koulutetut tekevät mahdollisesti myös esimerkiksi pidempiä työpäiviä, enemmän ylitoita sekä välttämättömiä työmatkoja, mikä on omiaan lisäämään työstressiä (Suhonen & Salmi, 2004). Korkeakoulutettujen on lisäksi yhä useammin mahdotonta erotella vapaa-aikaa ja työaikaa toisistaan, jolloin haasteena on työn rajattomuus, mikä taas omalta osaltaan lisää työstressin kokemista (Räisänen, 2012). On siis olemassa useita tekijöitä, jotka mahdollisesti lisäävät korkeakoulutettujen kokemaa työstressiä.

Äitien koulutuksen ja työstressin kokemisen yhteyden tutkimisen lisäksi selvitimme, eroaako lasten subjektiivinen hyvinvointi äitien koulutustason mukaan. Aikaisempien tutkimusten perusteella on olemassa viitteitä siitä, että lapset ja nuoret ovat sitä terveempiä, mitä korkeampi koulutus heidän vanhemmillaan on, ja erityisesti äitien korkean koulutuksen on todettu suojaavan lapsia pahoinvoinnilta (Paananen, 2011; Paananen ym., 2012). Vastoin aikaisempia tutkimuksia, tässä tutkimuksessa äitien koulutustasolla ei ollut merkitystä lasten subjektiiviselle hyvinvoinnille. Myös tätä saamaamme tulosta voidaan osaltaan perustella suomalaisen yhteiskunnan ominaisuuksilla. Koska Suomessa ei ole suuria luokkaeroja ja kaikilla on samat mahdollisuudet kouluttautua, ei vanhempien koulutustasolla välttämättä ole yhtä suurta merkitystä lasten hyvinvointiin kuin muissa maissa. Suomessa on lisäksi tarjolla paljon erilaista tukea lasten eriarvoisuuden vähentämiseksi, kuten maksuton koulutus,

kouluruoka ja terveydenhuolto (Salmi, 2004b). Tällaiset tekijät voivat osaltaan vähentää vanhemman koulutustason vaikutusta lasten subjektiiviseen hyvinvointiin tässä tutkimuksessa. On myös syytä huomioida, että aineistossamme oli selvästi pienempi joukko äitejä, joilla ei ollut mitään ammatillista koulutusta kuin äitejä, jotka olivat käyneet joko ammatillisen koulutuksen tai korkeakoulun. Voi olla, että erot lasten hyvinvoinnissa olisivat tulleet tilastollisesti merkitseviksi, jos matalasti kouluttautuneiden äitien ryhmä olisi ollut suurempi. Se, että saamamme tulos ei ollut linjassa Paanasen ym. (2012) tutkimuksen kanssa, voi osaltaan johtua Paanasen ym. laajemmasta tutkimuksesta, jossa oli mukana nuoria koko Suomesta. Korkeakoulutuksen pahoinvoinnilta suojaava vaikutus olisi voinut tulla paremmin esiin myös tässä tutkimuksessa, mikäli käytössä olisi ollut suurempi aineisto.

#### **4.3 Äitien kokemalla työstressillä ja äitien koulutustasolla ei yhdysvaikutusta**

Kolmantena mielenkiinnonkohteenamme oli äitien kokeman työstressin yhteys lasten subjektiiviseen hyvinvointiin, kun äitien koulutustaso toimi yhteyttä muuntavana tekijänä. Tulosten mukaan äitien koulutustaso ei kuitenkaan muuntanut äitien kokeman työstressin ja lasten subjektiivisen hyvinvoinnin välistä yhteyttä. Näin ollen äitien kokeman työstressin ja äitien koulutustason välinen yhteisvaikutus ei ollut tilastollisesti merkitsevä. Tulos on yhdenmukainen aikaisemman tuloksen kanssa, jonka mukaan äitien koulutustasolla ei ollut yhteyttä lasten subjektiiviseen hyvinvointiin. Mallissa lasten sukupuoli kuitenkin selitti tilastollisesti merkitsevästi lasten fyysistä aktiivisuutta siten, että pojat liikkuvat tyttöjä enemmän. Tarkastelimme sukupuolten välisiä eroja subjektiivisessa hyvinvoinnissa myös t-testillä, koska aineisto antoi siihen mahdollisuuden. Myös t-testin mukaan pojat liikkuvat tilastollisesti merkitsevästi tyttöjä enemmän. Masentuneisuudessa ja elämäntyytyväisyydessä tilastollisesti merkitsevää eroa ei havaittu.

Fyysisen aktiivisuuden osalta tulokset tukevat aikaisempaa tutkimusta, jossa todettiin peruskoulussa olevien tyttöjen viikoittaisen liikuntamäärän jäävän alle tuntiin useammin kuin pojilla (Luopa ym., 2014). Se, että masentuneisuudessa tai elämäntyytyväisyydessä ei löytynyt sukupuolten väliltä eroa, voi johtua ainakin osittain siitä, että lapset raportoivat ylipäättään suhteellisen vähän masennuksen kokemuksia ja kokivat olevansa varsin tyytyväisiä elämäänsä. Vaihtelua ei siis ilmennyt kovinkaan paljoa, mikä voi masentuneisuuden osalta johtua siitä, että masennus alkaa yleistyä voimakkaammin vasta murrosiän kynnyksellä, eli

12-13 ikävuoden paikkeilla (Karlsson & Marttunen, 2011). Tässä tutkimuksessa lasten keski-ikä oli 12.3 vuotta, joten on mahdollista, että erot masennuksen kokemisessa eivät ole vielä esillä. Lisäksi aikaisempien tutkimusten (Karlsson & Marttunen, 2011; Mahoney, Schweder, & Stattin, 2002) mukaan masentuneisuuden kokemisessa ei ole löytynyt sukupuolieroja lapsuudessa, vaikka nuoruudessa tytöillä on todettu olevan kaksinkertainen riski kärsiä masennusoireista. Erot alkavat siis näkyä varmemmin vasta yläasteikässä, minkä takia olisi ollut mielenkiintoista tarkastella tätä aihetta uudestaan myöhemmin. Elämäntyytyväisyydessä ei ole aikaisemmissakaan tutkimuksissa löytynyt suuria eroavaisuuksia sukupuolten välillä lapsuudessa tai nuoruudessa (mm. Huebner, Suldo, & Valois, 2002; Riuttala, 2006; Uusitalo-Malmivaara, 2012), joten tuloksemme oli hyvin linjassa näiden tutkimustulosten kanssa.

#### **4.4 Äitien kokemalla työstressillä ja lasten sukupuolella ei yhdysvaikutusta**

Lopuksi tutkimme, löytyykö lasten sukupuolten väliltä eroa subjektiivisessa hyvinvoinnissa äitien kokeman työstressin ennustaessa lapsen subjektiivista hyvinvointia. Aikaisemmissa suomalaisissa tutkimuksissa tyttöjen on todettu kärsivän poikia useammin erilaisista mielenterveyden ongelmista, kuten masentuneisuudesta ja ahdistuksesta (Luopa ym., 2014). Tämän tutkimuksen tulosten mukaan lapsen sukupuoli ei kuitenkaan muuntanut yhteyttä äidin työstressin ja lapsen hyvinvoinnin välillä. Näin ollen äidin kokemalla työstressillä ei ollut erilaista yhteyttä tyttöjen ja poikien subjektiiviseen hyvinvointiin. Kuten edellä todettiin, on kuitenkin mahdollista, että sukupuolten väliset erot tulevat esille vasta, kun lapset ovat hieman vanhempia. Tutkimusten mukaan uusien masennusjaksojen ilmaantumisen huippukohta on vasta 15-18 vuoden iässä (Karlsson & Marttunen, 2011), joten on mahdollista, että tähän tutkimukseen osallistuneilla lapsilla masennus tai siihen liittyvät sukupuolierot eivät olleet vielä nähtävissä. Äitien kokeman työstressin heijastuminen lasten subjektiiviseen hyvinvointiin voi siis vaatia pidempiaikaista tutkimusta tai vanhempien lasten tutkimista, jotta vaikutus olisi havaittavissa.

Lapsen sukupuolen muuntavaa roolia äidin työstressin ja lapsen subjektiivisen hyvinvoinnin välillä ei ole aikaisemmin selvitetty. Vaikka tässä tutkimuksessa ei tällaista muuntavaa yhteyttä havaittu, olisi aihetta hyvä tutkia myös jatkossa. Vanhempien kokeman työstressin ja lasten sukupuolten välisiä eroja tutkittaessa olisikin hyvä tutkia murrosikäisiä nuoria, jolloin sukupuolten väliset erot ovat mahdollisesti suurempia. Tutkimusten mukaan

vanhempien kokema työstressi voi lisätä konflikteja vanhempien ja lasten välillä, minkä on todettu aiheuttavan kielteisempää suhdetta murrosikäisen ja vanhemman välillä, mikä puolestaan heijastuu kielteisesti nuorten subjektiiviseen hyvinvointiin (Bumpus ym., 1999; Crouter ym., 1999; Sallinen ym., 2004). Näin ollen erityisesti konfliktien lisääntyminen työstään stressaantuneen vanhemman ja murrosikäisen kanssa on omiaan lisäämään nuoren pahoinvointia (Crouter ym., 1999) ja tätä oletusta olisi hyvä tarkastella myös nuoren sukupuoli huomioiden.

#### **4.5 Tutkimuksen rajoitukset ja vahvuudet**

Tuloksia tulkittaessa ja johtopäätöksiä tehtäessä on hyvä muistaa tutkimukseen liittyvät rajoitukset. Ensinnäkin kyseessä on poikkileikkaustutkimus, joten emme tiedä, miten pysyviä tai muuttuvia tuloksemme ovat pitkällä aikavälillä. Lisäksi poikkileikkausasetelma rajoittaa syy-seuraustulkintojen tekoa. Näin ollen, vaikka löysimme yhteyksiä äitien kokeman työstressin ja lasten masentuneisuuden välillä, emme voi varmasti päätellä, lisääkö äidin kokema työstressi lapsen masentuneisuutta vai voisiko lapsen masentuneisuus olla yksi mahdollinen tekijä äidin työstressin kokemisessa. Tarkastelimme kuitenkin tutkimuskysymyksiä myös pitkittäisesti, mutta saamamme tulokset eivät olleet tilastollisesti merkitseviä, joten päätimme jättää pitkittäisesti analysoidut nollatulokset kokonaan raportoimatta.

Tutkimukseemme liittyy muitakin rajoituksia, jotka on huomioitava tuloksia tulkittaessa. Käytössämme olleessa tutkimusaineistossa työstressiä mitattiin vain yhdellä kysymyksellä. Koska työstressi oli tämän tutkimuksen pääkiinnostuksen kohteena, olisi ollut hyvä kartoittaa työstressin kokemista useammalla kysymyksellä ja selvittää myös työstressin aiheuttajia. Tätä mahdollisuutta meillä ei kuitenkaan ollut, koska käyttämämme aineisto ei keskittynyt työelämään, emmekä pystyneet tarkastelemaan esimerkiksi työstressin kokemisen syitä tai kestoja. On kuitenkin olemassa tutkimustuloksia, joiden mukaan yksilön kokeman työstressin mittaamisessa yhden suoran kysymyksen, kuten: “koetko työstressiä?”, on todettu olevan yhtä luotettava menetelmä kuin laajemman työstressikyselyn suorittaminen (Räisänen, 2012). Tältä osin tutkimustamme voidaan pitää luotettavana. Toisaalta on kuitenkin otettava huomioon, että psykologiassa on vakiintunut tapa mitata ilmiöitä useammalla väittämällä, joten psykometriikan kannalta yksiväittäimäiset mittarit nähdään usein rajoittuneina.

Tässä tutkimuksessa käytetty aineisto kerättiin ainoastaan kyselymenetelmällä, mikä asettaa tiettyjä rajoituksia tulosten tulkittavuudelle. Se, että kaikki tieto saadaan tutkittavilta itseltään, voi aiheuttaa ongelmia. Esimerkiksi lasten heikompi arviointikyky on hyvä ottaa huomioon. Lasten vastauksiin voi herkästi vaikuttaa heidän sen hetkinen mieliala tai viimeaikaiset tapahtumat, kuten riitely vanhempien tai kavereiden kanssa tai epäonnistuminen koulutehtävässä. Kuitenkin kyselytutkimuksen käyttäminen lasten subjektiivisen hyvinvoinnin kartoittamisessa on perusteltua, sillä hyvinvointi nähdään jokaisen subjektiivisena tilana (Hermanson, Karvonen, & Sauli, 1998). Kyselytutkimukset on myös todettu luotettaviksi mittareiksi hyvinvoinnin mittaamiseen, koska näin vastaaja pääsee itse arvioimaan omaa tilannettaan (Veenhoven, 2004). Luotettavuuden lisäämiseksi olisi kuitenkin hyvä tutkia lasten hyvinvointia laajemmin ottamalla lasten omien vastausten lisäksi mukaan myös esimerkiksi vanhempien ja opettajien arviot.

Kuten aikaisemmin tuli esille, oli aineistomme äitien koulutustason mukaan vinoutunut siten, että suhteessa koko Suomen väestöön, koulutettuja äitejä oli enemmän kuin kouluttamattomia äitejä (Suomen virallinen tilasto (SVT): Väestön koulutus rakenne, 2013). Aineistomme onkin kerätty Jyväskylän seudulta, ja johtopäätöksiä tehtäessä olisi hyvä ottaa huomioon se, että Jyväskylä on yliopistokaupunki, jossa korkeakoulutettuja on usein enemmän kuin väestössä keskimäärin. Laajempi otos koko Suomen alueelta kuvaisi paremmin Suomen väestön koulutusrakennetta.

Tutkimuksen vahvuuksina voidaan pitää verrattain suurta aineistoa (N=671), vanhempien korkeaa vastausprosenttia (81%) sekä luotettavia mittareita, joten tutkimuksen yleistettävyyttä voidaan pitää hyvänä. Tähän tutkimukseen valikoitui 30 alakoulua Jyväskylän alueelta, joten suuren aineiston ansiosta tutkimukseen valikoitui niin suuria keskustakouluja kuin pieniä maaseutukoulujakin sekä erillis- ja yhtenäiskouluja. Aineistoon valikoituneiden koulujen voidaan nähdä edustavan Suomen koulutusjärjestelmälle tyypillisiä kouluja, minkä perusteella tulosten yleistettävyyden voidaan olettaa olevan hyvä ainakin Suomen tasolla.

Aineistonkeruu suoritettiin eettisiä periaatteita noudattaen ja aineiston keräsivät koulutetut tutkimusavustajat. Tutkimuksessa käytettiin laajasti käytettyjä ja tutkittuja kyselylomakkeita elämäntyytyväisyyden (SWLS) ja masentuneisuuden (DEPS) mittaamiseen. Kyselylomakkeet ovat tutkimuksissa todettu reliabiliteetiltaan ja validiteetiltaan luotettaviksi (Pavot, Diener, Colvin, & Sandvik, 2010; Poutanen, Koivisto, Kääriäinen, & Salokangas, 2010). Lisäksi kaikki hyvinvoinnin summamuuttujat korreloivat tilastollisesti merkitsevästi keskenään, mikä kertoo siitä, että käyttämiämme mittareita voidaan perustellusti käyttää saman asian mittaamiseen.

#### **4.6 Jatkosuositukset ja soveltamisesimerkit**

Koska äitien kokeman työstressin on todettu heijastuvan kielteisesti lasten hyvinvointiin, tässä tutkimuksessa lasten masentuneisuuteen, on jatkossa keskityttävä äitien työstressin ennaltaehkäisyyn ja vähentämiseen, sekä työn ja perheen yhteensovittamisen tukemiseen yhteiskunnallisesti. Jokaiselle sopivaa, kaikenkattavaa työstressin hallintakeinoa ei ole olemassa, sillä syyt työstressin syntyyn vaihtelevat (Räisänen, 2012). Stressinhallintataidot ovat kuitenkin kaikkien opittavissa. Yksi keino työstressin vähentämiseen on kehittää omaa reagoititapaa stressaavaan tilanteeseen, sillä stressin kokemisessa avainasemassa on yksilön oma tulkinta ja reaktio stressaavaan tilanteeseen (Lazarus & Folkman, 1984; Räisänen, 2012). Räisäsen (2012) mukaan työstressiä helpottaa esimerkiksi realistinen optimismi, omien tunteiden hyväksyminen, tilanteen uudelleen määrittely sekä kyky palautua vastoinkäymisistä. Erilaisten tietoisuustaitojen, sekä rentoutumistaitojen harjoittamisen on myös todettu tutkimuksissa tehokkaaksi keinoksi työstressin lievittämiseen. Muita toimivia keinoja jo syntyneen työstressin vähentämiseksi ovat esimerkiksi riittävä unen saanti ja säännöllinen liikunta (Nykänen, 2009).

Työntekijöiden työstressin hallinnassa myös organisaatiot pystyvät omalta osaltaan vähentämään työntekijöidensä työstressiä. Tutkimusten mukaan työpaikan ihmislähtöisyys sekä sen tarjoama hyvä sosiaalinen tuki vähentävät työstressiä (Nummelin, 2008; Räisänen, 2012). Myös työpaikan suopea suhtautuminen perheeseen lisää työtyytyväisyyttä sekä vähentää työn ja perheen välistä ristiriitaa (Galinsky, 2000; Mauno & Kinnunen, 2005). Lisäksi mahdollisuus erilaisiin työaikajoustoihin, kuten osa-aikatyöhön, joustaviin työaikoihin ja etätöihin helpottaa työn ja vapaa-ajan yhteensovittamista ja vähentää työstressin kokemista (Galinsky, 2000; Nummelin, 2008). Tehokas työstressin hoito organisaatiossa edellyttääkin aina, että toimenpiteitä kohdistetaan itse työhön, sen organisointiin sekä stressitekijöihin (Räisänen, 2012).

#### **4.7 Jatkotutkimukset ja käytännön johtopäätökset**

Työn ja perheen yhteensovittamisen tutkimuksessa on hallitsevana tarkastelutapana ollut ristiriitanäkökulma, jolloin mielenkiinnonkohteena on erityisesti työstä perheeseen suuntautuvat ristiriidat (mm. Knecht, Bauer, Gutzwiller, & Hämmig, 2011). Myös tässä

tutkimuksessa lähtökohtana toimi ristiriitanäkökulma, sillä tarkastelimme äitien kokeman työstressin negatiivista yhteyttä lasten subjektiiviseen hyvinvointiin. Jatkossa olisikin mielenkiintoista selvittää vanhempien työelämän mahdollisia positiivisia vaikutuksia lasten hyvinvointiin. Perheen arvostus on lisääntynyt vuosi vuodelta (Miettinen & Rotkirch, 2012), mikä osaltaan puoltaa positiivisten yhteyksien tutkimista. On yhteiskunnallisesti tärkeää tutkia niitä tekijöitä, jotka tukevat vanhempien ja lasten hyvinvointia arjessa. Positiivinen heijastuminen työstä perheeseen ja perheestä työhön auttavat vanhempia jaksamaan paremmin sekä työssä, että kotona. Vanhempien hyvinvointi heijastuu puolestaan väistämättä myös lapsiin.

Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin pelkästään äitien kokeman työstressin yhteyttä lasten subjektiiviseen hyvinvointiin, koska isien vastausprosentti oli liian pieni heidän erilliseen tarkasteluun. Isien rooli perheissä on kuitenkin muutoksessa ja isät ovat aikaisempaa sitoutuneempia, hoivaavampia ja läsnäolevampia suhteessa lapsiinsa (Eerola & Mykkänen, 2014). Jatkotutkimuksissa olisikin syytä selvittää myös isien kokeman työstressin yhteyttä lasten subjektiiviseen hyvinvointiin.

Tämä tutkimus antaa lisätukea työstressin sekä työn ja perheen yhteensovittamisen tutkimuksen tarpeelle. Tulos äitien kokeman työstressin vaikutuksesta lasten masentuneisuuteen haastaa vanhemmat pohtimaan työnsä negatiivisen siirännän vaikutusta myös perheeseensä. On tärkeää, että vanhemmat tiedostavat kokemansa työstressin heijastuvan myös kotiin. Tämä tieto auttaa vanhempia huolehtimaan omasta hyvinvoinnistaan, jotta työn negatiiviset vaikutukset eivät kantaudu kotiin asti lapsille ja puolisolle. Näin pystytään ehkäisemään työstressin negatiivisen siirännän vaikutukset lasten hyvinvointiin.



## LÄHTEET

- Bangsbo, J., Krstrup, P., Duda, J., Hillman, C., Andersen, L. B., Weiss, M., ... & Naylor, P. J. (2016). The Copenhagen Consensus Conference 2016: children, youth, and physical activity in schools and during leisure time. *British Journal of Sports Medicine* 2016.
- Bakker, A. & Demerouti, E. (2013). The Spillover-Crossover model. Teoksessa J. Grzywacz & E. Demerouti (toim.), *New frontiers in work and family research*. 54–70. Hove: Psychology Press.
- Bass, B., Butler, A. B., Grzywacz, J. G., & Linney, K. G. (2009). Do Job Demands Undermine Parenting? A Daily Analysis of Spillover and Crossover Effects. *Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies*, 58, 201–215.
- Ben-Zur, H. (2003). Happy adolescents: The link between subjective well-being, internal resources, and parental factors. *Journal of Youth and Adolescence*, 32(2), 67–79.
- Bolger, N., DeLongis, A., Kessler, R., & Wethington, E. (1989). The contagion of stress across multiple roles. *Journal of Marriage and the Family*, 51, 175–83.
- Bumpus, M. F., Crouter, A. C., & McHale, S. M. (1999). Work demands of dual-earner couples: Implications for parents' knowledge about children's daily lives in middle childhood. *Journal of Marriage and the Family*, 61, 464–475.
- Carlsson, M. (2016) *Ruuhkavuosien ratkomisopas - Luovia ratkaisuja ruuhkavuosien johtamiseen*. Helsinki: Tietosanoma Oy.
- Cooklin, A. R., Westrupp, E. M., Strazdins, L., Martin, A., Giallo, R., & Nicholson, J. M. (2015). Mothers' work–family conflict and enrichment: Associations with parenting quality and couple relationship. *Child: Care, Health and Development*, 41, 266–277.
- Costigan, C. L., Cox, M. J., & Cauce, A. M. (2003). Work-parenting linkages among dual-earner couples at the transition to parenthood. *Journal of Family Psychology*, 17, 397–408.
- Crouter, A. & Bumpus, M. (2001). Linking parents' work stress to children's and adolescents' psychological adjustment. *Current Directions in Psychological Science*, 10, 156–159.
- Crouter, A., Bumpus, M., Maguire, M., & McHale, S. (1999). Linking parents' work pressure and adolescents' well-being: Insights into dynamics in dual-earner families. *Developmental Psychology*, 35, 1453–1461.

- Damaske, S., Zawadzki, M. J., & Smyth, J. M. (2016). Stress at work: Differential experiences of high versus low SES workers. *Social Science & Medicine*, 156, 125–133.
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31, 103–157.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2005). Subjective well-being: The Science of happiness and life satisfaction. Teoksessa C. R. Snyder & S. J. Lopez (toim.), *Handbook of Positive Psychology*. 63–73. New York: Oxford University Press.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302.
- Dunn, A. L., Trivedi M. H., & O’Neal H. A. (2001) Physical activity dose-response effects on outcomes of depression and anxiety. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 33(6), 587–597.
- Eerola, P. & Mykkänen, J. (2014). *Isän kokemus*. Tampere: Gaudeamus.
- Forsberg, H. (2003). Kriittisiä näkökulmia jäljittämässä. Teoksessa H. Forsberg & R. Nätkin (toim.), *Perhe murroksessa: Kriittisen perhetutkimuksen jäljillä*. 7–15. Helsinki: Gaudeamus.
- French, J.R.P., Caplan, R.D., & Harrison, R.V. (1982). *The Mecanism of Job Stress and Strain*. Chichester: Wiley.
- Friis, L., Eirola, R., & Mannonen, M. (2004). *Lasten ja nuorten mielenterveystyö*. Helsinki: WSOY.
- Frone, M. R., Russell, M., & Cooper, M. L. (1992a). Antecedents and outcomes of work-family conflict: testing a model of the work-family interface. *Journal of Applied Psychology*, 77, 65–78.
- Frone, M. R., Russell, M., & Cooper, M. L. (1992b). Prevalence of work-family conflict: Are work and family boundaries asymmetrically permeable? *Journal of Organizational Behavior*, 13, 723–729.

- Galambos, N. L., Sears, H. A., Almeida, D. M., & Kolaric, G. C. (1995). Parents' Work Overload and Problem Behavior in Young Adolescents. *Journal of Research on Adolescence*, 5(2), 201–223.
- Galinsky, E. (1999). *Ask the children: What America's children really think about working parents*. New York: Morrow.
- Galinsky, E. (2000). *Ask the children. The breakthrough study that reveals how to succeed at work and parenting*. New York: Quill.
- Gallagher, D.G. (2005). Part-Time and Contingent Employment. Teoksessa J. Barling, E. K. Kelloway & M. R. Frone (toim.), *Handbook of Work Stress*. 517–542. USA: Sage Publications.
- Greenberger, E., O'Neil, R., & Nagel, S. K. (1994). Linking workplace and homeplace: Relations between the nature of adults' work and their parenting behaviors. *Developmental Psychology*, 30, 990–1002.
- Greenhaus, J. H. & Parasuraman, S. (2002). The allocation of time to work and family roles. Teoksessa D. L. Nelson & R. J. Burke (toim.), *Gender, work stress and health*. 115–128. Washington, DC: APA.
- Grzywacz, J. G., Almeida, D. M., & McDonald, D. A. (2002). Work-family spillover and daily reports of work and family stress in the adult labor force. *Family Relations*, 51, 28–36.
- Hammer, L. B., Allen, E., & Grigsby, T. D. (1997). Work–family conflict in dual-earner couples: Within individual and crossover effects of work and family. *Journal of Vocational Behavior*, 50, 185–203.
- Hatfield, E., Cacioppo, J., & Rapson, R. L. (1994). *Emotional contagion*. New York: Cambridge University Press.
- Headey, B., Kelley, J., & Wearing, A. (1993). Dimensions of mental health: Life satisfaction, positive affect, anxiety and depression. *Social Indicators Research*, 29(1), 63–82.
- Heinrich, C. J. (2014). Parents' Employment and Children's Wellbeing. *The Future of Children*, 24(1), 121–146.
- Hermanson, E., Karvonen, S., & Sauli, H. (1998). *Lasten ja nuorten hyvinvointi ja terveys Suomessa: Valtakunnalliset trendit 1990-luvulla*. Osa I ja osa II. Helsinki: Stakes.

- Hoven, H., Wahrendorf, M., & Siegrist, J. (2015). Occupational position, work stress and depressive symptoms: a pathway analysis of longitudinal SHARE data. *Journal of epidemiology and community health*, 69(5), 447–452.
- Huebner, E. S., Suldo, S., & Valois, R. F. (2002). Children's life satisfaction. Teoksessa K. A. Moore, & L. H. Lippman (toim.), *What do children need to flourish?* 41–59. New York: Springer.
- Hunt, A. (2003). Musculoskeletal fitness: the keystone in overall well-being and injury prevention. *Clin Orthop*, 409, 96–105.
- Jarasto, P. & Sinervo, N. (1998). *Kouluikäisen lapsen maailma*. Jyväskylä: Gummerus.
- Karasek, R. & Theorell, T. (1990). *Healthy Work: Stress, Productivity, and the Reconstruction of Working Life*. New York: BasicBooks.
- Karasek, R. (1979). Job demands, Job decision latitude, and mental strain: Implications for job redesign. *Administrative Science Quarterly*, 24, 285–308.
- Karlsson, L. & Marttunen, M. (2011). Lasten ja nuorten masennustilat. Teoksessa T. Heiskanen, M. Huttunen & J. Tuulari (toim.), *Masennus*. 355–370. Hämeenlinna: Kustannus Oy Duodecim.
- Karraker, K. H. & Coleman, P. K. (2005). The effects of child characteristics on parenting. Teoksessa T. Luster & L. Okagaki (toim.), *Parenting: an ecological perspective*, (2. painos). 147–175. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Karvonen, S., Lahelma, E., & Winter, T. (2006). Työikäisten terveys ja hyvinvointi 2000-luvun alussa. Teoksessa M. Kautto (toim.), *Suomalaisten hyvinvointi 2006*. 78-103. Helsinki: Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus.
- Kasslin-Pottier, H. (2009). *Reilu ja rohkea esimies*. Helsinki: Suomen Yrityskirjat.
- Kelhälä, A. (2000). *Työn ja perheen vuorovaikutus: työn stressitekijöiden yhteydet perheen hyvinvointiin*. Pro gradu-tutkielma. Psykologian laitos. Jyväskylän yliopisto.
- Kinnunen, U. (1997). Työn ja perheen vuorovaikutus. Teoksessa L. Pulkkinen (toim.), *Lapsesta aikuiseksi*. 46–58. Juva: Atena.
- Kinnunen, U. & Feldt, T. (2005). Stressi työelämässä. Teoksessa U. Kinnunen, T. Feldt & S. Mauno (toim.), *Työ leipälajina - työhyvinvoinnin psykologiset perusteet*. 13–37. Keuruu: PS-kustannus.

- Kinnunen, U. & Mauno, S. (1998). Antecedents and outcomes of work-family conflict among employed women and men in Finland. *Human Relations*, 51, 157–177.
- Kinnunen, U. & Mauno, S. (2002). Työ ja perhe-elämä vanhempien ja lasten näkökulmasta. Teoksessa A. Rönkä & U. Kinnunen (toim.), *Perhe ja vanhemmuus - suomalainen perhe-elämä ja sen tukeminen*. 99–118. Keuruu: PS-kustannus.
- Kinnunen, U., Rantanen, J., & Mauno, S. (2013). Teoksessa D. Major & R. J. Burke (toim.), *Handbook of work-life integration among professionals: challenges and opportunities*. 77–92. Cheltenham: Edward Elgar.
- Knecht, M. K., Bauer, G. F., Gutzwiller, F., & Hämmig, O. (2011). Persistent work-life conflict and health satisfaction – a representative longitudinal study in Switzerland. *BMC Public Health*, 11, 271.
- Koivumaa-Honkanen, H., Kaprio, J., Honkanen, R., Viinamäki, H., & Koskenvuo, M. (2004). Life satisfaction and depression in a 15-year follow-up of healthy adults. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*, 39, 994–999.
- Kouluterveyskysely 2000-2009. (2011). Kouluterveyskyselyn tulokset aiheittain - mielenterveys. THL. [Viitattu 22.2.2017] Saatavissa: <[http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/fi/tilastot/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely/tulokset/tulokset\\_aiheittain](http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tilastot/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely/tulokset/tulokset_aiheittain)>.
- Kunz-Ebrecht, S. R., Kirschbaum, C., & Steptoe, A. (2004). Work stress, socioeconomic status and neuroendocrine activation over the working day. *Social Science & Medicine*, 58(8), 1523–1530.
- Lanninger, A.W. & Sundström, M. (2014). *Part-Time Work in the Nordic Region—Part time work, gender and economic distribution in the Nordic countries*. Nordic Council of Ministers.
- Larsen, R. J., Diener, E., & Emmons, R. A. (1985). An evaluation of subjective well-being measures. *Social Indicators Research*, 17, 1–18.
- Larson, R.W. & Almeida, D.M. (1999). Emotional Transmission in the Daily Lives of Families: A New Paradigm for Studying Family Process. *Journal of Marriage and Family*, 61(1), 5–20.
- Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Liikkanen, M. (2004). *Vapaa-aika – työn vastakohta, harrastuksia vai vapautta?* Hyvinvointikatsaus 2/2004, 2–12.

- Liikkuva koulu- ohjelma. [viitattu 21.3.2017] Saatavissa: <https://liikkuvakoulu.fi/>
- Long, N. R. & Voges, K. E. (1987). Can wives perceive the source of their husbands' occupational stress? *Journal of Occupational Psychology*, 60, 235–42.
- Lucas, R. E. & Diener, E. (2008). Subjective well-being. Teoksessa M. Lewis, J. M. Haviland-Jones & L. F. Barrett (toim.), *Handbook of emotions* (3. painos). 471–484. New York: The Guilford Press.
- Luopa, P. Kivimäki, H., Matikka, A., Vilkki, S., Jokela, J., Laukkarinen, E., & Paananen, R. (2014) *Nuorten hyvinvointi Suomessa 2000-2013 - Kouluterveyskyselyn tulokset*. Tampere: Suomen Yliopistopaino Oy. THL — Raportti 25/2014.
- Lyly-Yrjänäinen, M. (2015). Työolobarometri-syky 2015. Työ- ja elinkeinoministeriö. [viitattu 28.11.16] Saatavissa: [http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74896/TEMjul\\_17\\_2016\\_28042016.pdf?sequence=1](http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74896/TEMjul_17_2016_28042016.pdf?sequence=1)
- Lämsä, A-M. & Hautala, T. (2005). *Organisaatiokäyttämisen perusteet*. Helsinki: Edita Prima Oy.
- MacEwen, K. E. & Barling, J. (1991). Effects of Maternal Employment Experiences on Children's Behavior via Mood, Cognitive Difficulties, and Parenting. *Behavior Journal of Marriage and the Family*, 53, 635–644.
- Mahoney J. L., Schweder A. E., & Stattin H. (2002). Structured after-school activities as a moderator of depressed mood for adolescents with detached relations to their parents. *Journal of Community Psychology*, 30(1), 69-86.
- Mauno, S. & Kinnunen, U. (2005). Perhemyönteinen organisaatiokulttuuri ja henkilöstön hyvinvointi. Teoksessa U. Kinnunen, T. Feldt & S. Mauno (toim.), *Työ leipälajina. Työhyvinvoinnin psykologiset perusteet*. 265–286. Keuruu: PS-kustannus.
- Miettinen, A., & Rotkirch, A. (2012). Yhteistä aikaa etsimässä. Lapsiperheiden ajankäyttö 2000-luvulla. *Perhebarometri. Väestötutkimuslaitos. Katsauksia E*, 42, 012.
- Miettinen, A., & Manninen, A. (2006). *Sovittelua ja sopeutumista: työn ja perheen yhteensovittamisen kysymyksiä määräaikaista tai osa-aikatyötä tekevien perheissä*. Väestötutkimuslaitos. Katsauksia E, 23.
- Minkkinen, J. (2015). *Lapsen hyvinvointimalli - Lasten emotionaalinen hyvinvointi ja sosiaaliset suhteet alakoulussa*. Tampereen yliopisto. Tampere: Suomen Yliopistopaino Oy.

- Naiset ja miehet työelämässä (2013). Elinkeinoelämän keskusliitto EK. Verkkojulkaisu. [Viitattu 26.10.2016]. Saatavissa: [http://ek.fi/wp-content/uploads/naisetmiehet\\_maaliskuu2013.pdf](http://ek.fi/wp-content/uploads/naisetmiehet_maaliskuu2013.pdf)
- Nakari, M-L. (2003). *Työilmapiiri, työntekijöiden hyvinvointi ja muutoksen mahdollisuus*. Jyväskylä: Jyväskylä Studies in Education, Psychology and Social Research 226.
- Nummelin, T. (2008). *Stressi haastaa työkyvyn – varhainen puuttuminen esimiehen työkaluna*. Helsinki: Talentum Media.
- Nurmi, J.-E., Salmela-Aro, K., & Koivisto, P. (2002). Goal importance and related achievement beliefs and emotions during the transition from vocational school to work: Antecedents and consequences. *Journal of Vocational Behavior*, 60, 241–261.
- Nykänen, E. (2009). *Eroon työstressistä*. Jyväskylä: WSOY.
- Ojala, S. (2014). *Ansiotyö kotona ikkunana työelämään. Kotona työskentelyn käsitteet, piirteet sekä yhteydet hyvinvointiin*. Akateeminen väitöskirja. Tampereen yliopisto.
- Paananen, R. (2011). *Suomalaisrekisterit osoittavat köyhyyden ja huono-osaisuuden periytyvän ylisukupolvisesti*. Tiedote. Suomen Akatemia. Tieteen päivät 12.1.2011.
- Paananen, R., Ristikari, T., Merikukka, M., Rämö, A., & Gissler, M. (2012). Lasten ja nuorten hyvinvointi Kansallinen syntymäkohortti 1987 – tutkimusaineiston valossa. Terveystieteiden tutkimuskeskus (THL). Raportti 52. 46 sivua. Helsinki 2012.
- Park, N. (2004). The role of subjective well-being in positive youth development. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 591(1), 25-39.
- Pavot, W., Diener, E., Colvin, C.R., & Sandvik, E. (2010). Further Validation of the Satisfaction With Life Scale: Evidence for the Cross-Method Convergence of Well-Being Measures. *Journal of Personality Assessment*, 57(1), 149 –161.
- Pääkkönen, H. (2010). *Perheiden aika ja ajankäyttö. Tutkimuksia kokonaistyöajasta, vapaaehtoistyöstä, lapsista ja kiireestä*. Akateeminen väitöskirja. Tampereen yliopisto.
- Perry-Jenkins, M., Repetti, R., & Crouter, A. C. (2000). Work and Family in the 1990s. *Journal of Marriage and Family*, 62(4), 981–998.
- Poutanen, O., Koivisto, A-M., Kääriä, S., & Salokangas, R. (2010). The validity of the Depression Scale (DEPS) to assess the severity of depression in primary care patients. *Family Practice*, 27(5), 527–534.

- Probst, T. M. (2005). Economic Stressors. Teoksessa J. Barling, E. K. Kelloway & M. R. Frone (toim.), *Handbook of Work Stress*. 267–298. USA: Sage Publications.
- Rantanen, J. & Kinnunen, U. (2005). Työ, perhe-elämä ja hyvinvointi. Teoksessa U. Kinnunen, T. Feldt & S. Mauno (toim.), *Työ leipälajina - työhyvinvoinnin psykologiset perusteet*. 229–286. Keuruu: PS-kustannus.
- Repetti, R. & Wood, J. (1997). Effects of daily stress at work on mothers' interactions with preschoolers. *Journal of Family Psychology*, 11(1), 90–108.
- Riuttala, E. (2006). *Nuorten henkilökohtaisten tavoitteiden profiilit ja subjektiivinen hyvinvointi*. Pro gradu-tutkielma. Psykologian laitos. Helsingin yliopisto.
- Rook, S. K., Dooley, D., & Catalano, R. (1991). Stress transmission: The effects of husbands' job stressors on emotional health of their wives. *Journal of Marriage and the Family*, 53, 165–77.
- Ross, C. E. & Reskin, B. F. (1992). Education, control at work, and job satisfaction. *Social Science Research*, 21(2), 134–148.
- Räisänen, K. (2012). *Työstressirokotus*. Helsinki: Työterveyslaitos.
- Rönkä, A., Kinnunen, U., & Sallinen, M. (2005). Lapset, vanhempien työ ja perheen arki. Teoksessa U. Kinnunen, T. Feldt & S. Mauno (toim.), *Työ leipälajina - työhyvinvoinnin psykologiset perusteet*. 287–309. Keuruu: PS-kustannus.
- Salmela- Aro, K. (2010). Suomalaiset nuoret matkalla aikuisuuteen- hyvin- vai pahoinvointia? *Psykologia*, 45, 382-385.
- Selye, H. (1976) *Stress without distress*. Alkuteoksesta suomentanut Ritva Lassila. Helsinki.
- Siegrist J. (2000). Place, social exchange and health: proposed socio logical framework. *Social Science & Medicine*, 51, 1283–1293.
- Sallinen, M., Kandolin, I., & Purola, M. (2007). Psykkinen ja sosiaalinen hyvinvointi. *Elämisen rytmi*. [Viitattu 09.03.2017] Saatavissa: <http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti>.
- Sallinen, M., Kinnunen, U., & Rönkä, A. (2004). Adolescents' experiences of parental employment and parenting: Connections to adolescents' well-being. *Journal of Adolescence*, 27, 221–237.



- Salmi, M. (2004a). Joko-tai vai sekä-että: Työn ja perheen suhde korkeakoulutetuilla. Teoksessa M. Salmi & J. Lammi-Taskula (toim.), *Puhelin, mummo vai joustava työaika. Työn ja perheen yhdistämisen arkea*. 113–128. Helsinki: Stakes
- Salmi, M. (2004b). Työn ja perheen yhteensovittamisen kentät. Teoksessa M. Salmi & J. Lammi-Taskula (toim.), *Puhelin, mummo vai joustava työaika. Työn ja perheen yhdistämisen arkea*. 1–9. Helsinki: Stakes.
- Salokangas, R. K. R., Poutanen, O., & Stengård, E. (1995). Screening for depression in primary care: development and validation of the depression scale, a screening instrument for depression. *Acta Psychiatr Scand*, 92, 10–16.
- Schieman, S. & Glavin, P. (2011). Education and work-family conflict: Explanations, contingencies, and mental health consequences. *Social Forces*, 89, 1341–1362.
- Schieman, S., Whitestone, Y. K., & Gundy, K. V. (2006). The nature of work and the stress of higher status. *Journal of Health and Social Behavior*, 47(3), 242–257.
- STM Sosiaali- ja terveysministeriö (2011) Sosiaalisesti kestävä Suomi 2020. Sosiaali- ja terveystalouden strategia. [viitattu 23.2.2017] Saatavissa: <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/112320/URN%3aNBN%3afe201504223250.pdf?sequence=1>.
- Suhonen, A. & Salmi, M. (2004). Kahden kauppa: puolison merkitys. Teoksessa M. Salmi & J. Lammi-Taskula (toim.), *Puhelin, mummo vai joustava työaika. Työn ja perheen yhdistämisen arkea*. 74–88. Helsinki: Stakes.
- Suomen virallinen tilasto (SVT): Väestön koulutusrakenne [verkojulkaisu]. (2013) Liitetaulukko 1. 15 vuotta täyttänyt väestö koulutusasteen ja sukupuolen mukaan 2013. Helsinki: Tilastokeskus [viitattu: 9.2.2017]. Saatavissa: [http://www.stat.fi/til/vkour/2013/vkour\\_2013\\_2014-11-06\\_tau\\_001\\_fi.html](http://www.stat.fi/til/vkour/2013/vkour_2013_2014-11-06_tau_001_fi.html)
- Suomen virallinen tilasto (SVT): Perheet [verkojulkaisu]. (2015). Liitetaulukko 13. Perheet lasten ikäryhmien ja perhetyypin mukaan 31.12.2014. Helsinki: Tilastokeskus [viitattu: 9.2.2017]. Saatavissa: [http://www.stat.fi/til/perh/2014/02/perh\\_2014\\_02\\_2015-11-27\\_tau\\_013\\_fi.html](http://www.stat.fi/til/perh/2014/02/perh_2014_02_2015-11-27_tau_013_fi.html)
- Sutela, H. (2005). *Työtä ja perhe-elämää*. Hyvinvointikatsaus 3/2005, 24–29.
- Uusitalo-Malmivaara, L. (2012). Global and school-related happiness in Finnish school children. *Journal of Happiness Studies*, 13(4), 601–619.
- Valli, R. (2015). *Johdatus tilastolliseen tutkimukseen* (2. painos). Jyväskylä: PS-kustannus.

- Veenhoven, R. (2004). Subjective measures of well-being. *World Institute for Development Economics Research (WIDER)*. Discussion Paper No. 2004/07. Helsinki: United Nations University (UNU-WIDER).
- Virolainen, H. (2012). *Kokonaisvaltainen työhyvinvointi*. Helsinki: BoD.
- VNK Valtioneuvoston kanslia (2011) Pääministeri Jyrki Kataisen hallituksen ohjelma 22.6.2011. [viitattu 23.2.2017] Saatavissa:  
[http://vnk.fi/documents/10616/622966/H0111\\_P%C3%A4%C3%A4ministeri+Jyrki+Kataisen+hallituksen+ohjelma.pdf/a49b3eb5-9e98-44c6-bd92-b054bea36f61?version=1.0](http://vnk.fi/documents/10616/622966/H0111_P%C3%A4%C3%A4ministeri+Jyrki+Kataisen+hallituksen+ohjelma.pdf/a49b3eb5-9e98-44c6-bd92-b054bea36f61?version=1.0).
- VNK Valtioneuvoston kanslia (2015) Ratkaisujen Suomi. Pääministeri Juha Sipilän hallituksen strateginen ohjelma 29.5.2015. [viitattu 23.2.2017] Saatavissa:  
[http://valtioneuvosto.fi/documents/10184/1427398/Ratkaisujen+Suomi\\_FL\\_YHDISTE\\_TTY\\_netti.pdf/801f523e-5dfb-45a4-8b4b-5b5491d6cc82](http://valtioneuvosto.fi/documents/10184/1427398/Ratkaisujen+Suomi_FL_YHDISTE_TTY_netti.pdf/801f523e-5dfb-45a4-8b4b-5b5491d6cc82).
- Voydanoff, P. (2004). Work, community, and parenting resources and demands as predictors of adolescent problems and grades. *Journal of Adolescent Research*, 19, 155–173.
- Väestöliitto (2014-2018). *Perheystävällisesti töissä -hanke*. [viitattu 23.2.2017] Saatavissa:  
<http://www.parassyy.fi/>
- Westman, M. (2001). Stress and strain crossover. *Human Relations*, 54, 717–751.
- Westman, M. (2006). Crossover of Stress and Strain in the Work-Family Context. Teoksessa F. Jones, R. J. Burke & M. Westman (toim.), *Work-life balance: a psychological perspective*. 163–184. New York: Psychology Press.
- Weyerer S. (1992). Physical inactivity and depression in the community. Evidence from the Upper Bavarian Field Study. *International Journal of Sports Medicine*, 13(6), 492–496.
- Wilkins, K. & Beaudet, M. P. (1998). Work stress and health. *Health reports*, 10(3), 47–62.
- Williams, K. J. & Alliger, G. M. (1994). Role Stressors, Mood Spillover, and Perceptions of Work-Family Conflict in Employed Parents. *Academy of Management Journal*, 37, 837–868.