

**”SÄÄNNÖLLISET HARRASTUKSET ON VAIKEA
SOVITTA A EPÄSÄÄNNÖLLISEEN ARKEEN.”**
**Epäsosiaalisten työaikojen vaikutukset yksilön harrastuksiin ja
sosiaalisiin suhteisiin.**

Samuli Haimi
Pro gradu -tutkielma
Yhteiskuntatieteellinen
tiedekunta, sosiologia
Yhteiskuntatieteiden
ja filosofian laitos
Jyväskylän yliopisto
Kevät 2018

TIIVISTELMÄ

SÄÄNNÖLLISET HARRASTUKSET ON VAIKEA SOVITTA EPÄSÄÄNNÖLLISEEN ARKEEN

Epäsosiaalisten työaikojen vaikutukset yksilön harrastuksiin ja sosiaalisiin suhteisiin

Samuli Haimi

Sosiologia

Pro gradu -tutkielma

Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos

Jyväskylän yliopisto

Ohjaaja: Pertti Jokivuori

Kevät 2018

Sivumäärä: 98 sivua + liitteet 6 sivua

Tämän pro gradu -tutkielman tarkoituksena on selvittää sellaisia työn osatekijöitä, jotka aiheuttavat haittaa yksilön harrastuksille ja sosiaalisille suhteille. Työn osatekijöistä keskityn etenkin työaikamuotoon ja työn autonomiatekijöihin. Tässä tutkielmassa myös selvitetään tekijöitä, jotka erottavat erilaisten työaikamuotojen tekijöitä toisistaan. Tutkimustuloksissani myös tarkastelen työtyytyväisyyden ja onnellisuuden yhteyttä aikaisemmin mainitsemini tekijöihin.

Tutkimusaineistonani käytän JHL:n jäsenistön joukosta keräämääni kvantitatiivista aineistoa, jota analysoin usein eri analyysimenetelmien keinoin. Aineistossani oli vastaajia 738, mikä riitti mainiosti valitsemieni monimuuttujamenetelmien käyttöön, sillä vastaajat olivat vastanneet hyvin tunnollisesti koko kyselyyn. Monimuuttujamenetelmien käyttöön vaaditaan riittävästi vastaajia, jotteivat osaryhmät supistuisi liian pieniksi. Pääanalyysissäni käytän sekä MCA-analyysiä että askeltavaa erotteluanalyysiä.

Tutkimuksen tulokset osoittavat, että työaikamuodolla on huomattavaa eroa siihen, miten ihminen kokee haittoja harrastuksilleen. Kolmivuorotyötä tekevät kokevat työn haitat harrastuksille ja sosiaalisille suhteilleen huomattavasti vahvemmin kuin päivätyötä tekevät. Erotteluanalyysi vahvistaa nämä tulokset tässä aineistossa. Epäsäännöllisiä työaikoja tekevät myös ovat joutuneet luopumaan harrastuksestaan jopa 2,5 kertaa niin usein kuin päivätyötä tekevät. Työn haitat harrastuksia kohtaan vaikuttavat myös huomattavasti siihen, miten tyytyväinen yksilö on työhönsä. Mitä vähemmän työ haittaa harrastuksia ja muuta elämää, sitä tyytyväisempi yksilö on työhönsä. Tämä sama ilmiö ei kuitenkaan siirry samanlaisena onnellisuuteen, jolloin voidaan todeta, että ihmisen kokema onnellisuus ei tämän tutkielman valossa selity työn autonomiatekijöillä.

Avainsanat: vuorotyö, epäsosiaaliset työajat, 24/7-yhteiskunta, työn haitat, kolmivuorotyö, MCA-analyysi

SISÄLLYS

Kansilehti

Tiivistelmä

1. Johdanto	1
2. Epäsosiaaliset työajat ja ympärivuorokautinen yhteiskunta	8
2.01 Vuorotyö ja yhteiskunnan rakenteet	9
2.02 24/7-yhteiskunta	12
2.03 Epäsäännöllisen työn eri muodot ja työaikalaki Suomessa	14
2.04 Vuorotyö ja epäsosiaaliset työajat – miksi niitä tehdään?	17
2.1 Vuorotyön ja epäsäännöllisten työaikojen vaikutukset terveyteen	18
2.2 Vuorotyö ja harrastukset	21
2.3 Vuorotyö ja sosiaaliset suhteet	22
2.3.1 Perhe	22
2.3.2 Ystävät	25
3. Tutkimuskysymys ja -asetelma	27
3.1 Tutkimuskysymykset ja –hypoteesit	27
3.2 Tutkimusasetelma	27
3.2.1 Tutkimuskohteet	28
4. Aineisto ja menetelmät	30
4.1 Aineiston kuvailu	30
4.2 Kyselylomakkeen rakentaminen	32
4.3 Kerätyn tutkimusaineiston laadun arviointi	34
5. Tulokset ja johtopäätökset	37
5.1 Aineiston kuvaileva analyysitaso – aineiston esittelyä.	37
5.1.1 Työ, työolot ja työajat	38
5.1.2 Harrastaminen ja sosiaaliset suhteet	41
5.2 Aineiston muuttujien välisiä yhteyksiä havainnoiva analyysitaso	46
5.2.1 Työmuoto, työn autonomia ja työssä jaksaminen	47
5.2.2 Työaikamuoto ja harrastaminen	50
5.2.3 Työaikamuoto ja sosiaaliset suhteet	52
5.2.4 Työaikamuoto ja onnellisuus	54
5.3 Erotteluanalyysi työaikamuotoa erottavista tekijöistä.	56
5.3.1 Eroteltava muuttuja	56
5.3.2 Erottelevat muuttujat	58
5.3.3 Erotteluanalyysin tulokset	58
5.4 Moniluokitteluanalyysi työn tekijöistä, jotka haittaavat harrastamista	65
5.4.1 Selitettävä muuttuja	66
5.4.2 Selittävät muuttujat	67
5.4.3 Moniluokitteluanalyysin tulokset	68
5.5 Yksisuuntainen varianssianalyysi työn haitoista harrastuksille	75
5.5.1 Työn aiheuttamat haitat harrastuksille ja yleinen onnellisuus elämään	75
5.5.2 Työn aiheuttamat haitat harrastuksille ja tyytyväisyys työhön	77
5.6 Tutkimuskysymyksiin vastaaminen	80
6. Pohdinta	82
6.1 Tutkimuksen luotettavuus	87
6.2 Tutkimuseettinen pohdinta.	89
Lähdeluettelo	90
Liitteet	99
Liite 1: Kyselylomake.	99

1. JOHDANTO

Vaikka et laisinkaan pitäisi työstäsi, voit aina luottaa siihen, että jokaisella viikolla tulee aina perjantai ja työn ikeestä vapauttava viikonloppu. Jo päiväkodista ja koulusta lähtien olemme oppineet siihen, että lauantai ja sunnuntai ovat vapaapäiviä. Länsimaisissa yhteiskunnissa meidät on sosiaalistettu jo pienestä pitäen vapaan viikonlopun normiin, jonka aikana ehtii palautua työviikon rasituksista ja orientoitua uuteen työ- tai kouluviikkoon (Anttila, Oinas & Nätti 2015, 19–20). Kaikille työntekijöille ei kuitenkaan vapaan viikonlopun normi ja vapaat arki-illat ole todellisuutta. Vapaapäivät eivät välttämättä ole peräkkäisinä päivinä, miltä kuulostaisi tiistai ja torstai vapaapäiviksi tällä viikolla, maanantai ja perjantai ensi viikolla? Pidemmälle et vielä tiedäkään ja saat vuorolistat vasta ensi viikolla, sillä vuorolistoista vastaava on lomalla ja vuorolistat ovat myöhässä. Ystäväsi kysyy sinua lyhyellä varoitusajalla, ensi viikolla teatteriin, katsot kalenteriasi ja huomaat iltavuoron. Joudut kieltäytymään taas kerran ja pelkää ettei ystäväsi jaksa enää pitkään edes kysyä vapaa-ajan viettoon, olet kuitenkin töissä tai palautumassa nukkuen yövuorosta. Tällainen todellisuus on etenkin monen vuorotyötä tekevän nuoren aikuisten todellisuutta.

Nykysuomessa vuorotyön tekeminen on ainakin jossakin määrin välttämätöntä, sillä yhteiskuntamme toimii vuorokauden ympäri. Palveluita emme voi tuottaa varastoon, joten kysynnän ja tarjonnan on kohdattava niin ajallisesti kuin paikallisesti monilla tärkeillä aloilla vuorokaudenajasta ja viikonpäivästä riippumatta. Eivät sairaalan päivystykset ja palolaitokset voi olla auki ainoastaan virka-aikoihin. Suurin osa ihmisistä ei kuitenkaan pidä vuorotyöstä eikä se ole yleisesti väestötasolla terveellistä tehdä vuorotyötä. Vuorotyö myös vaikuttaa itse vuorotyön tekijän lisäksi tämän lähipiiriin ja koko yhteiskuntaan. (Messenger 2006, 420)

Sosiologinen työn tutkimus on aikaisempina vuosikymmeninä jättänyt työntekijöiden terveyden lähes täysin huomiotta¹. Yhteiskuntapoliittista tutkimusta aiheesta on kuitenkin ollut runsaasti: työterveyslaitos, ammattiliitot, työtehoseura ja monet muut instituutiot julkaisevat vuosittain useita työntekijöiden terveyteen ja työoloihin liittyviä tutkimuksia. 1970-luku on ollut vuorotyön ja ammattiliittotutkimuksen kenties parasta aikaa. Suuret liitot,

¹ Rahkonen, Laaksonen, Lallukka & Lahelma 2011. Työolot ja terveys – onko ruumiillisella työllä enää merkitystä?

kuten Metalliliitto ja Paperiliitto ovat julkaisseet paljon tutkimusta, mille tämä pro gradu - tutkielmanikin on paljon velkaa. 1990-luvulta lähtien ei kuitenkaan ole enää julkaistu juurikaan vuorotyötä ja vapaa-aikaa yhdistelevää tutkimusta, vaan fokus on suuntautunut muihin asioihin. Tähän osaltaan voi olla syynä se, että teollisuustyö suomalaisessa yhteiskunnassa on supistunut voimakkaasti ja työ on siirtynyt palvelusektorille (Julkunen 2008, 210). Toisin kuin teollisuustuotteissa, palvelutyössä työntekijän ja palvelun kuluttajan on useimmiten kohdattava niin ajallisesti kuin paikallisesti.

Lähes kaikissa teollisissa ja jälkiteollisissa yhteiskunnissa, on ihmisen valveillaoloajan täyttänyt pääasiassa työ. Myös Suomessa työn merkitys ihmisen elämään on ollut ja on edelleen todella suuri. Lähes 60 % suomalaisista pitää työtä erittäin tärkeänä osana elämäänsä ja työn merkitys on viimeisen kahdenkymmenen vuoden aikana pysynyt suunnilleen samalla tasolla (Sutela & Lehto 2014, 21–22). Samassa ajassa vapaa-ajan arvostus on noussut huimasti. Vuonna 1984 21 % naisista ja 25 % miehistä piti vapaa-aikaa erittäin tärkeänä. Vuonna 2013 vastaavat luvut olivat naisilla 40 % ja miehillä 45 % (Sutela & Lehto 2014, 21–22). Hyvin harva, vain muutama prosenttiyksikkö ihmisistä kokee vapaa-aikansa yhdentekeväksi, mikä kuvaa hyvin jälkiteollista yhteiskuntaa (Liikkanen 2004, 11–12).

Suomessa ollaan pääasiassa hyvin tyytyväisiä edelleen ja työhön ja koetaan työ tärkeäksi osaksi elämää. Suomalaiset ovat pääasiassa melko tai erittäin tyytyväisiä työhönsä, 93 % vastaajista oli tätä mieltä. 92 % suomalaisista työntekijöistä koki myös työnsä merkittäväksi. (Julkunen 2008, 210–211). Toisaalta samaan aikaan kun työtyytyväisyys ja työn merkittävyys on lisääntynyt, on työn epävarmuus lisääntynyt ja työn vaatimukset kasvaneet (Julkunen 2008, 211–212). Tämä työn vaatimusten lisääntyminen ja työn koveneminen koskevatkin etenkin ylempää keskiluokkaa, korkeakoulutettuja, jotka joutuvat joustamaan yhä enemmän työssään työnantajan hyväksi. Akateemiset korkeasti koulutetut ihmiset joutuvat alistumaan koko persoonaan sijoittuvan kontrollin ja arvioinnin alueelle, joka lisää henkistä kuormittavuutta. (Julkunen 2008, 220–221)

Vapaa-ajan käsite on kovin nuori, se on syntynyt vasta modernin palkkatyön ja – yhteiskunnan myötä. Vapaa-aika kasvattaa merkitystään ihmiselämässä koko ajan ja sitä myös hallinnoidaan muun muassa moraalipoliitikan ja hyvän kansalaisuuden määrittämisen keinoin. (Liikkanen 2009, 7–9) Yhteiskunnallisessa keskustelussa ja –

kulttuurissa on tapahtunut muutos, jossa vapaa-aika nähdään yhä tärkeämpänä ja halutumpana. Kolikon toisella puolella on myös voittava arpa. Samaan kun työaika lyhennetään itsekkäistä syistä, voidaan työaika samalla jakaa tasaisemmin väestötasolla ja vähentää työttömyyttä. (Uhmavaara, Jokivuori, Ilmonen & Kairinen 2003, 17)

Liikkasen (2009, 9) mukaan työ on määrittänyt vapaa-ajan käsitettä, vapaa-aikaa on määritetty suhteessa työhön ja arkeen, mutta nykykeskusteluissa se aletaan myös nähdä omana subjektinaan. Työn arvo ihmiselle on vähentymässä ja vapaa-ajan arvostus nousemassa (Liikkanen 2004, 15). Aiemmin vapaa-aika on ollut tapa palauttaa ja ylläpitää työntekijöiden työkykyä, jotta he voisivat tehdä työtä mahdollisimman tehokkaasti (Liikkanen 2004, 7). Vapaa-ajalla tapahtuvat harrastukset ja sosiaaliset suhteet ovat elintärkeitä ihmisen hyvinvoinnille, mutta myös työstä palautumiselle. Laadukas vapaa-aika on siis kaikkien osapuolten etu. (Toppinen-Tanner & Kirves 2016, 276). Useimmiten kuitenkin työ, vapaa-aika ja perhe on useimmiten nähty sellaisena yhteytenä, joka johtaa kohti konfliktia. Muuttuva työ vie aikaa perheeltä ja vapaa-ajalta, jolloin työn ja muun elämän suhde on nähty useimmiten ongelmana. Muu elämä voitaisiin myös useammin nähdä voimavaratekijöinä työlle, jota työnantaja voisi tukea vahvemmin. (Hartikainen 2010, 291–292) Kenties olisi mahdollista luoda yhä yksilöllisempiä käytäntöjä työntekijöille, luoda aitoa molempia osapuolia hyödyttävää paikallista sopimista.

Työn muutoksen trendi on ollut hyvin selvä. Viimeisenä vuosisatana suurena trendinä on ollut työajan lyhentäminen monilla eri tasoilla (Uhmavaara ym. 2003, 16). Työpäivät ovat lyhentyneet, työviikko on lyhentynyt ja vuosilomat ovat pidentyneet. Myös tehdyt työvuodet työntekijöillä ovat vähentyneet muun muassa opiskelujen siirtäessä työuran aloitusta myöhemmäksi, erilaisten vapaajärjestelmien luomisen, kehittymisen ja yleistymisen kautta ja loppupäästä työuria ovat lyhentäneet erilaiset eläkejärjestelyt (Uhmavaara ym. 2003, 16). Toisaalta, etenkin lapsiperheissä ennen vain toinen vanhemmista, yleensä mies, kävi ansiotyössä kodin ulkopuolella (Ylikännö 2011, 13), jolloin ydinperheissä tehty vuosittainen työaika on jopa lisääntynyt. Jälkitekollista yhteiskuntaa leimaa kiire ja pula ajasta, vaikkakin samaan aikaan työaika on lyhentynyt ja vapaa-aika on lisääntynyt huomattavasti viimeisten vuosikymmenten aikana (Anttila, Anttila, Liikkanen & Pääkkönen 2015, 8). Julkusen (2000, 184–185) mukaan tähän saattaa olla syynä räjähdysmäisesti lisääntyneet vapaa-ajan vieton mahdollisuudet ja naisten yleistynyt palkkatyö. Syitä voivat olla myös kodille, lapsille ja

vapaa-ajan viettoon asetettujen standardien nousu ja urbaaniin elämään kuuluvan liikkumisen ajanvietävyys.

Tuoreempaan suurena työn trendinä on ollut pysyvällä työsopimuksella päiväsaikaan tehtävän kokopäivätyön väheneminen. Kokoaikainen päivätyö on vähentynyt viimevuosikymmeninä hiljalleen ja korvautunut muilla, uusilla työn muodoilla. (Julkunen 2000, 170–171) Tietotyö ei ole yhtä vahvasti aikaan ja paikkaan sidottua kuin perinteinen palkkatyö, mutta sen osuus kaikesta tehdystä työstä ja kokonaiskuvasta ei vielä ole kuitenkaan perinteistä palkkatyöinstituutiota ja työn kontrollia hajottava (Julkunen 2008, 136). Julkunen (2008, 156) mukaan useat naisvaltaiset alat, joihin kuuluvat hoiva, ruoanlaitto ja puhtaanapito ovat vahvasti paikkaan ja läsnäoloon sidottua sekä matalasti palkattuja. Tietotyö, joka irrottautuu ajasta ja paikasta, on siis naisia useammin osa miesten maailmaa (Julkunen 2008, 156). Tietotyö ei ole kehittyneen tietotekniikan myötä enää sidottuna aikaan tai paikkaan ja tietotyötä kuvaakin sen asettaminen henkilökohtaisiin aikarytmeihin niin hyvässä kuin pahassakin (Julkunen 2000, 178–180). Tietotyö aiheuttaa sen, että työssä ei olla samalla tavalla enää paikassa tai ajassa kiinni, mutta toisaalta työ seuraa mukana ajasta ja paikasta riippumatta (Julkunen 2000, 179–180). Työn ja yksityiselämän tiukan rajan on koettu myös olevan hyvä asia, sillä se mahdollistaa täyden palautumisen vapaa-ajalla (Kinnunen, Rantanen, de Bloom, Mauno, Feldt & Korpela 2016, 243).

Osa-aikaisuus, määräaikaisuus, vuoro-, yö- ja iltatyö sekä työskentely viikonloppuisin on lisääntynyt vähitellen ja tämä osaltaan on myös rapauttanut normaalityöaikaa (Julkunen 2000, 169–171). Teolliselle yhteiskunnalle tyypilliset vapaat arki-illat, vapaat viikonloput ja yhtenevät vuosilomat menettävät postmodernissa yhteiskunnassa merkitystään ja aika järjestyy yksilöllisesti yhä useammalla yksilöllä (Julkunen 2000, 169–172). Tämä kehitys näyttäisi tosin saavuttaneen saturaatiopisteensä, epätyypillisiin työaikoihin työskentely ei näytä enää kasvavan, vaan on pysynyt ennallaan jo vuosikymmenen ajan (Anttila & Oinas 2017).

Ihmiskunnan historiassa vuorotyö on hyvin tuore keksintö. Vasta kaasu- ja sähkövalojen keksiminen on mahdollistanut laajemman vuorotyön leviämisen yhteiskuntaan. Kuitenkin jo antiikin Roomassa vuorotyö oli osana arkea; tavarakuljetuksen Roomaan sallittiin vain yöaikaan, myöskään sotilaat eivätkä vartijat katsoneet kelloa (Monk & Folkard 1992, 19–20). Teollisen vallankumouksen myötä useat valmistusprosessit vaativat

ympäri vuorokautista työvoimaa, jotta tuotantoprosessit saataisiin toimimaan, mikä osaltaan laajensi vuorotyötä. Sulatusuuneja ja valimoita ei yksinkertaisesti voinut jäähdyttää ja lämmittää riittävän nopeasti, jotta pelkkä päivätyö olisi ollut mahdollista (Monk & Folkard 1992, 20). Aikakäsityksen tarkentumisella ja kellon kehittymisellä oli myös oma osansa²: teollinen aika ja tarkempi aikakäsitys loivat mahdollisuudet noudattaa vuorotyön rytmiä. Tehtaan pillistä tuli elämää vahvasti määrittelevä instituutio.

Toinen teollisen vallankumouksen vuorotyötä laajentava vaikutus oli kapitalismi. Kapitalistien asettamat tuotantopanokset vaativat tuottoa ja sitä saatiin paremmin, jos tehtaat pyörivät vuorokauden ympäri (Monk, Folkard 1992, 20). Taloudellisen globalisaation myötä ylikansalliset yritykset tätä nykyä myös toimivat maailmanlaajuisesti vuorokauden ympäri ja se osaltaan lisää vuorotyön tarvetta ja ympärivuorokautisen tavoitettavuuden oletusta. Taloudellinen globalisaatio ylikansallisine korporatioineen luo myös painetta valtioille muokata rakenteitaan ja lainsäädäntöä ympärivuorokautista yhteiskunnan toimintaa tukeväksi (Julkunen & Nätti 1999, 13). Presser (2003, 5) toteaa että tietokoneiden ja viiveettömän vuorovaikutuksen mahdollistuminen on luonut paljon sellaista työtä, jossa vaaditaan ympärivuorokautista läsnäoloa. Vaikkakin globalisoitua talous on luonut tarvetta ympärivuorokautiselle työlle, on suuri osa vuoro- ja yötyöstä siltikin matalasti palkattua palvelusektorin työtä (Presser 2003, 5). Palvelusektorin kasvu ja yksilöllinen kulutus ovat myös lisänneet vuorotyötä, sillä kuluttajien vaatimukset aukioloajoista ovat kasvaneet (Anttila ym. 2015, 7).

Suomalaisessa yhteiskunnassa työehdoista ja –suojelusta, joihin vuoro- ja yötyökin kuuluu, on ammattiyhdistysliike ja valtio ollut perinteisesti vastuussa (Julkunen 2008, 53). Suomessa työntekijät ovat koulutukseen ja asemaan katsomatta olleet perinteisesti vahvasti järjestäytyneitä ja ammattiyhdistysliikkeeseen kuuluminen on ollut maailman huippua (Julkunen 2008, 47–48). Suomalaisen työn ja samalla vuorotyön erityispiirteenä ovat hyvin yhtenäiset työtunnit naisten ja miesten välillä. Muualla maailmassa miehet tekevät paljon enemmän töitä kuin naiset, mutta Suomessa tämä ero on maailman pienimpiä (Julkunen & Nätti 1999, 16). Toinen suomalaisen työn erityispiirre on hyvin korkea ammattiyhdistyksiin järjestäytymisaste, joka sääntelee vahvasti työntekijöiden asemaa (Julkunen & Nätti 1999, 30–31). Suomalaista työtä myös kuvaa julkisen vallan kannustaminen tasaiseen työhön

² Anttila, Anttila, Liikkanen & Pääkkönen 2015, 6.

jakautumiseen populaatioissa muun muassa lastenhoidon järjestämisen, verotuksen, työttömyysturvan ja eläkejärjestelmän keinoin. Hyvin suuria tai pieniä työtunteja tehdessä rajaveroaste nousee suureksi ja vaikutus käteen jääviin tuloihin on pieni. (Julkunen & Nätti 1999, 42–43).

Ihmisen vuorokausirytmieihin vaikuttaa suuresti sosiaaliset tekijät. Vuorotyöntekijöillä sosiaaliset tekijät, kuten ympäröivän yhteiskunnan rytmi, poikkeaa suuresti vuorotyöntekijän omasta vuorokausirytmistä. Juuri tämä sosiaalisen rytmien eroavaisuus tekee vuorotyöhön sopeutumisesta vaikeaa, nykyisessä yhteiskunnassa vuorotyöntekijä joutuu jatkuvasti elämään erilaisessa sosiaalisessa rytmissä. (Kauppinen-Toropainen, Vartia-Huomanen, Heiskanen, Hyyppä, Hänninen & Ilmarinen 1981, 36). Vapaiden iltojen ja vapaiden viikonloppujen määrä on tärkeää vuorotyöntekijälle, jotta sosiaaliset suhteet eivät kärsisi (Härmä, Kandolin, Sallinen, Laitinen, Hakola 2006, 11). Vuorotyöntekijät kokevat vuorotyön rajoittavan harrastusmahdollisuuksiaan ja sosiaalisia suhteitaan, mutta silti harrastusprofiilit eivät juurikaan eroa päivätyötä tekevistä. Tutkimustulokset ovat kuitenkin harrastusprofiilien yhdenmukaisuuksista vuorotyötä ja päivätyötä tekevien keskuudessa silti ristiriitaisia (Kauppinen-Toropainen ym. 1981, 90).

Koska suomalaisessa yhteiskunnassa vuorotyön määrä on vakioitunut verrattain korkealle tasolle³ ja yksin asuminen on yhä lisääntymässä⁴, tarvitaan tällaista työn ja muun elämän yhdistävää tutkimusta, jossa keskitytään yksilöihin. On myös saatu viitteitä siitä, että perinteisessä mielessä perheen merkitys on vähentymässä tai ainakin normaalibiografiassa myöhentymässä. Tulevaisuudessa yksin asuminen ja vuorotyön yhdistäminen tulee koskemaan yhä useampia yksilöitä ja mikäli he eivät ole tyytyväisiä työn, harrastusten ja sosiaalisen elämän yhdistämiseen, voi tällä olla kauaskantoisia seurauksia. Perhe voi sovittaa rytmensä vuorotyöntekijän arkeen, ystävät ja muu yhteiskunta eivät sitä voi tehdä (Kauppinen-Toropainen ym. 1981, 86).

Vuorotyö on kokonaisuudessaan hyvin tutkittu aihe ja palaankin aikaisempaan tutkimukseen seuraavaksi tulevassa teoriaosiossa, jossa esittelen aiempia tutkimustuloksia eri elämän alueisiin vaikuttavilta aloilta. Terveysteen ja perheeseen vaikuttavia tekijöitä vuorotyössä on

³ Anttila, Oinas, 2017.

⁴ Suomen virallinen tilasto (SVT): Asunnot ja asuinolot. Yleiskatsaus 2015, 2. Asuntokunnat ja asuinolot 2015. Helsinki: Tilastokeskus [viitattu: 28.3.2017].

tutkittu runsaasti, mutta muut sosiaaliset suhteet ovat jääneet vähemmälle huomiolle. Ihminen on kuitenkin hyvin monimutkainen kokonaisuus ja sosiaaliset seikat kietoutuvat erottamattomasti yhteen fysiologisten ja psykologisten seikkojen kanssa (Kauppinen-Toropainen ym. 1981, 79). Sosiaaliin seikkoihin keskittyvään sosiologiselle tutkimukselle on myös tarvetta, sillä uutta yhteiskuntatieteellistä tutkimusta vuorotyön ja harrastamisen suhteesta ei ole juurikaan tehty yksilöiden näkökulmasta. Perheen ja vuorotyön yhteyttä on tutkittu paljon, muun muassa työnjaon ja lastenhoidon näkökulmasta. Työn, vapaa-ajan ja perheen yhteensovittamisen normaali on heteroseksuaalinen palkansaajaparisuhde, joilla usein lapsia⁵. Ajankäyttötutkimuksissa työn ja vapaa-ajan suhdetta on tutkittu perinteisesti perheen ja työn yhteensovittamisen kautta, jolloin kiinnostus muihin asioihin on jäänyt vähäisemmäksi (Ylikännö 2011, 25; Suomala & Laine 2007, 125). Myös Timo Anttila ja Tomi Oinas (2017, 1–3) ovat tämän vajavaisuuden huomanneet ja heillä on työn alla epäsosiaaliin työmuotoihin, harrastuksiin ja sosiaaliin suhteisiin keskittyvä tutkimusartikkeli.

⁵ Käsälä & Kovalainen 2005, 129.

2. EPÄSOSIAALISET TYÖAJAT YMPÄRIVUOROKAUTISESSA YHTEISKUNNASSA

1970-luvulla Matti Peltonen, Eero Lahtinen, Matti Paatelainen ja Pekka Ruohotie tekivät tutkimuksen vuorotyöstä Yhtyneille paperitehtaille. Teoksessaan he toteavat erittäin jämäkästi: *”Vaikka vuorotyö sinänsä kuuluu keskeisenä tekijänä työpaikan sisäiseen järjestelmään, on sillä kuitenkin varsin ratkaisevat heijastusvaikutukset myös työpaikan ulkopuoliseen järjestelmään.”* (Peltonen, Lahtinen, Paatelainen & Ruohotie 1974, 114). Nämä neljä tutkijaa toteavat, että vuorotyö myös vaikuttaa vahvasti työn ulkopuolelle, muun muassa sosiaalisiin suhteisiin. Vuorotyön sosiaalisilla vaikutuksilla tarkoitetaan työajan yhteensovittamisen ongelmia yhteiskunnallisen aikarytmin, normaaliajan, kanssa. Näitä sosiaalisia vaikutuksia on tutkittu paljon fysikaalisia vaikutuksia vähemmän yksilön terveyteen ja hyvinvointiin (Kauppinen-Toropainen ym. 1981, 77).

Ihmiset eivät pääasiassa pidä työskentelystä epäsosiaalisiin aikoihin, vuorotyön ja yötyön sijaan suositaan maanantaista perjantaihin ulottuvaa päivätöviikkoa (Julkunen & Nätti 1999, 75). Myös Kuopion yliopiston hoitohenkilökunnalta 1984 kerätyssä aineistossa epätyypillisiin työaikoihin sekä vuorotyöhön suhtauduttiin kielteisesti ja päivätöitä pidettiin parhaana työaikana (Siltala 1993, 18). Epäsosiaalisella ajalla tarkoitetaan sellaisia vuorokauden tunteja tai viikonpäiviä, jolloin suuri osa ihmisistä ei ole töissä ja täten sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen muuttuu haasteellisemmaksi (Anttila, Oinas & Nätti 2015, 19). Ylönen (2015, 59) toteaa, että sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen on usein vaikeaa ystävien ja puolison kanssa vuorotyötä tehdessä, sillä työajat menevät ristiin, jolloin mahdollisuuksia kasvokkaiselle kohtaamiselle ei ole riittävästi.

Vuorotyö aiheuttaa myös turvallisuusriskejä. Työpaikalla tapahtuvat virheet ja työtaturman ovat joidenkin tutkimuksien mukaan yleisempiä yöaikaan ja etenkin kiertävää kolmivuorotyötä tekevien keskuudessa (Finn 1981, 34). Ihminen tekee virheitä etenkin väsyneenä ja suuri osa näistä virheistä voitaisiin välttää olemalla virkeitä. Virheet aiheuttavat turvallisuusriskejä etenkin liikenteessä ja muilla vastaavilla aloilla, joissa virheellä voi olla suora henkeen ja terveyteen aiheuttama riski. (Hakola, Hublin, Härmä, Kandolin, Laitinen & Sallinen 2007, 3) Hoitoalalla väsyneenä tehdyt virheet voivat liittyä väärin lääkeaineisiin tai -määriin, jotka saattavat osoittautua kohtalokkaiksi.

2.01 Vuorotyö ja yhteiskunnan rakenteet

Yhteiskunnan aikarytmit ja aikarakenteet vaikuttavat suuresti yksilön ajankäyttöön. Valtio ei piilotele pyrkimystään ohjata yksilöiden ajankäyttöä lainsäädännön, säännösten, suositusten ja muiden rakenteiden ja palveluiden kautta (Ylikännö 2011, 29). Sekä julkisten että yksityisten palveluiden aukioloajat määrittävät ja jäsentävät yksilöiden ajankäyttöä ja vaikuttavat suuresti paikalliseen elämänrytmiin. Nämä edeltä mainitut instituutiot ja palvelut ja niiden aukioloajat ovat kuitenkin sosiaalisia konstruktioita, ne ovat määriteltyjä ja tarpeeseen luotuja, jolloin niitä voidaan toivottaessa ja tarvittaessa määritellä uudelleen vastaamaan paremmin muuttuvan yhteiskunnan tarpeita (Anttila ym. 2015, 14–15). Lainsäädäntöä kauppojen ja palveluiden aukioloajoista voidaan muuttaa ja on muutettukin hiljattain ja tämäkin on osa valtion poliittista ajankäyttöä (Ylikännö 2011, 30). Timo Anttila tutki väitöskirjassaan (2005, 104) julkisten palveluaikojen pidentämistä, jotta ne vastaisivat paremmin kansalaisten tarpeita. Kansalaisten tarpeet ja julkisten palveluiden tuottajien resurssit eivät kuitenkaan kohtaa, jolloin julkisten palveluaikojen pidentäminen on nähty haasteellisena (Anttila 2005, 104).

Suomalaisen työn perinteeseen kuuluu julkisen ja yksityisen elämänpiirin erillään pitäminen. Työ ja sen tekijä on pitkään nähty erillisenä osana koko ihmisyydestä: työpaikalla yksilö on vain työntekijä, ei kokonainen ihminen (Salmi 2004, 11). Suomalaisessa yhteiskunnassa vallitsee ääneen lausumaton todellisuus, että työn ja perheen yhteensovittaminen on hoidettu kuntoon julkisen sektorin toimesta (Salmi 2004, 129). Tämä yhteensovittaminen on nähty lähinnä koskevan pienten lasten vanhempia ja käytännössä koostuu koulusta, päivähoidosta ja perhevapaista (Salmi 2004, 129). Suomessa sosiaalipolitiikka on tähdännyt toimillaan kohti perheellisten naisten täystyöllisyyttä, joka on pienentänyt naisten ja miesten ajankäytön välisiä eroja melko tehokkaasti (Ylikännö 2011, 30–31).

Suomi on eräs maailman ainoista maista, missä päivähoitoa on tarjolla lapsille vuorokauden ympäri⁶, joten siinä suhteessa Suomi on kuitenkin edistyksellinen valtio, mahdollistaen vuorotyöntekijöiden lapsille lastenhoitoa epäsosiaalisiin aikoihin. Helsingissä on tällä hetkellä kuusi ympärivuorokautista viikon jokaisena päivänä päivähoitoa tarjoavaa

⁶ Tammelin & Rönkä 2012, 313.

päiväkotiä⁷. Vaikka vuorotyötä tekevän on mahdollista saada lapsensa vuoropäivähoitoon, eivät koulut enää tällaista mahdollisuutta tarjoa, joka voi aiheuttaa pahoja vaikeuksia etenkin pienten koululaisten vanhemmille (Murtorinne-Lahtinen, Moilanen, Tammelin, Rönkä & Laakso 2015, 129). Alakoululainen on liian nuori olemaan jatkuvasti öitä yksin kotona. Vaikka yhteiskunta tarjoaakin palveluita työtä tekeville, on silti sosiaalipoliittisesti työntekijän ihanteena edelleen sellainen työläinen, jolla ei ole vastuuta perheestään ja on aina valmis työnantajan pyynnöstä töihin. Suomalaisessa yhteiskunnassa työnantajalla ei ole juuri velvoitteita työntekijän yksityiselämää kohtaan, joka näkyisi siinä, että työpaikoilla olisi tukevia rakenteita esimerkiksi työntekijöiden perheitä varten. (Salmi 2004, 130–131) Vuorohoidossa oli Terveysten ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan noin 15000 lasta viime vuonna ja vuorohoidon määrä on kasvussa. Vuorohoidolla tarkoitetaan sellaista päivähoitoa, joka tapahtuu ilta-, yö- tai viikonloppuaikaan ja 7 % kaikista varhaiskasvatuksen piirissä olevista lapsista on vuorohoidon alaisina. (Vihavainen 2017)

Suomessa työn ja perheen yhteensovittaminen on sosiaalipoliittinen ongelma, joka ei juurikaan ole edennyt työpoliittisen keskusteluun (Salmi 2004, 131). Tämä on ongelmallista, sillä työn ja perheen yhteensovittamisen ongelmat vaikeuttavat tehokasta työntekoa ja työnantajan tarjoamat ratkaisumallit voisivat auttaa ja helpottaa ongelmia ja parantaa työtehoa ja -tyytyväisyyttä. Monet työnantajat toisaalta toteavat, että perheellisten suosiminen perheettömien kustannuksella ei olisi hyvästä työpaikan ilmapiirin kannalta ja järjestelyt ovatkin hyvin vaikeita toteuttaa oikeudenmukaisesti ja tehokkaasti. (Salmi 2004, 135) Tähän perheen ja työn yhdistämisen ongelmaan on ehdotettu ratkaisuksi joustavampia työaikoja ja etätöiden tekemistä, mikäli työn luonne sen mahdollistaa (Salmi & Lammi-Taskula 2011, 156). Etenkin vuorotyötä tekevät toivoisivat työaikapankin tapaista järjestelmää, jossa ylitöitä voisi pitää vapaina (Salmi 2004, 36–37). Myös Toppinen-Tanner ja Kirves (2016 277–278) näkevät työajan joustot hyvänä keinona lisätä työttyytyväisyyttä ja –hyvinvointia, mutta edelleen CCC-ammateissa joustojen käyttö on melko vähäistä johtuen työn luonteesta. CCC-ammateilla tarkoitetaan naisvaltaisia matalasti palkattuja, läsnäoloa vaativia aloja, jonka kirjainlyhenne tulee ammattiryhmistä Cleaning, Cooking ja Care.

⁷ Helsingin kaupunki 2017. Vuoropäiväkodit ja arki-iltaisin auki olevat päiväkodit. <http://www.hel.fi/www/Helsinki/fi/paivahoito-ja-koulutus/paivahoito/paivakotihoito/ilta-ja-ymparivuorokautinen-hoito/vuorohoitopaivakodit>

Työterveyslaitos esittelee internetsivuillaan olevassa tiedotteessaan tapoja vähentää vuorotyön haittoja. Työvuorolistojen tarkalla suunnittelulla, jossa huomioidaan työntekijöiden yksilölliset tarpeet ja taataan riittävästi vapaita viikonloppuja, voidaan vähentää vuorotyön haittoja. Ennakoitavuus ja säännöllisyys ovat myös tärkeitä työn kannalta, jotta vuorotyöntekijä pystyy suunnittelemaan arkeaan ja elämäänsä (TTL 2013). Työterveyslaitos (2013) myös suosittelee riittävää lepoa, järkevää ruokavaliota sekä liikuntaa, jotta vuorotyön haittoja saadaan minimoitua. Perheen ulkopuolisista sosiaalisista suhteista tai harrastuksista ei sen sijaan puhuta mitään. Työterveyslaitos siis sivuuttaa perheettömien ihmisten sosiaaliset suhteet täysin työhyvinvoinnin rakentamisen osana. Toisaalta Vuorotyö ja terveys –internetsivulla Työterveyslaitos (2016) esittelee haasteita sosiaaliseen hyvinvointiin, jossa suuren kokonaistyöajan nähdään ihmissuhteiden, harrastusten ja joutenolon kärsivän tästä. Työterveyslaitoksen julkaisu näkee mahdollisuuden vaikuttaa omiin työvuoroihin suurimpana tekijänä osana sosiaalista hyvinvointia. Perheettömien ihmisten vapaa-aikaan Toppinen-Tanner ja Kirves (2016, 277) esittävät käsitteen työn ja muun elämän käyttöä työn ja perheen sijaan, jotta perheettömät työntekijätkin tulisi huomioitua päätöksenteossa.

Työvuorojen erilaista jaksottamista jatkuvassa kolmivuorotyössä on myös pohdittu jo pitkään. Vuoden 1974 Yhtyneiden paperitehtaiden vuorotyötutkimuksessa 59 % piti silloisia kolmivuorojen alkamisaikoja 06.00, 14.00 ja 22.00 parhaana mahdollisena, mutta myös joka neljäs vastaaja kannatti 07.00, 15.00 ja 23.00 alkavia vuoroja (Peltonen ym. 1974, 75). Vuorotyötutkimuksen tekijät myös antoivat ehdotelman, jonka mukaan tutkimuksen tulokset ”...tulee saattaa myös julkisen sektorin tietoisuuteen toimenpiteitä varten. On olemassa joukko vuorotyöjärjestelmään liittyviä haittoja, joita ei voi poistaa vuorotyöjärjestelmää kehittämällä, vaan esim. julkisen sektorin (valtio, kunnat, seurakunnat) nykyistä suuremmalla joustavuudella palvelujen jakeluaikojen suhteen.” (Peltonen ym. 1974, 85). Neljäkymmentä vuotta myöhemmin uudet neljä tutkijaa Anttila, Anttila, Liikkanen ja Pääkkönen (2015, 8) toteavat että julkiset palvelut ja lasten päivähoito kuitenkin yhä järjestyvät pääasiassa normaalin työajan mukaisesti, eli vuosikymmenissäkään ei ole suuria muutoksia tapahtunut, vaikkakin aiemmin mainitsemiani ympärivuorokautisia päiväkoteja on jo suurissa suomalaisissa kaupungeissa.

2.02 24/7-yhteiskunta

24/7-yhteiskunta voidaan jakaa kolmeen erilliseen osaan. Yhteiskunta on se sosiaalinen kenttä, jossa tämä 24/7 muotoutuu, tapahtuu ja rakennetaan todeksi. 24 viittaa teollisen normaalivuorokausirytmien muuntumista: työ siirtyy päivätyöstä kohti iltaa ja yötä ja työ levittyy koko vuorokauden ajalle. 7 viittaa taas viikkoon ja sen rytmiin. Arjen ja pyhän välinen eronteko lievenee ja päivistä tulee toistensa kaltaisia ja samanarvoisempia. Työn ja vapaa-ajan välinen eronteko viiden arkipäivän ja kahden pyhäpäivän välillä lomittuu ja muuttuu joustavammaksi (Anttila, Oinas & Nätti 2015, 19). Tällainen 24/7-yhteiskunnan muodostuminen ei kuitenkaan saa tutkimuksista tukea. Viikonlopun erityinen asema ei suomalaisessa yhteiskunnassa ole poistunut, jos tarkastellaan kokonaiskuvaa. Ajankäyttötutkimuksen mukaan arkipäivillä ja viikonlopulla on selvästi eriävä ajankäyttöprofiili, mikä tarkoittaa sitä, että viikonloppuja ei laajassa kuvassa käytetä työntekoon, vaan vapaa-aikaan (Anttila ym. 2015, 30–31). Myöskään Työolotutkimus (Sutela & Lehto 2014, 143) ei tue yhteiskuntamme ympärivuorokautistumista, sillä viime vuosina työssä ei ole tapahtunut suurta muutosta kohti vuoro- tai yötyötä.

24/7-yhteiskunnan toiminnasta ja vuorotyöstä tulee erottaa kolme erilaista ryhmää, joihin tämä yhteiskunnan ympärivuorokautistuminen vaikuttaa. Kuluttajat voivat hyötyä suuresti palveluiden laajemmasta saatavuudesta; kauppojen aukioloajat laajenevat ja palveluita on mahdollista kuluttaa yhä useampaan aikaan. (Presser 2003, 5–6) Kuluttajissa ikä näyttää selittävän vahvasti suhtautumista aukioloaikoihin, vanhemmat ihmiset suhtautuvat paljon kielteisemmin laajoihin aukioloaikoihin kuin nuoret kuluttajat (Kajalo 2000, 35). Suuri suomalainen kauppaketju myös perustelee hypermarkettiensa aukioloaikoja asiakkaiden toiveilla ympärivuorokautisista aukioloajoista⁸.

Työnantajapuolella monet työnantajat hyötyvät tuotannontekijöiden tehokkaammasta käytöstä, koneet ovat käynnissä vuorokauden ympäri ja pääoma on tuottavaa vuorokauden ympäri (Presser 2003, 5–6). Suomalaisessa kontekstissa tosin ei välttämättä näin ole, Kajalo

⁸ Osuuskaupan tiedote 2017. Prisma Kaari avoinna 24/7 maaliskuun alusta. https://www.s-kanava.fi/uutinen/prisma-kaari-avoinna-247-maaliskuun-alusta/3424613_11202, luettu 30.11.2017.

(2000, 26) toteaa, että kotimaisista kaupoista 80 % on hyvin pieniä kauppoja, joissa kauppiaiden suhtautuminen laajoihin aukioloaikoihin on varsin kielteinen. Kauppiat työskentelevät itsekin kaupassaan, jolloin laajemmat aukioloajat tarkoittavat heille lisää epäsäännöllistä työtä. Yö- ja viikonlopputyön teettäminen on myös kallista yleissitovien työehtosopimusten myötä, jolloin monet kauppiat pitävät mieluummin liikkeensä suljettuina (Kajalo 2000, 26).

Kolmas ryhmä, joihin vaikutukset ulottuvat, ovat vuorotyötä tekevät, joille jäävät haitat 24/7-yhteiskunnasta. He työskentelevät epäsäännöllisiin ja –mukaviin työaikoihin, jotta ympärivuorokautinen yhteiskunta olisi mahdollinen. (Presser 2003, 5–6). Anttila ym. (2015, 13) toteavat saman asian: kun kuluttajat voivat käydä sunnuntaina ostoksilla, joutuvat toiset pyhäpäivänä töihin, halusivat työntekijät sitä tai eivät. Suomalaisessa kontekstissa kaupan työntekijöiden perheellisyydestä riippuu halu tehdä epäsosiaalisiin aikoihin töitä. Perheelliset eivät halua tehdä ilta- ja yöaikaan sekä viikonloppuisin töitä, mutta perheettömiä taas houkuttavat rahalliset lisäansiot (Taimio 2008, 3–5).

Yhteisesti sovittua aikaluokittelua voidaan kutsua institutionaaliseksi eli yhteiskunnalliseksi ajaksi (Anttila ym. 2015, 5). Yhteiskunnallinen aika on tärkeää siitä syystä, että sosiaalista toimintaa pystytään toteuttamaan ja että tämä sosiaalinen toiminta ajoittuu sopivasti muuhun toimintaan. Yhteiskunnallinen aika tarjoaa yhteiset rytmit, joita noudattamalla on helpompi sosiaalistua yhteiskunnan ja yhteisöjen toimintaan. Toisaalta nämä sama rytmit rajoittavat toiminnanvapauttamme, mikäli päätämme niitä noudattaa. (Anttila ym. 2015, 5). Yhteiskunnallista aikaa voidaan myös kutsua sosiokulttuuralliseksi ajaksi ja vuorotyötä tekevä ei pysty noudattamaan tätä yhteiskunnallista aikaa, vaan vuorotyöntekijän aikakäsitys on mekaaninen, jossa tunnit ovat arbitraarisia (Kauppinen-Toropainen ym. 1981, 77). Tämä mekaaninen aikakäsitys tarkoittaa sitä, että vuorotyöntekijöillä vuorokauden tunnit ovat keskenään samanarvoisempia kuin päivätyötä tekevillä, sillä työ- nukkuma- ja vapaa-aika vaihtelevat jatkuvasti luomatta tuntemusta yhteisestä aikakäsityksestä.

Junat ja rautatiet muuttivat ajan ja kellon roolia moderneissa yhteiskunnissa. Tällöin kello irrotti luonnollisen ajan kehyksistään. Ajasta tuli muuttumaton, ihmisen luoma tekele, jota mitattiin kellolla. (Ylikännö 2011, 17) Vaikkakin kello mahdollisti lineaarisen aikakäsityksen syntyminen syklisen aikakäsityksen rinnalle, ei syklisestä aikakäsityksestä missään nimessä luovuttu (Anttila ym. 2015, 6). Aika ei ole ikinä samanlaista, vaan aikaan

vaikuttavat suuresti työelämän asettamat ehdot. Salmi (2004, 29) on puhunut 'arjen ajasta', joka koostuu työajasta, markkinoiden ajasta, instituutioiden ajasta, kotitalouden ajasta ja henkilökohtaisesta ajasta. Näistä kenties tärkein ja eniten muita arjen aikoja säätelevä asia on työaika, jossa työpäivän lisäksi on otettava huomioon työmatkoihin kuluva aika. (Salmi 2004, 29)

2.03 Epäsäännöllisen työn eri muodot ja työaikalaki Suomessa

Päivätyö on yhteiskunnassamme yhä normaali työaikamuoto, sen huomaa heti ensimmäiseksi siitä, että useimmiten päivätyötä vasten peilataan muita työaikamuotoja. Päivätyöstä ei myöskään makseta lisäkorvauksia useimmilla aloilla, vaan puhutaan esimerkiksi ilta-, yö- ja sunnuntailisista. Yhteiskuntamme on myös rakentunut päivätyön oletuksen mukaan (Anttila ym. 2015, 8) jolloin se voidaan perustellusti nähdä normaalina tilanteena, jota vasten tarkasteltuna muut työaikamuodot nähdään poikkeamana normaalista. Eurooppalainen normaalityöaika vakiintui 1970-luvulla 40 työtunnin viikkoon, tehtynä viitenä päivänä maanantaista perjantaihin (Julkunen & Nätti 1999, 9). Päivätyö on useimmiten määritelty työksi, joka tapahtuu arkipäivinä maanantaista perjantaihin, aamuseitsemän ja iltakuuden välillä. Tätä normaalityöaikaa on myös kutsuttu teolliseksi työaikanormiksi, jolloin työaika vielä määriteltiin joko aamukahdeksasta tai –yhdeksästä kello kuuteentoista tai seitsemääntoista (Anttila ym. 2015, 7). Vapaa-aika teollisen yhteiskunnan normaaliajan rytmissä on jaoteltu neljään eri osaan: vapaa-aikaan työpäivän jälkeen, vapaaseen viikonloppuun, vuosilomiin ja lopulta eläkkeeseen työuran jälkeen (Julkunen & Nätti 1999, 12).

Vuorotyö, yötyö ja epäsäännölliset työajat näyttävät kasaantuvan työntekijäammatteihin, nuorille sekä naisille (Sutela & Lehto 2014, 143–145). Ylemmät toimihenkilöt tekevät vähiten vuorotyötä, työntekijäammateissa toimivat sen sijaan tekivät maatalousyrittäjien ohella eniten epäsäännöllistä työtä (Hakola ym. 2007, 10). Naiset tekevät Suomessa hiukan enemmän vuorotyötä kuin miehet. Alle 25-vuotiaista palkansaajista 40 % on päivätyössä ja yhtä paljon nuoria palkansaajia on vuorotyössä. Mitä vanhempi työntekijä on, sitä todennäköisempää on päivätyö. Nuoret palkansaajat tekevät myös muita useammin viikonloppuisin töitä, tämä saattaa johtua opintojen ohella tehtävästä osa-aikatyöstä, jota on mahdollisuus helpoiten toteuttaa viikonloppuisin. (Sutela & Lehto 2014, 144) Vuorotyö tai poikkeavaan työaikaan työskentely ei siis ole mikään marginaalisen ryhmän aihe, vaan on

tavallista ja koskettaa hyvin montaa suomalaista (Härmä ym. 2011, 83). 1980-luvun lopulla, ennen lamaa, 81 % työntekijöistä työskenteli pysyvissä työsuhteissa täysiaikaisesti. Laman jälkeen, vuoteen 1997 mennessä tämä luku oli pudonnut 76 % ja etenkin nuorilla tämä osuus täysiaikaisista pysyvistä työntekijöistä lähes puolittui 57 prosentista 32 prosenttiin. (Julkunen & Nätti 1999, 30). Lama siis osaltaan teki epätyypillisistä työsuhteista tyypillisiä nuorten työntekijöiden kohdalla.

Kolmivuorotyö tarkoittaa sellaista työmuotoa, jota tehdään kolmessa toisiaan seuraavassa vuorossa läpi vuorokauden. Keskeytymätöntä vuorotyötä tehdään seitsemänä päivänä viikossa, keskeytyvää tyypillisesti joko viitenä tai kuutena päivänä viikossa (Kauppinen-Toropainen ym. 1981, 5). Kaksivuorotyö tarkoittaa sellaista työmuotoa, jossa työtä tehdään kahdessa vuorossa, toisen ollessa aamuvuoro ja toisen iltavuoro. Vuonna 2013 noin neljäsosalla suomalaisista oli vuorotyö tai selvästi päivätyöstä poikkeava työaika (Sutela & Lehto 2013, 143–144).

Jaksotyötä tehdään ympärivuorokautista työskentelyä vaativilla aloilla, kuten terveydenhuollossa, poliisissa, matkailu- ja ravintola-alalla sekä kuljetusalalla. Jaksotyössä siis viikossa olevien tuntien määrä voi ylittyä suurimmasta sallitusta 40:stä, kunhan tasoittumisjaksolla työaika tasoittuu keskimäärin alle 40 viikkotuntiin. Jaksotyö järjestetään usein kahden tai kolmen viikon jaksoissa. (Uhmavaara ym. 2003, 27–28) Jaksotyön on nähty haittaavan sosiaalista elämää ja harrastustoimintaa säännöllistä kolmivuorotyötä enemmän, sillä elämää ei voi suunnitella seuraavaa jaksoa pidemmälle (Hakola ym. 2007, 41–42). Noin 17 % työntekijöistä ilmoitti vuonna 2013 tekevänsä jakso- tai periodityötä, mutta naisilla jaksotyö on yli tuplasti (23 %) yleisempää, kuin miehillä (10 %) (Sutela & Lehto 2014, 143). Jaksotyössä työvuorot laaditaan useimmiten kolmen tai kuuden viikon välein, jolloin työaikojen suunnittelu tulisi nähdä katkeamattomana prosessina, johon asetetaan riittävästi resursseja (Härmä, Vanttola, Ropponen, Koskinen, Hakola, Kalakoski, Puttonen, Sallinen, Nätti, Salo, Pentti, Oksanen, Vahtera & Kivimäki 2014, 6).

Jatkuva yötyö on kolmivuorotyötä useammin ihmisen oma valinta ja monesti puhdasta yötyötä tekevät ovat kolmivuorotyötä tekeviin verrattuna tyytyväisempiä työhönsä. Työtyytyväisyyteen saattaa myös olla syynä se, että sellaiset jotka eivät yötyöhön sovellu, lopettavat yötyön tekemisen melko nopeasti (Hakola ym. 2007, 79). Jatkuvässä yötyössä on etuna se, ettei vuorokausirytmää tarvitse kääntää niin usein, kuin vuorotyössä, vaikkakin

täydellinen rytmin kääntäminen yötyötä varten onkin tutkimusten mukaan erittäin hankalaa (Hakola ym. 2007, 78). Yövuororytmin säilyttäminen olisi tärkeää myös vapaapäivinä, mutta harva viitsii sosiaalisten seikkojen vuoksi sitä tehdä, sillä yöllisessä rytmisessä eläminen vaikeuttaa päivärytmisissä olevien ihmisten tapaamista (Hakola ym. 2007, 78–79).

Työolotutkimuksen (Sutela & Lehto 2014, 146–147) mukaan 15 % työllisistä työskentelee lauantaisin ja 13 % sunnuntaisin ja kuten vuorotyökin, myös viikonlopputyö näyttää kasautuvan nuorille sekä työntekijäammatteihin. Monelle nuorelle kyseessä on kuitenkin mieluinen ja hyvä ratkaisu: viikonlopputyön avulla on mahdollista yhdistää työnteko ja opiskelu (Sutela & Lehto 2014, 146). Työntekijäasemassa olevat naiset tekevät 2,5 kertaa niin paljon viikonlopputyötä kuin ylemmät toimihenkilömiehet, palveluammateissa vaaditaan viikonlopputyötä, mikä on kasautunut naisille (Sutela & Lehto 2014, 146–147). Satunnainen viikonlopputyö näyttäisi olevan kuitenkin hyvin yleistä yhteiskunnassamme. Anttila, Oinas ja Nätti (2015, 26) toteavat, että vuonna 2010 47,5 % suomalaisista oli tehnyt viimeisen kuukauden aikana ainakin yhden viikonloppupäivän töitä. Mielenkiintoista tässä oli se, että viikonloppuisin työskennelleiden osuus oli vuodesta 1995 laskenut 7 prosenttiyksikköä vuoteen 2010 verrattuna (Anttila ym. 2015, 26). Viikonloppun erityisasemaa ei siis tänäkään tutkimuksen perustella olla uhkaamassa.

Vuorotyö, jossa tehdään monta samanlaista vuoroa putkeen, kutsutaan hitaan kierron vuorotyöksi. Hitaassa kierrossa on usein viidestä seitsemään samanlaista vuoroa perätysten ja sillä on huomattu olevan sosiaalista elämää suuresti haittaava vaikutus, etenkin jos vuorot ovat iltai- tai yövuoroja. (Arlinghaus & Nachreiner 2016, 44) Nopean kierron vuorotyö, jossa on kaksi tai kolme yövuoroa peräkkäin, on todettu olevan kaikkein paras ratkaisu työhyvinvoinnin kannalta (Uhmavaara ym. 2003, 28–29). Vuorotyön kierto tapahtuu joko eteen- tai taaksepäin. Eteenpäin kiertävässä, jossa aamuvuoron jälkeen tulee iltavuoro ja iltavuoron jälkeen yövuoro, on havaittu vähemmän fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia haittoja ja työntekijät kokevat olonsa virkeämmäksi kuin taaksepäin tapahtuvassa vuorokierrossa (Uhmavaara ym. 2003, 29). Vuorokierto on kuitenkin hyvin yksilöllinen asia ja monet vuorotyöntekijät valitsisivat taaksepäin kiertävän vuoron, sillä silloin pitkä vapaa alkaa ajoissa vuorokierron viimeisen aamuvuoron jälkeen (Uhmavaara ym. 2003, 29). Kuopion yliopistollisen sairaalan hoitohenkilökunnalle 1984 tehdyssä tutkimuksessa iltavuorosta aamuvuoroon ja aamuvuorosta yövuoroon tapahtuvat työvuorojen siirtymät koettiin kaikkein vaikeimmiksi (Siltala 1993, 19). Työterveyslaitos suosittaa, että nopeassa

vuorokierrossa pyritään pitämään kiinni päivärytmistä, eli olisi suotavaa mennä nukkumaan heti yövuoron jälkeen, hitaassa vuorokierrossa tai jatkuvassa yötyössä tulisi välttää aamuisin kirkasta keinovaloa ja auringonvaloa, jotta vuorokausirytmisi pysyisi sellaisena, että työssä jaksaa hyvin (Härmä, Kandolin, Sallinen, Laitinen & Hakola 2006, 2–3).

2.04 Vuorotyö ja epäsosiaaliset työajat – miksi niitä tehdään?

Yli 60 % amerikkalaisista tekee vuorotyötä sen takia, että työnantaja edellyttää sitä. Syitä on monia, mutta usein työnantaja määrää vuorot, työn luonne on sellainen, että sitä on tehtävä vuorokauden ympäri. Syynä voi myös olla se, ettei muuta kuin vuorotyötä ole työntekijälle saatavissa. (Presser 2003, 20). Vain 5,1 % Yhdysvaltalaisista vastaajista mainitsi pääsyykseen palkkauksen tehdä vuoro- tai yötyötä (Presser 2003, 24). Siltala (1993, 31) toteaa tutkielmassaan, että vuorotyön merkitys sairaanhoitajille ammattia valitessaan oli useimmille ollut sivuseikka, työ oli kiinnostavampaa kuin sen aiheuttamat haitat.

Tämänkin tutkimuksen kannalta on ohittamaton tosiasia, että monet ihmiset pitävät työskentelystä epäsosiaalisiiin aikoihin. Kaikille vuorotyö ja yötyö ei ole kuluttavaa ja ikävää, vaikka useimmille ihmisille se aiheuttaa hankaluuksia monille eri elämän osaluueille. Yötyö on monille hyvin mieluisaa ja jotkut ihmiset pitävät vaihtelevasta vuorotyön teosta. Yleensä työpaikalla on vähemmän valvontaa ja esimiehiä paikalla, työ on itsenäisempää. Monet ihmiset haluavat valvoa yöaikaan ja nukkua päivisin ja tähän vuoro- tai yötyö antaa hyvän mahdollisuuden. Monilla yö- ja vuorotyöpainotteisilla aloilla myös yhteisöllisyys on korkealla tasolla: ollaan yhdessä hereillä, kun muu maailma nukkuu. Suurkaupungeissa voi myös olla helpompi taittaa työmatkoja ruuhka-aikojen ulkopuolella ja useimmille tärkein asia eli palkka on useasti päivätyöstä saatavaa parempi (Presser 2003, 11, Finn 1981, 32–33). Monet ihmiset myös pitävät vaihtelevuudesta, vuorotyössä arkirutiinit ja arjen pyöritys ovat jatkuvassa liikkeessä, jolloin arkeen jämähtämistä saattaa tapahtua vähemmän (Finn 1981, 32).

Siltalan tutkielmassa (1993, 31–34) vuorotyön syyt ovat yhdistelmä useita edellä mainittuja seikkoja. Työnantaja velvoittaa ja edellyttää sitä, eikä hoitotyötä voi jättää yön ajaksi tekemättä. Vain päiväsaikaan tapahtuvia hoitotöitä on melko vähän tarjolla ja niistä saatava palkka on huonompi. Yövuorot ovat usein rauhallisempia, niissä on vähemmän esimiehiä ja enemmän vastuuta. Vuorotyö myös tarjoaa vaihtelevuutta rutiineihin. Vuorotyöstä saatava

lisäkorvaus helpottaa myös taloudenhoitoa (Siltala 1993, 37). Kuitenkin kaikkein suurimpana vuorotyön hyötynä vuorotyötä tekevät perheelliset pitivät arkivapaita, jolloin on koko päivä käytettävissä harrastuksiin, lastenhoitoon tai kodinhoitoon (Siltala 1993, 36). 75 % suomalaisista vuorotyöntekijöistä on nimennyt vuorotyön vapaa-ajan määrän tai vapaa-ajan sijoittumisen työnsä parhaaksi puoleksi (Hakola ym. 2007, 41). Joissakin työpaikoissa on myös mahdollista vuorotyössä kerätä useiden vapaapäivien putkia, joka tuntuu pieneltä lomalta (Siltala 1993, 37).

2.1 Vuorotyön ja epäsäännöllisten työaikojen vaikutukset terveyteen

Suuri osa vuorotyön haitoista liittyy uneen ja sen säätelyyn, sillä ihminen on huono sopeutumaan nopeisiin unirytmien muutoksiin⁹. Uni on ihmiselle elintärkeää ja vuorotyö useiden tutkimuksien mukaan lyhentää ja heikentää unta, millä on valtavia vaikutuksia ihmisen hyvinvointiin (Kauppinen-Toropainen ym. 1981, 40–50). Unen onkin sanottu olevan vuorotyöntekijöiden suurin fyysiseen ja henkiseen terveyteen vaikuttaja tekijä (Kauppinen-Toropainen ym. 1981, 40). Vaikka yhteiskuntamme on muuttunut ympärivuorokautisemmaksi ja ilta- ja yöpainotteisemmaksi, on ihmisen unentarve ja biologinen vuorokausirytmistö säilynyt ennallaan (Hakola ym. 2007, 18).

Vuorotyöntekijöiden uni jää usein päivätyöntekijöiden unta lyhyemmäksi ja huonolaatuisemmaksi, sillä elimistö ei ole valmistautunut nukkumaan väärään, valoisaan, aikaan. (Härmä, Hublin, Kukkonen-Harjula, Kronholm, Paunio, Puttonen, & Stenberg 2011, 80). Ihmisen biologia ei ole evolutiivisesti tottunut nopeisiin uni-valverytmien muutoksiin, sillä luonnollisesti se on noudatellut auringonvaloa (Hakola ym. 2007, 23). Etenkin kolmivuorotyöntekijöille päivällä nukkuminen on hankalaa, uni jää päivisin lyhyemmäksi ja ongelma vain korostuu iän myötä (Härmä ym. 2011, 85). Etenkin vuorojakson ensimmäisten yövuorojen jälkeen jää uni lyhyemmäksi ja huonolaatuisemmaksi, samaten aamuvuorojaksojen ensimmäisten vuorojen uni jää lyhyemmäksi, sillä edellisenä iltana unen saanti voi olla hankalaa (Kauppinen-Toropainen ym. 1981, 41). Mikäli työpaikka tai -tehtävä on fyysisesti tai henkisesti erittäin rasittava, voi työvuoron jälkeen kulua useita tunteja, ennen kuin on rauhoittunut ja siten mahdollista nukahtaa (Finn 1981, 33). Vuorotyöntekijöiden unta myös häiritsee se, että yöaika on määritelty sosiaalinen normi,

⁹ Hakola ym. 2007, 36–37.

jonka ulkopuolella nukkuminen aiheuttaa sitä, että unen häiriintyminen ei ole sosiaalisesti sanktioitua (Monk & Folkard 1992, 19).

Vuorotyön eri vuoroista yövuoron on koettu olevan ihmisen terveydelle haitallisina, sillä univaje ja vuorokausirytmien muutos ovat yövuorossa kaikkein suurimpia ihmisen luonnolliseen rytmiin verrattuna, aamuvuorossa rytmin pitäminen onnistuu yleisesti paremmin, vaikkakin unen määrä jää aikaisesta herätyksestä johtuen vähäisemmäksi. Iltavuoro on fyysisesti ja unen tarpeen kannalta useimmille ihmisille kaikkein paras, mutta ne taas vaikeuttavat sosiaalista elämää ja harrastamista ja aiheuttavat täten ongelmia ihmisen hyvinvointiin. (Hakola ym. 2007, 25–27)

Unen häiriintymisen ja univajeen on todistettu olevan yhteydessä muistiin, oppimiseen, elimistön immuunipuolustukseen, keskittymiskykyyn, mielialaan, masennukseen, ahdistushäiriöihin, kakkostyyppin diabetekseen ja valtimosairauksiin ja moniin muihinkin sairauksiin. Häiriintynyt tai riittämätön uni on siis kiistattomasti haitallista (Härmä ym. 2011, 82). Työterveyslaitos (Härmä 2017) toteaa, että yötyötä tekevän kolmivuorotyöläisen riski saada sepelvaltimotauti on 23 % suurempi kuin yötyötä tekevän. Unenpuute ja riittämätön palautuminen työvuorojen välillä aiheuttaa monien sairausriskien kohoamiseen, joista vahvinta näyttöä on sepelvaltimotaudista, joistakin syövästä ja metabolisista oireyhtymistä (Härmä 2017). Vuorotyö usein myös aiheuttaa kuukautiskierron häiriöitä, kun luonnollinen vuorokausirytmirikotaan (Härmä ym. 2006, 1). Vuorotyöhön liittyy tilastollisesti yhteydessä oleva kohonnut ennenaikaisen kuoleman riski (Härmä ym. 2011).

Yhdistyneiden paperitehtaiden (Peltonen ym. 1974, 133–134) tutkimus vuorotyöstä antaa myös toimenpidesuosituksia, joissa kehoitetaan parantamaan asumisoloja vuorotyöntekijöiden nukkumisolosuhteita huomioon ottaen. He suosittavat, että vuorotyöntekijöitä tulisi kerrostaloissa sijoittaa ylimpiin kerroksiin, myös äänieristykseen ja nukkumapaikan sijaintiin olisi kiinnitettävä huomiota jo talojen suunnitteluvaiheissa (Peltonen ym. 1974, 85). Yhteiskunnan rytmi ja päivätyöntekijöiden asenne ovat hyvin epäsuosiollisia yö- ja vuorotyöntekijöiden unta ajatellen. Päivällä on paljon enemmän häiriötekijöitä kuin yöaikaan ja se heijastuu yö- ja vuorotyöntekijöiden uneen (Monk & Folkard 1992, 19).

Vuorotyöntekoon vaikuttaa suuresti myös ihmisen geenit ja biologia. Iltatyypiset ihmiset eivät keskimäärin kärsi yhtä suuresti ilta- ja yötyön aiheuttamista haitoista kuin aamutyypiset ihmiset ja iltatyypiset ihmiset ovatkin tyytyväisempiä työhönsä ja kokevat suoriutuvansa paremmin vuorotyön aiheuttamista haasteista. (Härmä ym. 2011, 86) 2016 THL:n tekemässä tutkimuksessa on myös löydetty geneettistä vaihtelua yksilötasolla siihen, kuinka paljon yöllinen valo vaikuttaa unirytmiiin ja sitä kautta työuupumukseen (Paunio & Sulkava 2016). Norjalainen tutkimus¹⁰ vuorotyötä tekevistä hoitajista totesi, että vuorotyöhön on hankala sopeutua vuosien myötä, siihen sopeutuu melko nopeasti tai mahdollisesti keho ei vain sopeudu vuorotyöhön. Liikunta auttaa nukahtamaan ja parantaa unen laatua, joten on siten hyvin tärkeä asia vuorotyötä tekevän henkilön hyvinvoinnin kannalta. Liikunnan on todettu parantavan yötyöntekijän vireystilaa, unirytmiiä ja auttamaan jaksamaan työssä ja etenkin kolmivuorotyötä tekeville ulkoliikunta on suuri auttava tekijä muuttuvassa vuorokausirytmiiissä (Härmä ym. 2011, 86).

Vuorotyö on yksi niistä tekijöistä, joka vähentää huomattavasti halukkuutta jatkaa työuraa yli 63-vuotiaana (Sutela & Salmi 2014, 221). Siltala (1993, 34–35) toteaa, että vuorotyöhön ja etenkin yövuoroihin sopeutuminen heikkenee iän myötä, nukkuminen ja palautuminen muuttuvat hankalammaksi, joka aiheuttaa väsyneisyyttä jopa useita päiviä yövuoron jälkeen. Vanhenevan ihmisen unen laatu, hormonitoiminta ja vuorokausirytmii ei tahdo pysyä urallaan edes normaaliolosuhteissa ja vuorotyön kaltainen rasite voi aiheuttaa ongelmia edellä mainittuihin asioihin (Kauppinen-Toropainen ym. 1981, 25). Monilla iäkkäämmillä vuorotyöntekijöillä myös vuorotyöstä saatavien ansiolisien merkitys pienenee arjessa, mutta haitat vuorotyöstä jäävät silti jäljelle (Hakola ym. 2007, 43). Mahdollisuudet vaikuttaa työn ja muun elämän yhteensovittamiseen on nähty hyvin tärkeäksi tekijäksi halussa jatkaa työuraa pidemmäksi. Hoitoala on naisvaltainen ja vuorotyöpainotteinen, jolloin työn ja muun elämän yhteensovittaminen on ensiarvoisen tärkeää, mikäli työuria halutaan jatkaa loppupäästä. (Laine, Laakso & Wickström 2010, 10–11)

¹⁰ Saksvik-Lehouillier, Bjorvatn, Hetland, Sandal, Moen, Mageroy, Åkerstedt & Pallesen 2012. Individual, situational and lifestyle factors related to shift work tolerance among nurses who are new to and experienced in night work. *Journal of Advanced Nursing*, Volume 69, Issue 5 May 2013, Pages 1136–1146

2.2 Vuorotyö ja harrastukset

Vapaa-ajan harrastukset ovat ihmiselle ja yhteiskunnalle hyvin tärkeitä monella eri osa-alueella. Liikuntaharrastukset edistävät terveyttä ja ehkäisevät sairauksia. Vapaa-ajan harrastukset myös ovat tärkeitä kansantaloudelle, sillä ne työllistävät runsaasti ihmisiä. Yhteiskuntatieteilijän näkökulmasta kuitenkin tärkeintä on yhteenkuuluvuuden ja yhteisöllisyyden tunteet, uudet ja merkitykselliset sosiaaliset suhteet ja identiteetin rakentaminen vapaa-ajan harrastuksien avulla. (Vehmas 2015, 186) Kodin ulkopuolelle sijoittuvissa tapahtumissa käymistä on pidetty osoituksena hyvästä kansalaisuudesta ja aktiivisesta osallistumisesta yhteiskuntaan (Liikkanen 2004, 67–68). Tilastokeskuksen mukaan noin kuudellakymmenellä prosentilla työikäisistä oli jokin kodin ulkopuolelle sijoittuva järjestetty harrastus. Vähintään kerran viikossa harrastavia oli 45 % väestöstä ja kolme kertaa viikossa harrastavia 17 % väestöstä. (Liikkanen 2004, 26)

Ihmiset näkevät vapaa-ajan harrastukset suhteessa työhön, joiden avulla palaututaan työstä (Liikkanen 2004, 8–9). Myös Työterveyslaitoksen Elämisen rytmi –oppaan mukaan työstä tulisi irrottautua harrastusten avulla. Hyvinvoinnin ylläpitämisen ja rentoutumisen kannalta harrastuksen tulisi olla jotakin henkisesti työstä poikkeavaa (Sallinen, Kandolin & Purola 2002, 26). Yleensä ottaen vuorotyöntekijöiden vapaa-ajan vietto sekä harrastukset suuntautuvat enemmän kotiin ja kotona suoritettaviin harrastuksiin kuin päivätyöntekijöillä (Kauppinen-Toropainen ym. 1981, 80). Kauppinen-Toropainen ym. (1981, 88), myös toteavat, että tiukasti aikataulutetut harrastukset ovat vuorotyöntekijöille haasteellisia, mutta päiväsaikaan tapahtuvalle yksin tapahtuvalle harrastukselle tarjoaa vuorotyö hyvät mahdollisuudet. Kotona suoritettavat vapaa-ajan toiminnot ja harrastukset eivät ole usein kovinkaan aikataulutettuja, joten toimintoja voi vuorotyötä tekevä tehdä silloin kun se parhaiten sopii (Siltala, 1993, 13). Työterveyslaitoksen Hyvinvointia vuorotyöhön – oppaassa kehoitetaan etsimään liikuntamuoto, jota voi harrastaa epäsäännöllisestä työrytmistä huolimatta. Työterveyslaitos siis olettaa, etteivät muut liikunnan muodot kuin oppaassa eksplisiittisesti mainitut kävely, hölkkä, jumppa, uinti ja työmatkapyöräily ole mahdollisia vuorotyöntekijälle. (Härmä, Kandolin, Sallinen, Laitinen & Hakola 2013, 12) Siltalan (1993, 39) mukaan perheelliset sairaanhoitajat eivät omanneet juurikaan kodin ulkopuolisia aikataulutettuja harrastuksia, mutta haastatelleet eivät kokeneet sitä suurena ongelmana, sillä he löysivät sisältöä muutenkin elämäänsä.

Yhtyneet paperitehtaat Oy:n vuorotyötutkimus 1974 on ollut kiinnostunut hyvin samankaltaisista asioista kuin minäkin tässä tutkielmassani. Tutkimuskohteeksi määriteltiin sosiaaliset kontaktit ja harrastukset vuorotyöntekijöillä (Peltonen, Lahtinen, Paatelainen & Ruohotie, 1974, 114). Tuloksista käy ilmi, että kolmivuorotyöntekijöistä 81 % koki yövuoron haittaavan harrastusmahdollisuuksiaan, päivävuoron tekijöillä vastaava luku oli 16 % (Peltonen ym. 1974, 119–120). Tämä ero on valtava ja erittäin kiinnostava tulos, mikä jo itsessään luo tilauksen tehdä vastaavanlainen tutkimus uudestaan. Päivätyön vuoksi 2 % vastaajista oli joutunut luopumaan jostakin harrastuksesta, vuorotyöntekijöillä vastaava luku oli 30 %, yleisimmin oli luovuttu liikuntaharrastuksesta, opiskelusta, järjestöistä ja kerhoista (Peltonen ym. 1974, 120–121). Tammelin & Rönkä (2012, 313) näkevät myös epäsäännöllisten työaikojen haittapuolena sen, että yksilön on vaikea sitoutua aikasidonnaisiin harrastuksiin, siis sellaisiin harrastuksiin, jotka tapahtuvat säännöllisesti samaan aikaan. Finn (1981, 34) jatkaa samasta aiheesta toteamalla, että vuorotyöntekijät tekevät vähemmän vapaaehtoistyötä kuin päivätyöntekijät, sillä epäsäännöllinen elämänrytmi aiheuttaa vaikeuksia sopia aikatauluista.

1970-luvun lopulla Ruotsissa tehdyssä pitkittäistutkimuksessa selvitettiin vuorotyön alkuvaiheessa tapahtuvaa harrastusrakenteen muutosta työntekijöillä. Ensimmäinen kysely tehtiin työsuhteen alussa ja toinen kysely 3–5 kuukauden kuluttua. Tutkimuksen mukaan vuorotyö vaikeutti sosiaalisten suhteiden hoitoa, TV:n katselua, elokuvissa, urheilukilpailuissa ja teatterissa käyntiä, radion kuuntelua sekä ravintolassa käyntiä. Toisaalta taas vuorotyö helpotti taloudenhoitoa, autonkorjausta, puutarhanhoitoa ja myös matkustelua (Kauppinen-Toropainen ym. 1981, 89). 2000-luvun vaihteessa Suomessa kauppojen sunnuntai- ja kioloaikojen vapauttamisen yhteydessä käydyssä keskustelussa myyjät nostivat suurimmiksi ongelmiksi perheen yhteisen vapaa-ajan vähentymisen, harrastamisen vaikeutumisen sekä sosiaaliseen elämään liittyvät haasteet (Takalo 2000, 36–37).

2.3 Vuorotyö ja sosiaaliset suhteet

2.3.1 Perhe

Työn ja perheen yhteensovittaminen onnistuu yleensä parhaiten sellaisilta perheiltä, joissa työskennellään säännöllisesti maanantaista perjantaihin kahdeksasta neljään (Ylikännö

2011, 40). Mahdollisuus suunnitella arjen rytmejä pitkälle tulevaisuuteen ennakoitavien työaikojen myötä helpottaa työn ja perheen yhteensovittamista (Ylikännö 2011, 40). Perheen arkirytmeihin vaikuttavat vanhempien työajat, lasten hoitoajat, ruokailuajat, lasten ja omat nukkuma-ajat (Ylönen 2015, 58).

Terveydellisten haittojen lisäksi vuorotyöntekijät nimeävät perhe-elämän haasteet vuorotyön ikävimmäksi puoleksi, joka neljäs suomalainen kokee perhe-elämään kasaantuvien haittojen olevan vuorotyön ikävin puoli (Hakola ym. 2007, 41). Siltalan (1993, 33) mukaan vuorotyö aiheuttaa yhdessäolon vähäisyyttä niin perheen kuin puolison kanssa. Vuorotyötä tekevät äidit kokevat enemmän ajanpuutetta perheen kanssa, vuorotyötä tekevät isät taas kokevat huolta omasta jaksamisestaan (Salmi & Lammi-Taskula 2011, 161).

Mikäli molemmat vanhemmat tekevät vuorotyötä, on perheessä koettu muita vähemmän haasteita kouluikäisten lasten lyhyiden koulupäivien suhteen (Lammi-Taskula 2004, 65). Tällöin vanhempien yövuorot on usein mahdollista sovittaa siten, ettei lapsi tai lapset joudu olemaan yksin yhtä usein kuin päivätyötä tekevien vanhempien perheissä (Lammi-Taskula 2004, 65). Kaksi epätyypillisinä työaikoina työtä tekevää puolisoa pystyy mahdollisesti järjestämään lastenhoidon pitkälti kotona, tai ainakin lyhentää lasten hoitoaikoja, mikäli he näin haluavat ja työnantaja mahdollistaa joustavien työaikojen käytön (Ylönen 2015, 57–58). Suomessa lapset myös pääsevät omin neuvoinensa kouluun ja viettävät tarvittaessa iltapäivät yksinään¹¹, jolloin tarvetta sovittaa työvuoroja lasten koulun alkamisen tai päättymisen suhteen on vähemmän. Lammi-Taskula (2004, 66) toteaa, että vuorotyötä tekevät eivät yhtä usein pysty osallistumaan lasten päivähoitopaikan ja koulun vanhempainiltoihin tai muihin vastaaviin tapahtumiin. Jos molemmat puoliset tekevät vuorotyötä, arkirutiinien ja lasten harrastuksien järjestäminen vaatii paljon vaivaa ja sovittelua (Suhonen & Salmi 2004, 84). Aikataulujen järjestämisen helpottamiseksi monet parit olivat järjestäneet kalenteripalavereja, joissa pakollisiin menoihin sovitettiin muut menot (Suhonen & Salmi 2004, 84).

Naiset ovat hiukan tyytymättömämpiä puolisoidensa työaikoihin kuin päinvastoin, sillä miehet tekivät ennen naisia enemmän säännöllisistä työajoista poikkeavaa vuorotyötä. Nykyisin palveluiden ympärivuorokautistuminen ja palvelualojen naisvaltaisuus on johtanut

¹¹ Julkunen & Nätti 1999, 49.

siihen, että naiset tekevät miehiä enemmän vuorotyötä (Sutela & Lehto 2014, 143–145). Tyytymättömyys johtuu siitä, että työajat ja työn luonne vaikuttavat valtavasti puolison työaikojen koettuun tyytyväisyyteen. Tyytyväisyyteen taas vaikuttaa se, kuinka luontevia ja helppoja yhteisen arjen järjestämiseen tarvittavat ratkaisut ovat. (Suhonen & Salmi 2004, 77–78). Epäsäännöllistä työtä tekevät kokivat päivätyötä tekeviä useammin ajanpuutetta puolison kanssa (Suhonen & Salmi 2004, 86). Ylönen (2015, 58) toteaa, että parisuhteen hyvinvoinnin kannalta on ensiarvoisen tärkeää päästä viettämään kahdenkeskeistä aikaa puolison kanssa. Monk ja Folkard (1992, 22) toteavat että useissa tutkimuksissa on todettu vuorotyöntekijöillä olevan jopa 50 % kohonnut avioeroriski päivätyöntekijöihin verrattuna. Yhtyneiden paperitehtaiden vuorotyötutkimus vuodelta 1974 tukee ajanpuutetta koskevaa väitettä: naimisissa olevista vuorotyöntekijöistä 43 % koki työaikojen haittaavan olennaisesta jotakin perhe-elämään liittyvää toimintaa. Vastaava luku päivätyöntekijöillä oli 3 % (Peltonen ym. 1974, 73). Tähän tulokseen toimenpidesuosituksiksi haittojen vähentämiseksi oli ajateltu puolisoitten lomien ja työaikojen yhteensovittamista, jotta vapaapäivät ja vuosilomat osuisivat yhteen (Peltonen ym. 1974, 85).

Yksinhuoltajuus ja epätyypilliset työajat luovat erityisiä haasteita arjen pyörittämiseen, sillä pienille lapsille on hyvin usein löydettävä hoitaja iltai-, tai yövuoroa varten (Suhonen & Salmi 2004, 92). Yötyöt koetaan melko tai hyvin vaikeiksi yksinhuoltajien toimesta, etenkin jos on pieniä lapsia. Myös murrosikäisten kanssa voidaan kokea ongelmia, sillä huoli kodin ulkopuolella viettävistä nuorista on todellinen (Suhonen & Lehto 2004, 93). 1970-luvun lopulla saksalaisissa tutkimuksissa todettiin vuorotyön olevan yhteydessä lapsen huonompiin kouluarvosanoihin, alempaan koulutustasoon ja palkkaukseen, mutta tämän jälkeen vuorotyön ja lasten heikompaa koulumenestystä ei ole tutkittu lisää (Arlinghaus & Nachreiner 2016, 43).

Työntekijän ikä, asema ja lasten ikä vaikuttavat suuresti vuorotyön vaikutuksiin ja sen merkitykseen perhe-elämälle (Siltala 1993, 14). Siltalan mukaan nuoret tekevät paljon useammin vuorotyötä, sillä he eivät ole urakehityksessään sellaisessa vaiheessa, jossa pystyisivät vaikuttamaan työvuoroihinsa kokeneempia kollegoitaan ennemmin. Monet pienten lasten vanhemmat myös tarvitsevat vuorotyöstä saatavia lisätuloja kipeämmin, mutta toisaalta vuorotyön haittavaikutukset myös lasten kehitykseen ovat suurimmillaan (Siltala 1993, 13)

2.3.2 Ystävät

Perheellä ja vuorotyöntekijän ystävillä on yksi suuri ero: perhe voi halutessaan sopeuttaa vuorokausi- ja elämänrytmiään vuorotyöntekijän vuorojen ja rytmin mukaan, mutta ystävät eivät usein tätä voi tehdä (Kauppinen-Toropainen ym. 1981, 86). Ihmisen yksi perustarpeista on läheisyyden tarve, eli ryhmiin kuuluminen, hyväksytyksi tuleminen sekä rakkauden antamisen ja saamisen tarve. Työyhteisön ei tulisi olla ihmisen ainoa sosiaalinen ryhmä, vaan täysipainoiseen sosiaaliseen elämään kuuluu useita ryhmiä, työyhteisön lisäksi perhe ja ystävät (Sallinen ym. 2002, 25).

Kolmivuorotyötä tekevillä on eräs suuri sosiaalista elämää rajoittava tekijä työssään. Ystävät eivät voi tietää, mikäli vuorotyöntekijä nukkuu tai on töissä ja saattavat siksi aristella yhteydenottoa vuorotyötä tekeviä ystäviään kohtaan (Finn 1981, 33). Tapaamiset ja vierailut täytyy suunnitella aina työvuorojen mukaan, mikä rajoittaa ystävien, sukulaisten ja tuttavien tapaamista (Siltala 1993, 39). Useissa tutkimuksissa on todettu, että vuorotyöntekijät kokevat työvuorojensa ja vaikeiden työaikojensa hankaloittavan ystävien ja tuttavien tapaamista (Kauppinen-Toropainen ym. 1981, 86). Vuoro- ja yötyöntekijän vaikeutunut sosiaalisten kontaktien hoito saattaa myös aiheuttaa paljon stressiä, joka vaikuttaa psyykkiseen hyvinvointiin ja terveyteen (Kauppinen-Toropainen ym. 1981, 77). Useissa tutkimuksissa on todettu, että vuorotyö ei vaikuta ystävien ja tuttavien kanssa vietettyyn aikaan. Kuitenkin, vuorotyö vaikeuttaa ja asettaa erilaisia ongelmia ystävien tapaamiseen, jolloin ystävien ja tuttavien määrä joita tavataan, pienenee (Kauppinen-Toropainen ym. 1981, 86–87). Vaikkei vuorotyö vaikuta sosiaalisten suhteiden hoitoon käytettyyn aikaan, tunne siitä, että sosiaalisten suhteiden hoito on vaativampaa ja olo eristetympää, on silti mielenkiintoinen tosiasia (Kauppinen-Toropainen ym. 1981, 87).

Joissakin työyhteisöissä, joissa vuorot kiertävät ryhmissä ja työtahti mahdollistaa sosiaalisen kanssakäymisen työtovereiden kanssa, on työyhteisöistä muodostunut kiinteitä ja työntekijät ovat löytäneet niistä merkitseviä ystävyys-suhteita. Ystävyys-suhteita voi tällöin ylläpitää niin työvuorossa kuin sen ulkopuolella ja vuorotyön luonne saattaa edesauttaa näiden suhteiden kiinteyttä (Kauppinen-Toropainen ym. 1981, 88).

Yhtyneiden paperitehtaiden vuorotyötutkimus selvitti myös työntekijöidensä sosiaalisia kontakteja. Näissä ei aluksi ja yleisesti ottaen huomattu olevan merkittäviä eroja

päivätyöntekijöiden ja vuorotyöntekijöiden välillä (Peltonen ym. 1974, 129). Kun aineistoa luokiteltiin syvemmin, löydettiin eroja kolmivuorotyöntekijöiden ja päivävuoroa tekevien välillä: naimattomat kolmivuorotyöntekijät näkevät ystäviään ja tuttaviaan huomattavasti naimattomia päivävuorotyöntekijöitä harvemmin (Peltonen ym. 1974, 132). Perheettömille työntekijöille vuorotyö on siis 1970-luvulla ollut haasteellista, mikäli on halunnut tavata ystäviään.

3. TUTKIMUSKYSYMYS JA -ASETELMA

3.1 Tutkimuskysymykset ja –hypoteesit

Asetan tälle pro gradu -tutkielmalleni kaksi tutkimuskysymystä. Tutkimuskysymyksinäni on selvittää se, millaiset tekijät vaikuttavat siihen, kuinka paljon työ haittaa harrastuksia. Toisena tutkimuskysymyksenäni on selvittää tekijät, jotka erottavat päivätyötä, kaksivuorotyötä ja kolmivuorotyötä tekeviä työntekijöitä toisistaan.

Tutkimushypoteesinani on, että työmuoto vaikuttaa siihen, kuinka paljon työ aiheuttaa haittoja harrastuksille. Tarkemmin ilmaistuna päivätyötä tekevät eivät koe työnsä haittaavan harrastuksiaan yhtä paljon kuin muita työaikamuotoja tekevät. Toisen tutkimuskysymyksen tutkimushypoteesinani on, että päivätyötä sekä kaksi- ja kolmivuorotekeviä erottelee tilastollisesti erittäin merkittävästi useat eri tekijät, jotka eivät selity demografisilla muuttujilla.

3.2 Tutkimusasetelma

Tutkimusotteeni on pääosin kvantitatiivinen, jossa tutkijan osaksi jää tilastollisten lukujen ja tulosten tulkinta, jossa numeroista saadaan tutkimusteorian ja käsitteiden avulla järkeenkäyviä tuloksia. Luvut itsessään eivät kerro mitään, vaan tutkija muuntaa aineiston tulosten kautta johtopäätöksiksi. (Rita, Valtanen & Eskola 2004, 126) Pro gradu -tutkielmani ote on selittävä: pyrin teorian avulla selittämään ja tulkitsemaan aineistosta löytyviä yhteyksiä (Jokivuori & Hietala 2007, 14).

Vaikka tässä tutkielmassa on kaksi tutkimushypoteesia, olen silti edennyt Derek Layderin (1998, 51) adaptiivisen teorianmuodostuksen perinnettä hyödyntäen, vailla vahvaa teoreettista tutkimusotetta. Adaptiivisella Layder (1998, 5, 135) viittaa siihen, että samaan aikaan jo olemassa oleva teoria vaikuttaa analyysiin ja siihen, miten tietoa tulkitaan, mutta teoria myös mukautuu analyysistä saataviin tuloksiin. Analyysissäni liikun perinteisen induktiivisen ja hypoteettis-deduktiivisen tulkinnan välissä, sillä aineistoa on tutkittu vailla vahvoja ennakko-odotuksia, mutta silti vahvasti aiempaa tutkimuskirjallisuutta ja tutkittua tietoa vuorotyöstä hyödyntäen. Layder kirjoittaa (1998) vahvasti teorian ja empirian vuoropuhelusta, johon tämäkin tutkielma perustuu. Jo kyselylomakkeen luomisessa minulla

on ollut ideoita ja teorioita mielessäni, joita haluan tutkia ja lähestyä, joten siinäkin mielessä ei ole järkevää väittää tutkimusta teoriavapaaksi (Layder 1998, 51). Tutkimuksen tekeminen on myös aina hyvin kontekstiriippuvaista, jolloin on tarpeetonta lukittautua etukäteen johonkin tiettyyn tutkimusperinteeseen. Tavoitteena on kuitenkin tehdä hyvä tutkimus, jossa teoriaa käytetään tarpeen mukaan, alistaisena hyvän tieteen teolle. (Layder 1998, 136)

Olen kyselylomakkeessani määritellyt harrastuksen sellaiseksi toiminnaksi, joka tapahtuu kodin ulkopuolella ja muiden ihmisten kanssa. Samalla tulin ulossulkeneeksi suomalaisten suosituimpia harrastuksia ainakin osittain. Käveleminen, pyöräily, juokseminen, hiihto ja lukeminen eivät ole vahvasti aikaan ja paikkaan sidottuja harrastuksia, joita oikeastaan tässä pro gradu -tutkielmassani tutkin. Sosiologian tutkimuskohde on kuitenkin aina kiinni ihmisten välisissä suhteissa ja sosiaalisessa. Tämän takia rajasin suuren osan suomalaisten suosikkiharrastuksista ulos kyselylomakkeeni harrastuksista, jotta voin keskittyä ryhmässä tapahtuvien, aikaan ja paikkaan sidottujen toimintojen havainnointiin.

Tässä tutkimuksessa sosiaalisten kontaktien ja harrastusten puute nähdään melko yksiselitteisesti negatiivisena tilanteena, vaikka näin ei kaikkien ihmisten osalta asia ole. Aineisto kuitenkin vahvistaa tätä hypoteesia, että sosiaaliset kontaktit ja harrastukset ja lisääntyvä vapaa-ajan määrä ovat toivottavia tilanteita ihmisen elämässä. Tässä tutkielmassa näen myös työn ja vapaa-ajan ennemmin konfliktisina, kuin toisiaan täydentävinä, mikä on työn ja vapaa-ajan tutkimuksessa tavanomainen asetelma¹².

3.2.1 Tutkimuskohteet

Tutkimuskohteenani ovat JHL:n jäseniä, jotka ovat valinneet ammattiryhmäkseen joko lähihoitajan, konduktöörin, poliisin, palomiehen tai hälytyskeskuspäivystäjän. Lähihoitajien ryhmä oli selvästi kaikkein suurin ja muodostaa valtaosan tutkimusaineistoni kohteista.

Lähihoitajan ammattinimike rakennettiin useasta eri terveys- ja sosiaalialan perustutkinnosta yhdistämällä ne yhdeksi monialaiseksi suojatuksi ammattinimikkeeksi, joka mahdollistaa lähihoitajien työllistymisen hyvin monelle eri alalle (Henriksson 2011, 110–113).

¹² Hartikainen 2010, 291–292.

Lähihoitaja on ammatillinen perustutkinto, joka on sosiaali- ja terveysaloilla usein hierarkian alin suorittavaa työtä tekevä ammattilainen (Henriksson 2011, 108–109). 1990-luvulla tapahtunut lähihoitajuuden perustaminen on muokannut ammattikunnan arvostusta: koulutusväyliä on paljon ja ammatin julkisuuskuva on sekava, jolloin ammattikunnan arvostus ei ole noussut entisten ammattinimikkeiden kuten perushoitajan, lastenhoitajan tai hammashoitajan tasolle (Henriksson 2011, 111–114). Lähihoitajuus on hyvin vahvasti hoivatyötä, johon kuuluu matala palkkaus, paikallinen ja ajallinen läsnäolo¹³ ja usein myös ympärivuorokautiset työajat. Lähihoitajat usein joutuvat työskentelemään osaamispotentialinsa alarajoilla ja osaamisen vähättely organisaatiolla vähentää tutkitusti työtyytyväisyyttä (Henriksson 2011, 118). Lähihoitajan imagoa on myös haitannut teollisuuden rakennemuutoksen aiheuttama lähihoitajakoulutuksen alentava rekrytointi. Työelämästä syrjäytymisen ennaltaehkäisemisellä on myyty lähihoitajakoulutusta suurille joukoille työttömiä, ikään kuin viimesijaisena vaihtoehtona, joka on laskenut ammattikunnan arvostusta. (Henriksson 2011, 122). Myös työelämään kuntoutuvien ja osatyökykyisten toimiminen vajaalla tutkinnolla lähihoitajina ja samalla kuntoutujina on laskenut lähihoitajien ammatillista profiilia (Henriksson 2011, 112–113).

Tehokkuuspuhe ja –ajattelu on myös viime vuosien myötä kulkeutunut sosiaali- ja terveydenhoitopalveluihin, mikä on vaikuttanut negatiivisesti hoitajien ajatteluun omasta työstään ja työn laadustaan. (Hirvonen & Husso 2012, 119–120). Myös Henrikssonin (2011, 118–119) mukaan samalla kun työn ylikuormitus ja epävarmat työolosuhteet ovat lisääntyneet, on yhtä aikaa kilpailu työpaikoista kiristynyt.

¹³ Julkunen 2008, 156.

4. AINEISTO JA MENETELMÄT

4.1 Aineiston kuvailu

Tässä tutkimuksessa on käytetty aineistona Julkisten ja Hyvinvointialojen liiton kanssa yhteydessä keräämääni aineistoa työn ja sosiaalisen elämän yhdistämisestä. Keräsin aineiston tammikuun 2017 viikoilla 2,3 ja 4. Pyyntö vastata kyselyyn lähetettiin 3715 henkilölle, joista kyselyyn vastasi 738 henkilöä. Vastausprosentiksi siis sain 19,9 %, mikä on tämän tyyppiselle sähköpostin välityksellä jaettavalle internet-kyselytutkimukselle varsin tyypillinen vastausprosentti¹⁴. Päädyin oman aineiston keräämiseen siitä syystä, ettei valmista aineistoa tutkimusongelman ratkaisemiseen ollut saatavissa, mikä on ylipäätään yleisin syy oman aineiston keräämiseen (Alkula, Pöntinen & Ylöstalo 1994, 66–67). Tässä kyselyssä saamaani verrattain alhaiseen vastausprosenttiin toki liittyy usein se ongelma, että vastaajat, jotka ovat vastanneet kyselyyn, ovat todennäköisesti kiinnostuneempia työn ja sosiaalisen elämän yhdistämisestä kuin koko otosjoukon edustajat. Fowlerin (2009, 54) mukaan alhainen vastausprosentti on joissakin tutkimuksissa vaikuttanut datan luotettavuuteen ja joissakin tutkimuksissa se ei ole. Analyysissäni ja tuloksissani se voi näkyä sillä tavoin, että saan kärjistyneempiä tuloksia, kuin koko otosjoukon tulokset olisivat.

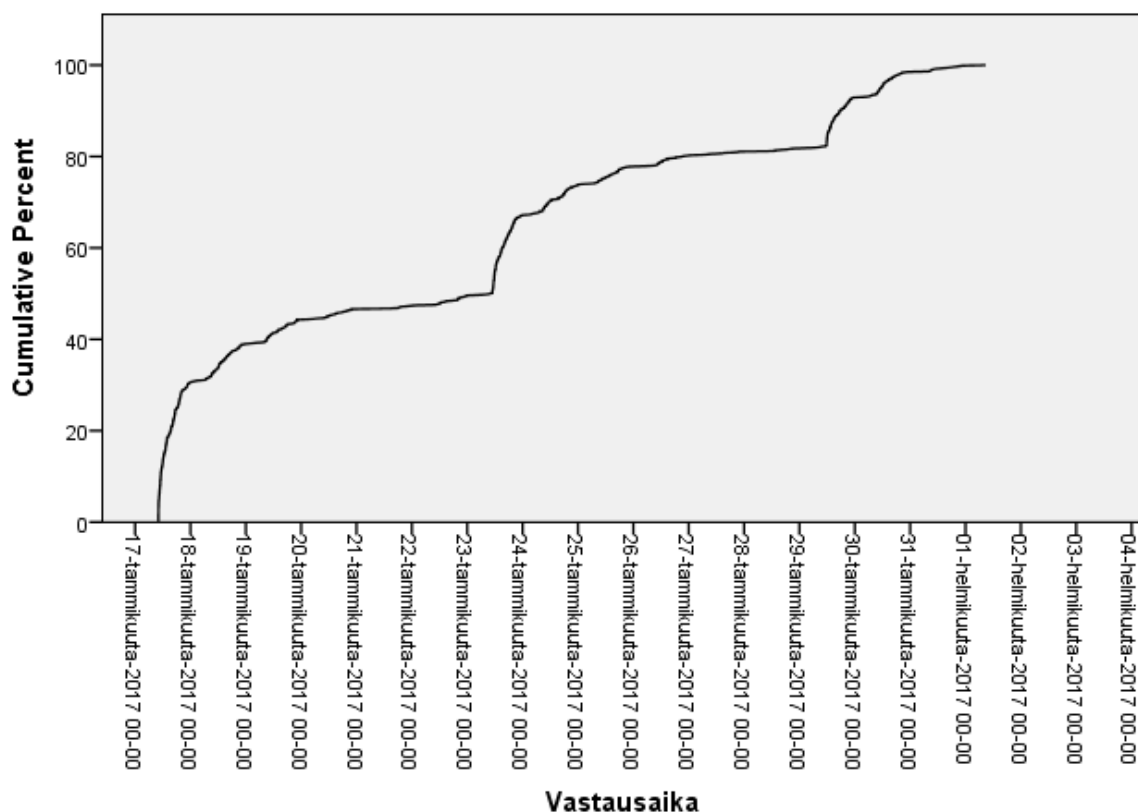
Tarkoitukseni oli kerätä aineisto, joka olisi tutkimustehtävään nähden teoreettisesti edustava. Teoreettinen edustavuus tässä tapauksessa tarkoittaa sitä, että saisin kerättyä riittävästi vastaajia erilaisia työaika- ja elämäntilanteita tekeville henkilöiltä. Riittävä määrä vastaajia oli etukäteen määritelty joihinkin satoihin, jotta monimuuttujamenetelmien käyttö olisi järkevää ja olisi mahdollista saada tilastollisesti erittäin merkittäviä yhteneväisyyksiä tai eroavaisuuksia eri ryhmien välille.

Suunnittelin kyselylomakkeen senhetkisen teoreettisen viitekehyksen pohjalta ja kyselyn vastaanottajat valikoimme yhdessä Julkisten ja Hyvinvointialojen liiton tutkimuspäällikön Pertti Mäkelän kanssa. Julkisten ja hyvinvointialojen liitto valikoitui yhteistyökumppaniksi siitä syystä, että sain mahdollisuuden kerätä oman aineiston

¹⁴Ruuskanen, Selander ja Anttila (2015, 526) saivat JHL:ltä, ERTO:lta ja Talentiaalta internetistä keräämällään kvantitatiivisella kyselylomakkeella vastausprosentiksi vastaavan suuruisen vastausprosentin 21 %

käyttären hyväksi heidän jäsenrekistereitään. Luovutin myös valmiin ja muokatun aineiston JHL:n tutkimusosastolle tutkimus- ja edunvalvontakäyttöön. Toteutin kyselyn Webropol – kyselyalustalla, joka valikoitui alustaksi sen myötä, että se oli hankittu JHL:n tutkimusosastolle, jolloin se oli tuttu työkalu eikä myöskään lisännyt kustannuksia. Kyselyyn valikoitui vastaajiksi enimmäkseen lähihoitajan ammattinimikkeeseen JHL:n rekistereissä asettaneita henkilöitä, mutta kysely lähetettiin myös hälytyskeskuspäivystäjän, konduktöörin, palomiehen ja poliisin ammatin kirjanneille JHL:n jäsenille, jotka olivat suomenkielisiä eikä heillä ollut markkinointikieltoa asetettuna JHL:n jäsenrekisteriin.

Saatekirje ja pyyntö vastata kyselylomakkeeseen lähetettiin 17.1.2017, ensimmäinen muistutuskirje 23.1 ja toinen muistutuskirje 29.1.2017. Muistutuskirjeiden avulla vastauksien määrä molemmilla kerroilla hypähti huomattavasti, ensimmäisen muistutuskirjeen ollessa lähes yhtä tehokas kuin alkuperäinen saatekirje.



Kuvio 1: aineiston vastaajien kerääntyminen ajan funktiona

Muistutuskirjeiden lähetysajankohdat on helppo havaita yllä olevasta kuviosta 1, jossa kuvataan vastauksien kumulatiivista keräytymistä ajan kuluessa.

Lähihoitajia JHL:n jäsenistössä oli n. 20000, joista tutkimukseen valittiin satunnaisotannalla 5000 henkilöä. Tämän jälkeen satunnaisotannalla valituista karsiutui vielä n. 40 % markkinointikiellon tai ruotsin kielen myötä. Vastaajista n. 79 % ilmoitti ammatikseen lähihoitajan, joka myös suomalaisessa horisontaalisesti segregoituneissa työmarkkinoissa (Sutela & Lehto 2014, 89–90) aiheutti sen, että aineisto on hyvin naisvastaajavaltainen. Vastaajien sukupuolijakauma oli 79 % naisia, 21 % miehiä. 4 vastaajaa eli 0,5 % ei halunnut ilmoittaa sukupuoltaan.

Käytän aineiston analyysissä IBM:n SPSS-ohjelmaa versionumeroltaan 24.0.0.1, jolla olen myös rakentanut osan graafisista kuvioista. Suurimman osan graafisista kuvioista olen rakentanut Microsoft Excel –ohjelmalla, johon kopioin tarvittavat tiedot SPSS-ohjelman tuottamista tulosteista. Taulukot olen tehnyt sekä SPSS-ohjelmaa että Microsoft Excel –ohjelmaa käyttäen.

4.2 Kyselylomakkeen rakentaminen

Suunnittelin kyselylomakkeen alustavan teoreettisen viitekehyksen pohjalta. Kyselylomakkeen luontiin liittyy hyvin olennaisesti muna-kana –problematiikka, sillä yhtäältä teoria ohjaa aineistoa, toisaalta aineisto vaikuttaa teorianmuodostukseen. Usein käytännöllisistä syistä johtuen aineiston voi kerätä vain kerran, jolloin aineiston keruun olisi hyvin suotavaa onnistua kerralla (Alkula ym. 1994, 35). Aiemman tutkimuksen ja kirjallisuuden pohjalta luomani alustavan teoreettisen viitekehyksen pohjalta sain hahmoteltua tutkimusongelmia, joihin halusin saada vastauksia kyselylomakkeen avulla. Luomisprosessiin vaikutti myös tuleva, tiedossa ollut vastaajajoukko, jolloin pystyin räätälöimään kysymyksiä muun muassa ammattinimikkeistä ja työajoista suljetuiksi kysymyksiksi. Räätälöinti helpotti ja nopeutti sekä vastaamista kyselyyn, että aineiston käsittelyä ja muokkaamista analyysiä varten. Tutkimusongelmani ei kuitenkaan ollut täysin rajattu ja hypoteettis-deduktiivinen, joten tietoisesti pidensin kyselylomaketta vastaajamäärän ja –osuuden pienentämisen uhalla.¹⁵ Tämä ratkaisu kuitenkin mahdollisti tutkimusongelman myöhemmän tarkentamisen.

¹⁵Fan, Zheng 2010. Yleisesti ottaen, tutkimuslomakkeen pituudella on negatiivinen lineaarinen korrelaatio vastausprosentin kanssa

Käytin kyselylomakkeeni luontiin paljon valmista, jo olemassa olevaa tietoa. Muutoin kyselylomakkeen luontiin käytin yleisesti tiedossa olevia periaatteita, jossa noudatin Fowlerin (1995, 1–17) hyvän kysymyksen luontiin käytettäviä peruseriaatteita. Näihin periaatteisiin, joita mietin luodessani kyselylomaketta, olivat esimerkiksi se, että kysymyksen tulisi tuottaa tietoa jostakin tutkimusaiheeseen relevantista asiasta, joka on vielä lisäksi vertailtavaa informaatiota. Ihmisten tulisi myös ymmärtää hyvä kysymys samalla tavalla, eli siinä ei tulisi olla tulkinnanvaraisuutta (Fowler 2009, 1–2). Hyödynsin näitä periaatteita useissa kysymyksissäni, esimerkiksi 29. kysymyksessäni harrastuksista: ”*Minulla on kodin ulkopuolisia harrastuksia, joissa tapaan muita ihmisiä.*” määrittelin eksplisiittisesti harrastuksen sellaiseksi toiminnaksi, joka tehdään kodin ulkopuolella muiden ihmisten seurassa. Määritellessäni harrastuksen tarkemmin, sain analysoitavakseni mahdollisimman yhdenmukaista informaatiota, jossa vastaaja ei luokittele esimerkiksi televisionkatselua harrastukseksi. Fowlerin (2009, 13) mukaan on ensiarvoisen tärkeää määrittellä ja yhdenmukaistaa termit, jotta vastaajan oma näkemys toiminnasta ei vaikuta saatavaan dataan. Myös käytetyt ajanjaksot tulisi määrittellä eksplisiittisesti ja yksitulkintaisesti. Yleisesti käytetyt ajanmääreet tulisi myös ilmaista eksplisiittisesti esimerkiksi kahden viime kuukauden aikana on paljon parempi kuin viime aikoina (Fowler 2009, 86). Noudatin tätä periaatetta kysyessäni harrastusten tiheydestä, jossa käytin viikkoa, kuukautta ja vuotta määrittävinä ajanmääreinä.

Fowlerin (2009, 2–3; 22–23) on myös ensiarvoisen tärkeää varmistua siitä, että vastaaja on halukas vastaamaan kysymyksiin ja että vastaajalla on riittävät taidot kysymykseen vastaamiseen. Tässä kysymyssarjassa kysymykset eivät olleet luonteeltaan sensitiivisiä ja kysymykset olivat sellaisia, joihin vastaaja pystyi tiedoillaan ja taidoillaan vastaamaan. Mielestäni yksi harvoista vaikeista ja monitulkintaisista kysymyksistä, johon vastaajalla ei välttämättä ole riittävää tietoa vastata, kuului seuraavasti: ”*Verrattuna muihin ikäisiinne ihmisiin, kuinka usein osallistutte erilaisiin sosiaalisiin tapahtumiin tai vapaa-ajan toimintaan?*” Tämä kysymys oli kuitenkin osa European Social Surveyn kysymyslomaketta (Fitzgerald & Ervasti 2015), jolloin en sen suuremmin kyseenalaistanut kysymyksen toimivuutta, sillä se on testattu jo hyvin monella vastaajalla ympäri Euroopan.

Tuoreimman Työolotutkimuksen (Sutela & Lehto 2014) kyselylomake oli erittäin hyödyllinen kasatessani kyselylomakettani. Työolotutkimus on suomalaisessa työn tutkimuksessa erittäin laaja ja myös pitkittäisanalyysiin soveltuva (Sutela & Lehto 2014, 7–8), jolloin en nähnyt tarvetta lähteä muokkaamaan monia hyväksi todettuja

kysymyksenasetteluja. Suuri osa kyselylomakkeeni työhön, työaikoihin ja tyytyväisyyteen liittyvistä kysymyksistä on vastausasteikoineen hyödynnetty Tilastokeskuksen Työolotutkimuksen vuosikymmenien työn tuloksista.

Demografisiin muuttujiin sekä tyytyväisyyttä elämään mittaavissa muuttujissa käytin hyväkseni European Social Surveyn vuoden 2014 (Fitzgerald & Ervasti 2015) kyselylomaketta, sillä tässäkin kyselylomakkeessa on sanamuodot sekä vastauksien mittaasteikot mietitty tarkoituksenmukaisiksi, jolloin saatava aineisto olisi mahdollisimman laadukasta.

Kyselylomakkeessani oli yhteensä 32 kysymystä, joista 12 kysymystä koski vastaajan demografisia ominaisuuksia, 12 seuraavaa kysymystä työtä, työoloja ja työaikoja ja 8 viimeistään kysymystä koski harrastuksia, sosiaalisia suhteita ja asumista. Osa kysymyksistä jakaantui useammaksi väittäjäksi, kun kyseessä oli Likert-asteikollisia mielipidepatteristokysymyksiä, jolloin sain nopeasti selvitettyä vastaajan mielipiteitä asumiseen, työhön, sosiaalisiin suhteisiin sekä harrastuksiin liittyen.

4.3 Kerätyn tutkimusaineiston laadun arviointi

Empiirisen tutkimuksen teossa on useita erilaisia tapoja arvioida validiteettia. Ihmistieteissä tapahtuvassa mittaamisessa tehdään aina virheitä, jolloin on entistä tärkeämpää pyrkiä välttämään systemaattiset virheet ja lopulta arvioida virheiden vaikutuksia tutkimukseen (Alkula ym. 1994, 74–75). Mikäli aineisto ja mittarit eivät ole luotettavia, on tutkimuksen luotettavuus myös hyvin kyseenalainen (Metsämuuronen 2003, 86). Metsämuuronen (2003, 35, 86) mukaan validiteetti voidaan jakaa kahteen erilliseen osaan, jotka mittaavat eri asioita, sisäiseen ja ulkoiseen. Ulkoista validiteettia, eli otosjoukkoa, otosta ja vastausprosenttia arvioin jo aiemmin aineiston esittelyssä. Jos sisäinen luotettavuus eli ei ole hyvällä tasolla, ei ulkoisellakaan luotettavuudella ole juurikaan väliä (Alkula ym. 1994, 44).

Sisäinen validiteetti eli aineistovaliditeetti voidaan jakaa moneen erilliseen osaan, joiden tärkein tehtävä on tarkistaa se, että mitataan sitä mitä halutaan mitata (Metsämuuronen 2003, 86–87). Jos on useita samoja tai lähekkäisiä asioita mittaavia kysymyksiä, tulisi näiden vastausten korreloida keskenään vahvasti ja tätä kutsutaan rakennevaliditeetiksi. Samoja kysymyksiä voidaan myös kysyä vähän eri tavoin ja vastausten tulisi olla yhdenmukaisia,

jotta validiteetti olisi korkealla tasolla (Fowler 2009, 111). Rakenteellisen validiteetin korkea taso aineistossani ennustaa esimerkiksi se, että työn autonomiaa mittaavat mittarit korreloivat vahvasti keskenään. Samaten tyytyväisyys työhön ja yleinen onnellisuus elämään korreloivat keskenään tilastollisesti merkitsevästi, Pearsonin tulomomenttikorrelaation arvo on .398. Pearsonin tulomomenttikorrelaatio voi saada arvoja -1 ja 1 välillä, mitä lähempänä ollaan keskikohtaa eli nollaa, sitä vähemmän tilastollisia yhteyksiä on muuttujien välillä (Metsämuuronen 2003, 305). Cronbachin alpha antaa reliabiliteetin arvoksi .528 mikä viittaa siihen, että ihmiset ovat vastanneet yhdenmukaisesti kysymyksiin. Se, kuinka paljon työ haittaa harrastuksia ja toive siitä, että olisi enemmän aikaa harrastuksille korreloivat aineistossani myös hyvin vahvasti. Pearsonin tulomomenttikorrelaatio antaa arvon .553, joka on ihmistieteissä korkea arvo ja kertoo siitä, että ihmiset ovat vastanneet johdonmukaisesti melko samaa asiaa mittaavaan kysymykseen.

Ennustavassa validiteetissa jotkut kysymykset voivat ennustaa toisten kysymysten vastauksia tai tuloksia joiden tulisi korreloida. Esimerkiksi jos vastaaja arvioi terveydentilansa huonoksi, voidaan ennustaa tulevaisuudessa, että on enemmän lääkärisäkäyntejä ja sairaspöissaoloja.

Erottelevassa validiteetissa eli sisällöllisessä validiteetissa katsotaan sitä, kuinka hyvin oletettavasti toisistaan eroavat vastaajat oikeastaan eroavat toisistaan vastausten perusteella (Metsämuuronen 2003; Fowler, 2009). Esimerkiksi ihmiset jotka vastaavat, että heillä on ollut esimerkiksi sydänkohtaus, tulisi vastata terveydentilansa huonommaksi kuin he, joilla ei ole ollut sydänkohtausta. Jos tällainen validiteetti ei kohtaa, tulisi tutkijan miettiä sitä, ovatko vastaukset sitä mitä kysytään. (Fowler 1994, 139–140). Aineistossani esimerkiksi palomiehet ovat kaikki miehiä, mikä vastaa hyvin todellisuutta¹⁶ ja lähihoitajien sukupuolijakauma on vahvasti naisenemmistöinen 92 %:n vastaajista ilmoittaen olevansa naisia. Lähihoitajien suuri osuus aineistossa näyttäisi olevan Ailasmaan (2015, 19) mukaan lähellä yhteiskunnassamme vallitsevaa lähihoitajien sukupuolijakaumaa, jossa naisten osuus on 90,4 %. Tällaisten kysymysten perusteella on mahdollista peilata aineistoa oikeaan elämään ja näyttäisi olevan niin, että vastaajieni joukko vastaa melko hyvin yhteiskunnassamme vallitsevaa todellisuutta.

¹⁶ Hotti 2008, 11. Kunnilla työskennelleistä palomiehistä yli 99 % on ollut miehiä vuonna 2008.

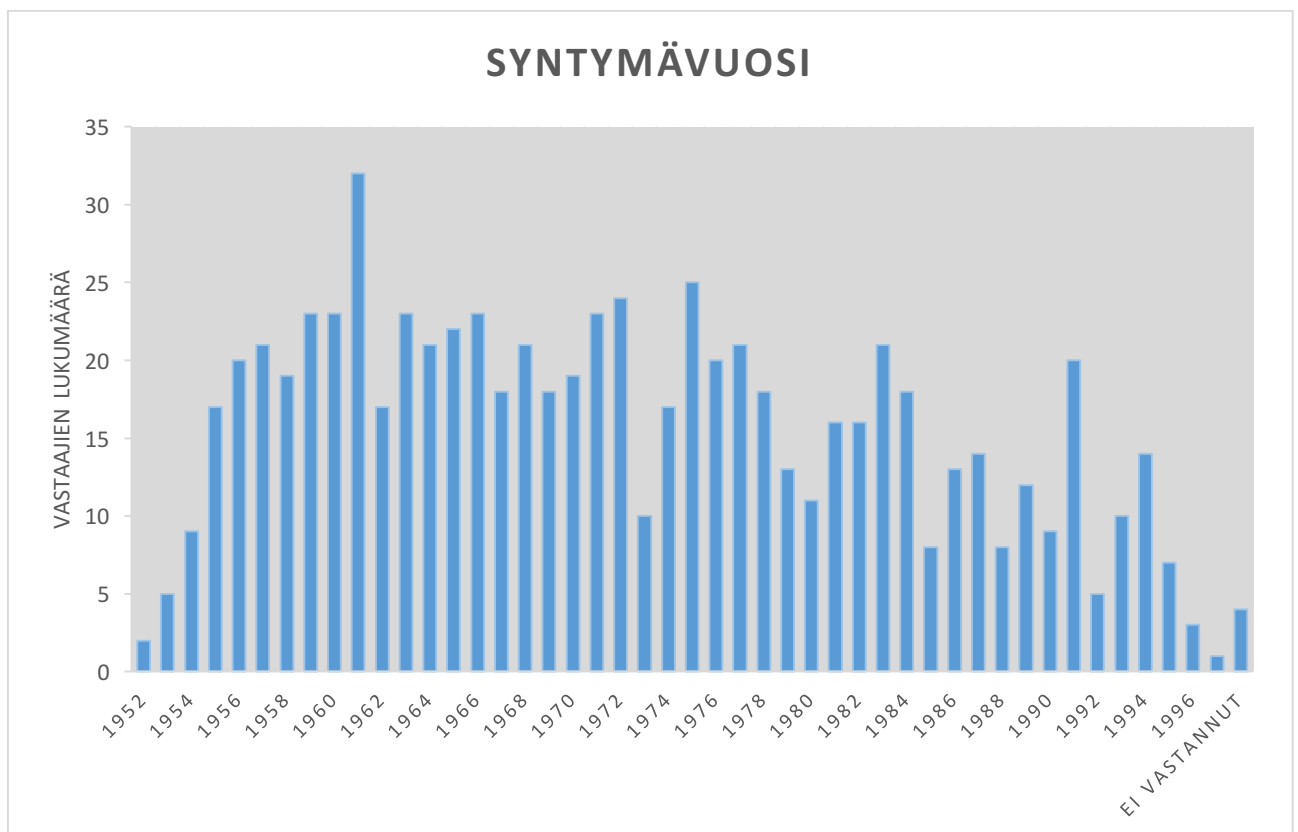
Niin kuin tässäkin tapauksessa, useimmiten uusi survey-tutkimus kerätään siitä syystä, ettei olemassa olevaa tietoa kyseisestä aiheesta juurikaan ole (Fowler 1994, 141). Usein aikaisempaan tutkimukseen vertaaminen validiteetin saamiseksi voi olla vaikeaa. Jo tiedetyn tiedon vertaaminen tutkimuslomakkeesta saatavaan tietoon on myös erittäin hyvä keino varmistaa ja edistää validiteettia. Tietenkin myös muiden tutkimusinstituutioiden lomittuva tieto on hyvin arvokasta (Fowler 1994, 143–144).

Fowler (1994, 147) toteaa, että yleensä vastausten yhdenmukaisuus on osoitus reliabiliteetista. Toisaalta, validiteetti on reliabiliteetista riippuvainen. Jos vastaukset ovat siis vaihtelevia, on se osoitus validiteetin puutteesta. On mahdollista kysyä sama kysymys kahdesti. Tai jostain tiedetystä aiheesta voidaan kysyä ”kontrollikysymyksiä”. Näin voidaan nostaa myös reliabiliteettia datan osalta. Validiteetin ja reliabiliteetin arviointi ei missään nimessä ole helppoa tai yksioikoista, mikään edellä esitetyistä keinosta ei yksin tai yhdessä ole riittävä keino validiteetin tai reliabiliteetin varmistamiseen. Näillä keinoilla ja analyttisellä päättelyllä validiteettia ja reliabiliteettia voidaan kuitenkin edistää (Fowler 1994, 148). Fowler (1994, 150–151) lopuksi toteaa, että suurin ongelmakohta ja tärkein huomiota vaativa asia on se, että ihmisiltä tulee kysyä kysymyksiä joihin he osaavat, voivat ja haluavat vastata. Vastaajani, jotka ovat tallentaneet kyselyn, ovat vastanneet melko hyvin kaikkiin kysymyksiin, jolloin tyhjiä vastaussoluja ei ole jäänyt merkittävässä määrin, eikä ole tarvetta ryhtyä toimenpiteisiin tyhjien solujen kanssa (Maxim 1999, 302–303). Vaikka kyselyni vastausprosentti oli verrattain alhainen, 19,9 %, olisivat vastaamattomuuteen liittyvät jatkotoimenpiteet aineiston vinouteen nähden melko työläitä eikä niiden vaikuttavuudesta ei ole varmaa näyttöä (Fowler 2009, 54–55; 66–67). Tästä syystä aion muun muassa demografisten tekijöiden ristiinvalidoinnin avulla luottaa siihen, että aineistoni on teoreettisesti tutkimustehtävään nähden riittävän edustava ja luotettava.

5. TULOKSET JA JOHTOPÄÄTÖKSET

5.1 Aineiston kuvaileva analyysitaso – kyselyyn vastanneiden esittely

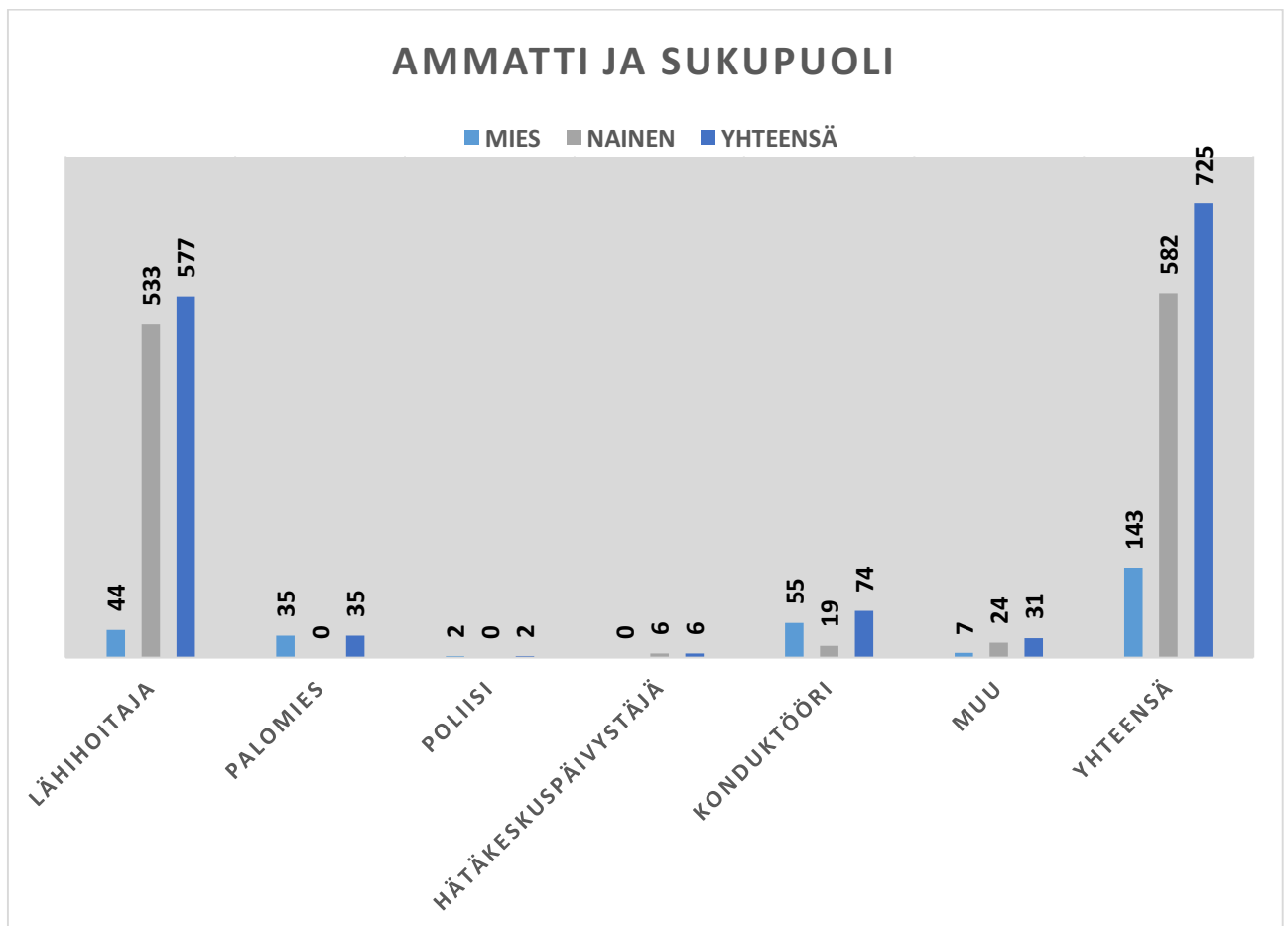
Tutkiessani sitä, miten vuorotyötä tekevät eroavat päivätyötä tekevistä harrastusten ja muiden tekijöiden suhteen, on pohjustukseksi esiteltävä joitakin aiheelle keskeisiä muuttujia kerätystä aineistosta. Tämän kappaleen tavoitteena on esitellä aiheen tutkimisen kannalta olennaisia muuttujia ja niiden jakaumia ja kuvailla aineistoa niiden pohjalta. Aineistoni vastaajat olivat syntyneet vuosien 1952 ja 1999 välillä. Alla on esitetty graafisesti aineistoni vastaajien syntymävuosijakauma. Keskimääräinen vastaaja on syntynyt vuonna 1972 ja keskimäinen vastaaja vuonna 1971. Eniten syntyneitä on aineistossani vuonna 1961. Aineiston jakauma vaikuttaa intuitiivisesti järkevältä ja sellaiselta, että vastaajat ovat vastanneet todenmukaisesti kysymykseen. Aineiston vastaajien keski-ikä on siis hieman alle 45 vuotta.



Kuvio 2: Vastaajien syntymävuosi

5.1.1 Työ, työolot ja työajat

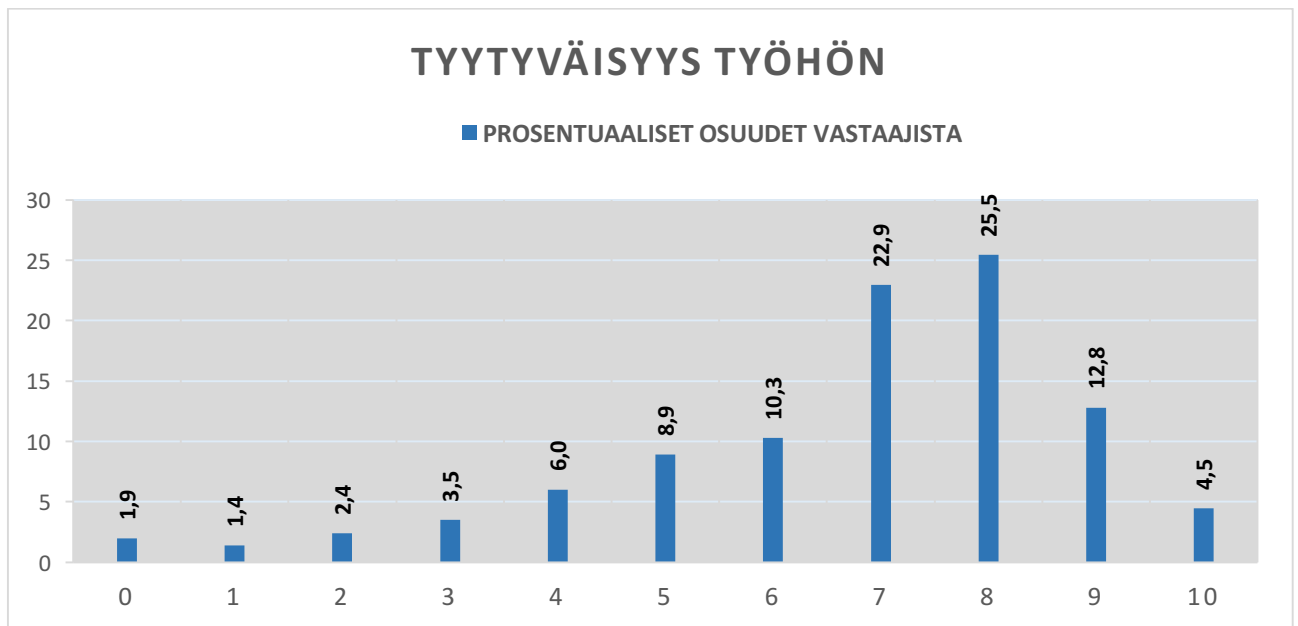
Kuten jo aiemmin totesin, on aineistoni hyvin naisvaltainen, joka johtuu juurikin Suomelle ja muille Pohjoismaille tyypillisistä miesten ja naisten töihin jakautuneista työmarkkinoista (Sutela & Lehto 2014, 89–90). Alla on esitetty vastaajien ilmoittama ammatti, josta näemme vastaajien ammatillisen jakauman. Lähihoitajia on lähes 80 % vastaajista, joista naisia on yli 90 %, konduktöörejä 10,5 % ja palomiehiä 35 vastaajaa eli 4,8 % ammattinsa ilmoittaneista. Kaikki ammatikseen palomiehen ilmoittaneet ovat miehiä ja konduktööreistään miehiä on useampi kuin kaksi kolmesta vastaajasta. Hätäkeskuspäivystäjiä ja poliiseja on yhteensä 8 kappaletta eli 1,1 % aineiston vastaajista on ilmoittanut ammatikseen joko poliisin tai hätäkeskuspäivystäjän. Alla olevasta kuvioista selviää aineistoni vahva painotus naispuolisiin lähihoitajiin.



Kuvio 3: Vastaajien ammattijakauma sukupuolittain

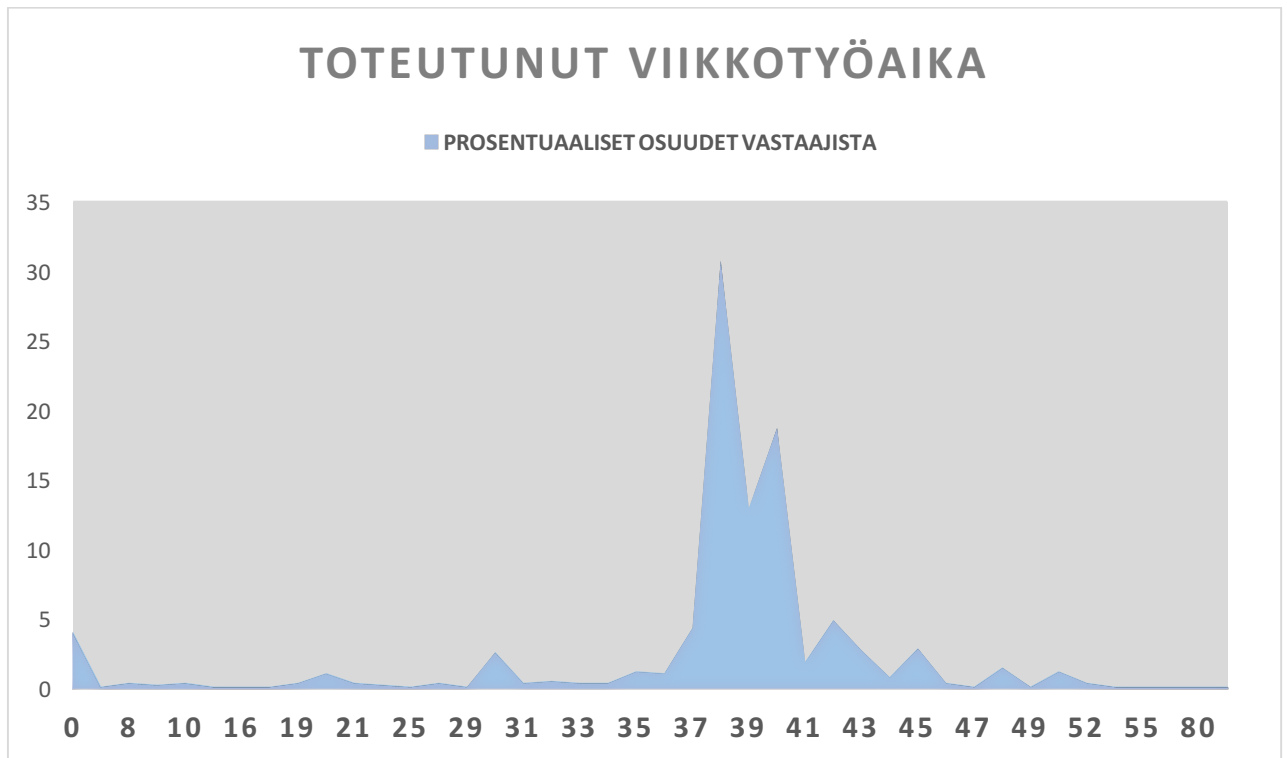
Vastaajat ovat myös pääasiassa tyytyväisiä työhönsä, yli kolme neljästä valitsee työtyytyväisyyden arvokseen 5 tai suuremman ja lähes 60 % kaikista vastauksista saa joko

arvon 7,8 tai 9. Työtyytyväisyyttä mitattiin jatkuvalla muuttujalla, jossa huonoin tyytyväisyys omaan työhön sai arvon nolla ja suurin työtyytyväisyys sai arvokseen kymmenen. Alla olevasta jakaumasta selviää tämän aineiston työtyytyväisyys. Keskiarvo subjektiiviselle työtyytyväisyydelle oli 6,71. 14 vastaajaa on erittäin tyytymättömiä työhönsä ja oli vastannut työtyytyväisyyden arvoksi 0, tämä edusti 1,9 % kaikista vastaajista.



Kuvio 4: Vastaajien tyytyväisyys työhön

Hyvin suuri osa tähän aineistoon vastaajista ilmoittaa tekevänsä täyttä työpäivää: yli 75 % vastaajista sijoittuu 35 ja 42 tehdyn viikkotunnin välille. 20 ja 30 viikkotunnin kohdille on myös kertynyt useampia vastaajia, jolloin kyse selvästi näyttäisi olevan kiinteästä tai vakiintuneesta osa-aikaisesta työsopimuksesta. Seuraavalla sivulla on graafisesti esitettyä (Kuvio 5) työntuntien jakauma tämän aineiston osalta, josta on helppo havaita se, että viikon aikana tehdyt työtunnit sijoittuvat pääosin 37 ja 42 tunnin välille. Tutkiessani työn ja harrastusten välistä suhdetta, on tutkimuskysymysten kannalta järkevää, että tehdyt työtunnit sijoittuvat siten, että normaali täysi viikkotyöaika on selvästi yleisin aineistoni viikkotyöaika.

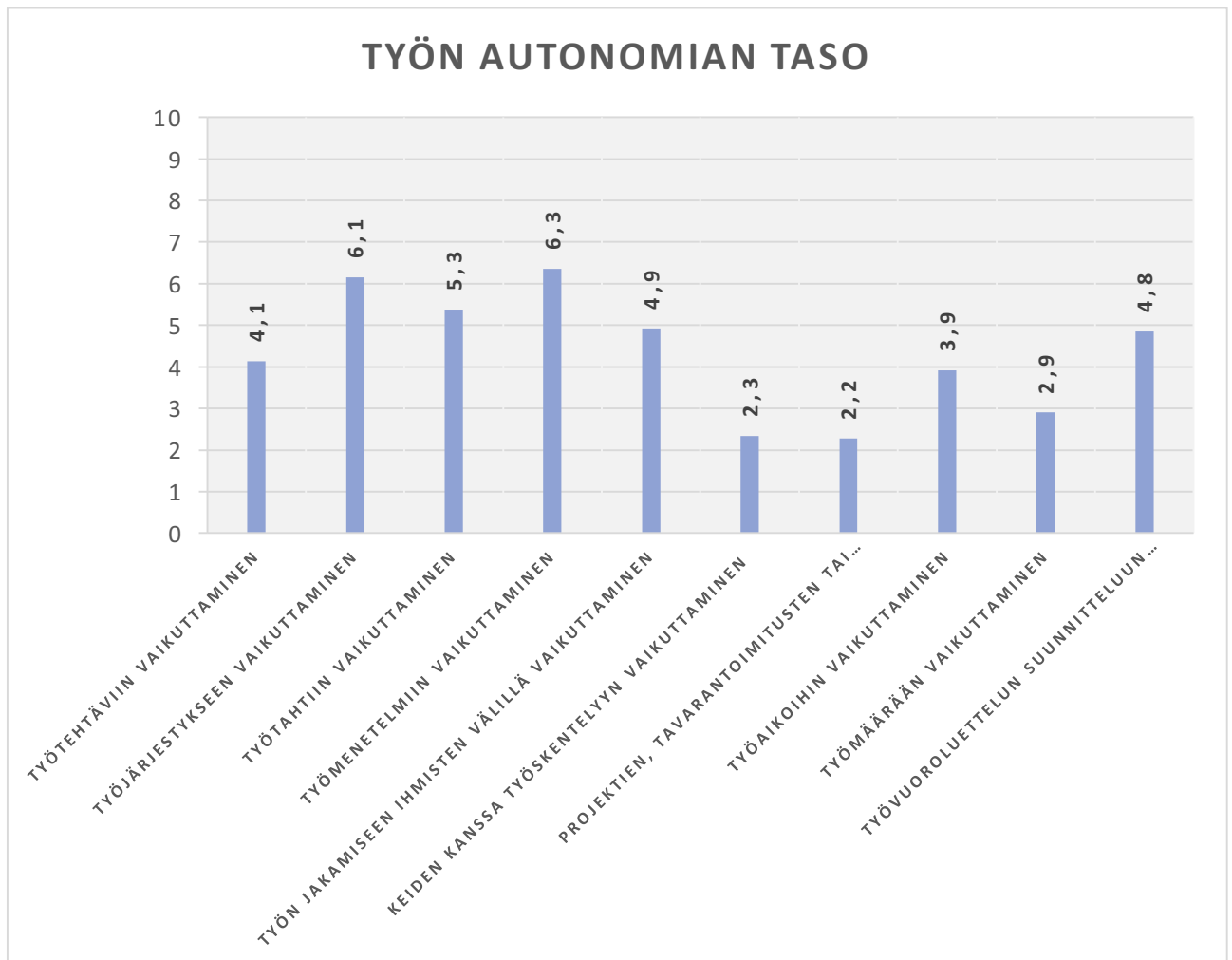


Kuvio 5: Vastaajien toteutunut viikkotyöajan funktiona

Selvitin kyselylomakkeessa myös kymmenen erilaista työn autonomiaan vaikuttavaa tekijää (Kuvio 6) Vastausmahdollisuudet saattoivat saada arvon 0 ja 10 välillä, jossa 0 tarkoitti sitä, että työntekijä koki, ettei voi vaikuttaa laisinkaan alla työn autonomiaan liittyviin tekijöihin. 10 taas tarkoitti sitä, että ihmisellä oli täysi mahdollisuus päättää itse työn autonomiaan liittyvistä tekijöistä. Vastaajat näkevät mahdollisuudet vaikuttaa eri työn osa-alueisiin kohtalaisina. Vähiten ihmiset näkevät voivansa vaikuttaa siihen keiden kanssa hän työskentelee ja siihen kuinka paljon töitä tekee. Eniten taas ihmiset näkevät voivansa vaikuttaa työmenetelmiinsä ja työjärjestykseen. Suurinta vaihtelua vastausten välillä aiheuttaa projektien, tavarantoimitusten tai palveluiden aikatauluihin vaikuttaminen, jossa keskihajonta on 4,12. Vähiten vastaajien välillä taasen on vaihtelua työmenetelmiin vaikuttamisessa, jossa keskihajonta on 2,48. Kaikki työn autonomiaa ilmentävät tekijät korreloivat kaikkien muiden tekijöiden kanssa vahvasti, tilastollisesti työn autonomiaan liittyvät tekijät ovat siis vahvasti sidoksissa toisiinsa. Näiden työn autonomiaa ilmentävien muuttujien keskiarvo on 4,25, joka lähinnä kertoo siitä, että aineistoni lähihoitajavaltaiset vastaajat kokevat melko vähän vaikutusmahdollisuuksia työhönsä. Työn autonomian on nähty olevan työn voimavaratekijöistä kaikkein tärkein¹⁷, jolloin matala autonomia ei ainakaan lisää työhyvinvointia. Matala työn autonomia tässä aineistossa liittyy hyvin

¹⁷ Kinnunen ym. 2016, 255.

vahvasti aineiston lähihoitajavaltaisuuteen. Lähihoitaja on terveys- ja sosiaalialan ammateista hierarkian alimmaisena¹⁸, jolloin esimerkiksi sairaanhoitajien ja lääkäreiden vaikutusmahdollisuudet omaan työhönsä ovat luultavasti korkeammat, kuin lähihoitajilla



Kuvio 6: Vastaajien kokema työn autonomian taso

5.1.2 Harrastaminen ja sosiaaliset suhteet

Kahdella kolmesta vastaajalla aineistossani on vähintään kuukausittain harrastuksia, joissa vastaaja tapaa muita ihmisiä. Viikoittaisia harrastuksia on vähän yli 42 prosentilla vastaajista. Huomattavaa tämän tutkimusaiheen kannalta on se, että noin yksi viidestä vastaajasta ilmoittaa, ettei hänellä ole sosiaalisia kodin ulkopuolisia harrastuksia laisinkaan. Tosin määrittelin harrastuksen kodin ulkopuoliseksi toiminnaksi, jossa tavataan perheen ulkopuolisia ihmisiä, mikä esimerkiksi rajaa perheen kanssa tapahtuvaa harrastamista

¹⁸ Henriksson 2011, 110.

luokittelun ulkopuolelle. Perheen kanssa harrastaminen on kuitenkin suomalaisessa yhteiskunnassa hyvin suosittua (Jallinoja 2009, 58–61). Etenkin iäkkäämpien suomalaisten eräs suosikkiharrastuksista, mökkeily, tapahtuu usein perhepiirissä¹⁹, jolloin mökkeilevät ihmiset ovat kenties vastanneet, ettei heillä ole harrastuksia. Suomalaisten lempiliikuntalaji on kävelylenkkeily²⁰, joka ei myöskään vaadi muita ihmisiä harrastamiseen, toisin kuin jalkapallo tai teatteriharrastus.

Tarkastelen seuraavaksi sitä, miten usein ihmiset tapaavat ystäviään kasvotusten. Toisaalta jo Georg Simmelin (Melkas 2003, 65) mukaan harrastusyhteisöissä sosiaaliset suhteet ovat yleensä kovin mutkattomia, yhteisen kiinnostuksenkohteen ja puheenaiheen vuoksi. Harrastustoiminta voi siis itsessään olla sosiaalista toimintaa ja ystävien tapaamista²¹, jolloin niiden erottelu ei välttämättä ole erityisen kiinnostavaa. Viikoittain ystäviään kasvotusten tapaa vain 16 % vastaajista, kun taas kuukausittain 68 % vastaajista. Melkaksen (2009, 27) internetin avulla tapahtuva vuorovaikutus ihmisten välillä täydentää yhteydenpitoa sellaisten ihmisten kanssa, joita tavataan kasvotusten useasti. Voi siis olla, että ystäviin ollaan useammin yhteydessä verkossa ja heitä tavataan kasvotusten hieman harvemmin. 133 vastaajaa eli 18,2 % vastaajista ilmoittaa, ettei tapaa ystäviään kasvotusten ollenkaan tai ystäviä ei ole. Tuula Melkaksen (2009, 21) mukaan suomalaisessa yhteiskunnassa tapahtunut yksilöllistyminen mahdollistaa sen, että vapaa-aikansa voi viettää halutessaan yksin, vaikkapa internetin kautta sosiaaliset suhteensa ja tarpeensa hoitaen.

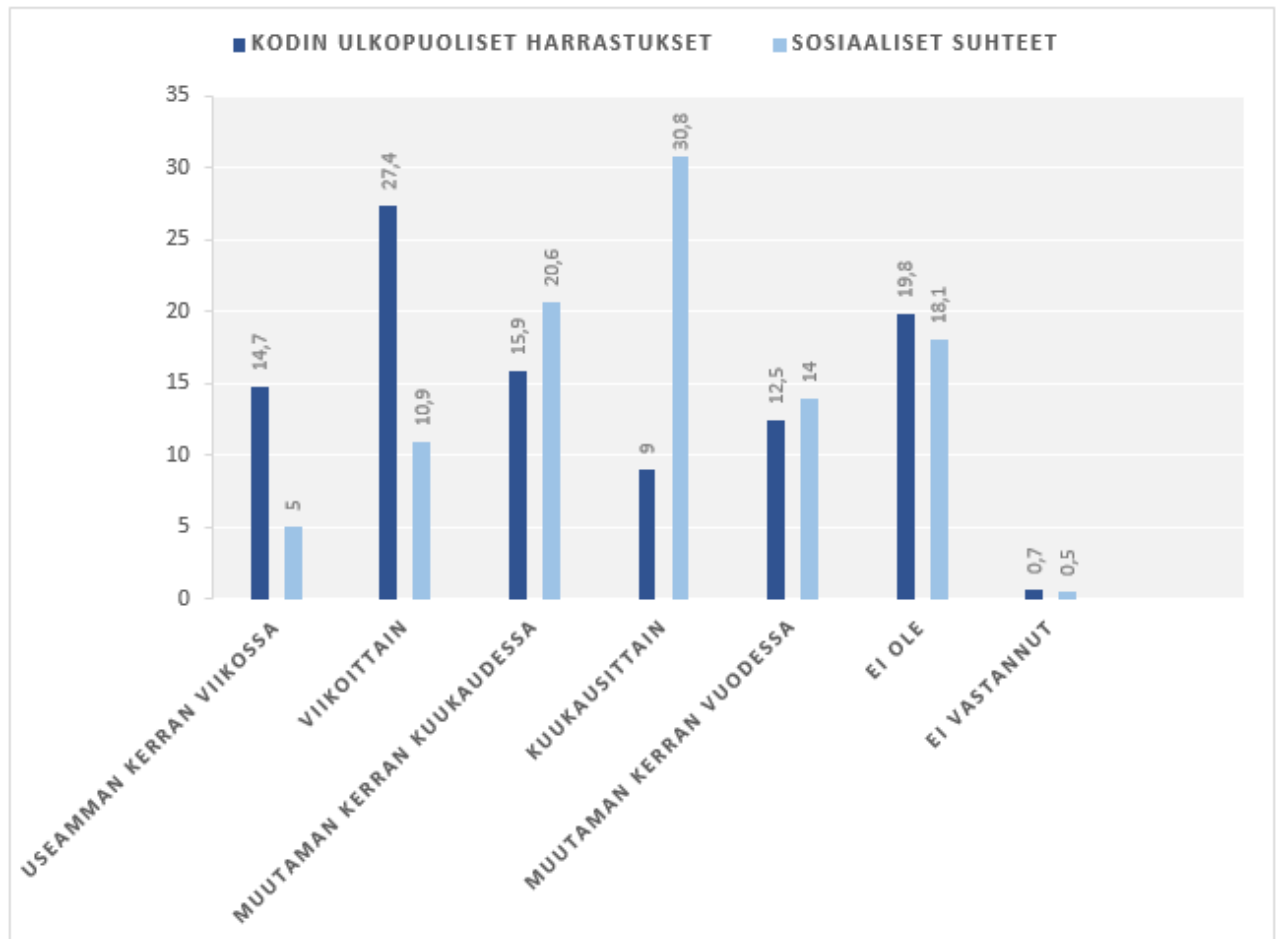
Tuula Melkas (2003, 118–119) tarkasteli väitöskirjassaan sosiaalisia suomalaisten yksityiselämän sosiaalisia suhteita ja omaan aineistooni verrattuna ihmiset tapasivat ystäviään huomattavasti enemmän 1986 ja 1994. Aineistossani ystäviään tapaa useamman kerran viikossa noin joka kahdeskymmenes vastaaja, kun Melkkaan aineistossa (2003, 118) vuonna 1994 lähes päivittäin ystäviään tapaa 27 % vastaajista, eli useampi kuin joka neljäs. Kaksikymmentä vuotta sitten kerätyssä aineistossa ystäviä siis tavataan viisinkertainen määrä omaan aineistooni verrattuna. Melkas (2003, 118–119) sai väitöskirjan tuloksekseen sosiaalisuuden lisääntymistä ilmentäviä tuloksia, mutta muistutti myös toisen suuntaisista tuloksista, joissa Robert Putnamin johdolla esitetään sosiaalisuuden rapautumista. Putnamin (1999, 108–109) mukaan ihmiset viettävät yhä vähemmän aikaa ystäviensä ja naapureiden

¹⁹ Timonen 2009, 218–219.

²⁰ Vehmas 2015, 188.

²¹ Melkas 2003, 65.

kanssa, vähenevä perheen ja suvun vaikutus ei ole korvautunut Frendit-televisiosarjan kaltaisella seurustelulla. Putnamin teoksen *Bowling Alone* (1999) suurena teesinä on sosiaalisuuden ja sosiaalisen pääoman vähentyminen viimeisten sukupolvien aikana. Tämän aineiston mukaan suomalaisen yhteiskunnan sosiaalisuus on myös vähenemässä, mutta tämä aineisto ei ole kuitenkaan poikkileikkaus yhteiskunnastamme, toisin kuin Melkaksen (2003) tutkimus. Suuntaa tämä tuoreempikin tulos voi kuitenkin antaa.

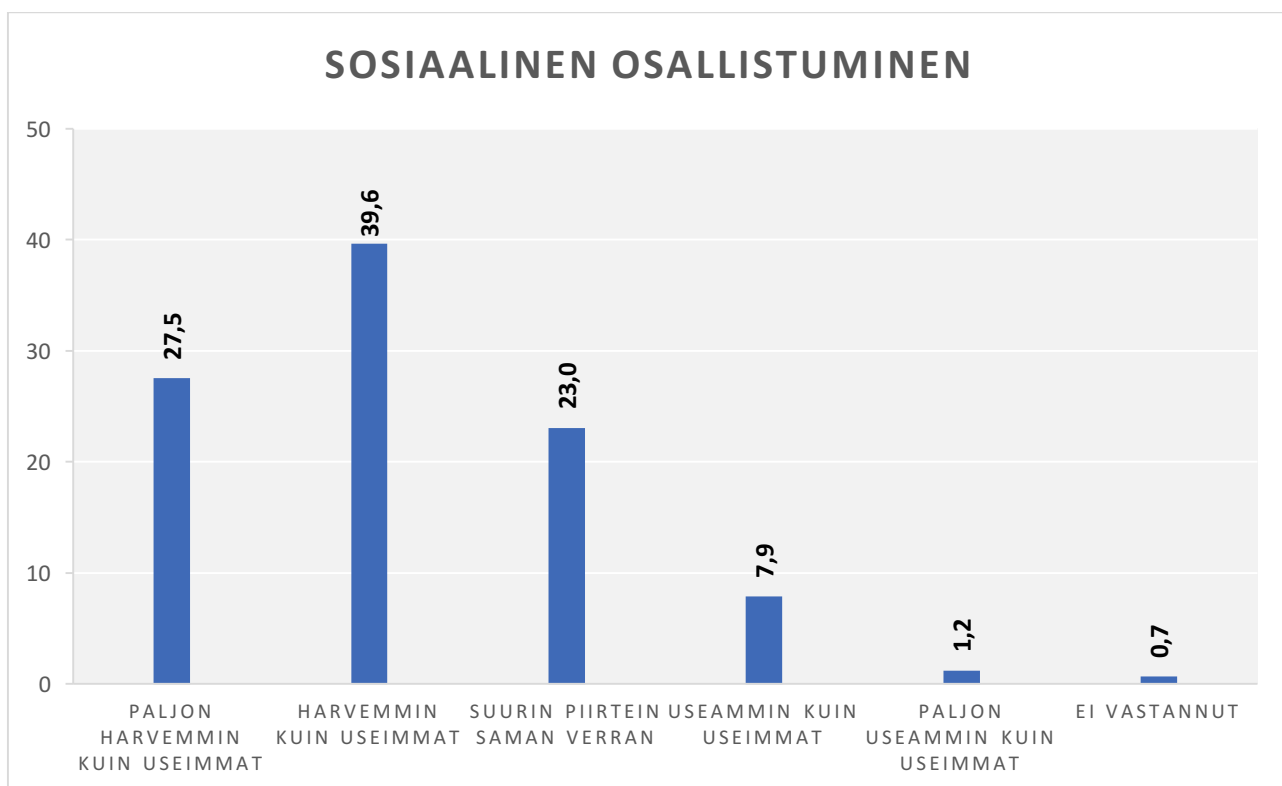


Kuvio 7. Kodin ulkopuolisten harrastusten ja sosiaalisten suhteiden esiintyminen prosentuaalisesti vastaajajoukossa

Näiden jakaumien perusteella on mahdotonta sanoa mitään syistä, jotka johtavat harrastusten tai sosiaalisten suhteiden puuttumiseen. Sen sijaan ristiintaulukointi yhdessä harrastuksesta luopumisen kertoo sen, että lähes joka toinen harrastamattomasta vastaajasta on luopunut ainoasta harrastuksestaan työn tai työaikojen myötä. Useamman kerran viikossa tai viikoittain harrastavat eivät ole joutuneet luopumaan työaikojensa vuoksi harrastuksestaan lähellekään niin usein kuin harvemmin sosiaalisissa kodin ulkopuolella tapahtuvissa harrastuksissa kävijät. Tästä voisi päätellä, että harrastuksista luopuminen työaikojen tai

työn takia kohdistuu sellaisiin vastaajiin, jotka eivät ole niin aktiivisia harrastajia. Arkijärjellä selitettynä tämä kuulostaa järkevältä: sellaiset ihmiset, joille harrastus ei ole niin säännöllistä ja aktiivista, luopuvat ensin jostakin harrastuksestaan.

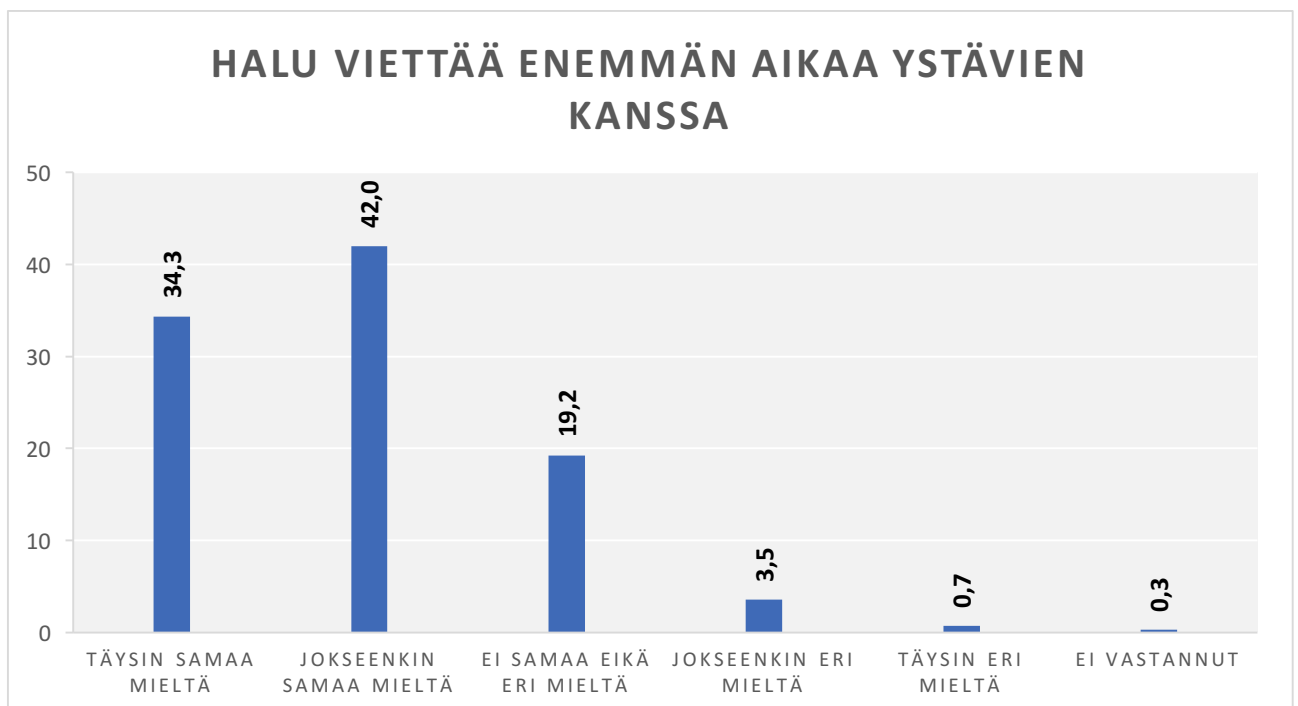
Alla esittelen aineistossani sitä, kuinka usein vastaaja kokee osallistuvansa sosiaalisiin tapahtumiin tai vapaa-ajan toimintaan muihin ikäisiinsä verrattuna. Vastaajista kaksi kolmesta kokee osallistuvansa erilaisiin tapahtumiin vähemmän kuin muut ikäisensä. 23 % vastaajista kokee olevansa keskimääräinen sosiaalisuudessaan ja vain 9,1 % vastaajista on sitä mieltä, että on sosiaalisempi kuin ikätoverinsa. Vastaajat siis näkevät itsensä keskimäärin vähemmän sosiaalisina kuin muut ikätoverinsa. Aineistoni keskiarvo tässä muuttujassa on 2,15 ja 3,00 olisi tilastollisesti laskennallinen keskikohta, jolloin vastaajat näkisivät itsensä yhtä sosiaalisesti aktiivisena kuin ikätoverinsa. Putnam (1999, 191) kirjoittaa, että ihmisten aikataulujen yhdenmukaisuuden rapautuminen on aiheuttanut nopeaa osallistumisen laskua etenkin aikaan ja paikkaan sidotuissa harrastuksissa ja vapaa-ajan aktiviteeteissä. Normaalityön väheneminen on myös aiheuttanut kasvokkaisen, erityiseen toimintaan sitomattoman sosiaalisuuden vähenemistä.



Kuvio 8. Verrattuna muihin ikäisiin ihmisiin, kuinka usein vastaajat osallistuvat erilaisiin sosiaalisiin tapahtumiin tai vapaa-ajan toimintaan, esitetty prosentuaalisesti

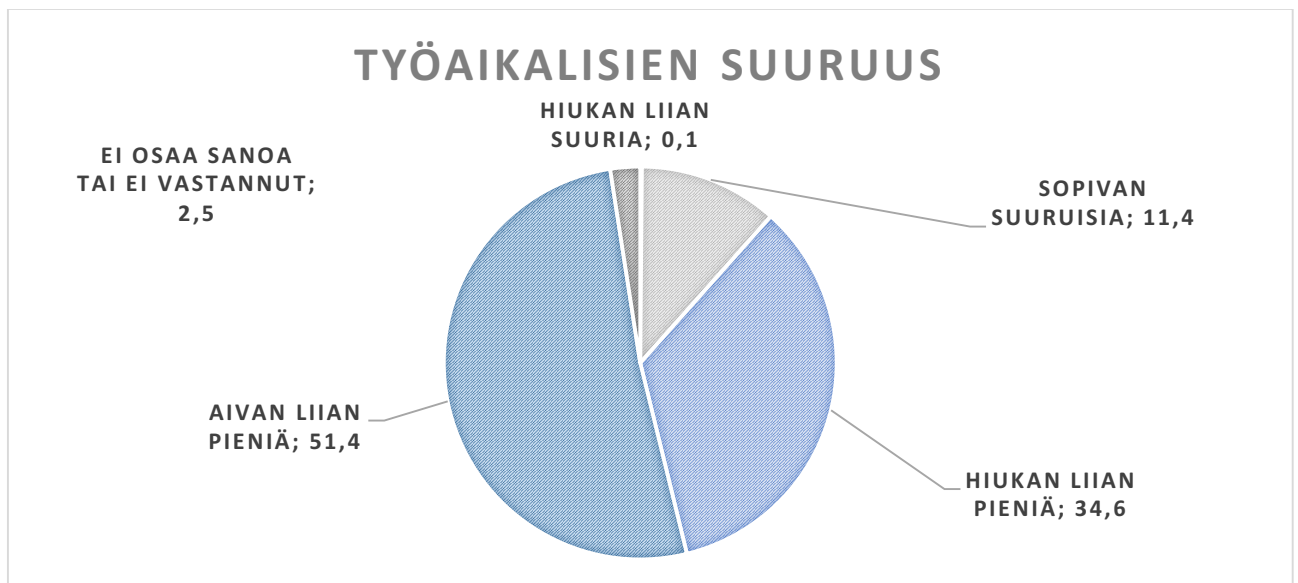
Lähdin myös selvittämään työn ja harrastusten suhdetta ja kysyinkin vastaajilta, että haittaako työ harrastuksianne. 48 % vastaajista ilmoitti työnsä haittaavan harrastuksiaan joko ”paljon” tai ”melko paljon”. 52 % vastaajista ilmoitti, ettei työ juurikaan tai laisinkaan haittaa harrastamista. Kysyin myös harrastuksesta luopumisesta työn tai työaikojen myötä, 43 % vastaajista ilmoitti, että on joutunut luopumaan harrastuksestaan työn tai työaikojen takia, 57 % ilmoitti, ettei näin ole tapahtunut.

Aikapula on laajemminkin ongelmana, mikäli kysytään ihmisiltä suoraan, että haluaisivatko he käyttää enemmän aikaa harrastuksiin ja sosiaalsiin suhteisiin. Vähän yli 73 % vastaajista kokee, että he toivoisivat heillä olevan enemmän aikaa käytettävissä harrastuksiin. Vielä isompi osa vastaajista, 76,5 %, kokee, että he haluaisivat viettää enemmän aikaa ystäviensä kanssa ja vain 4,2 prosenttia vastaajista oli eri mieltä tämän väittämän kanssa. Teoksessaan *Bowling Alone* Robert Putnam (1999, 192) kuitenkin toteaa, ettei lisääntynyt työn määrä tai aikapula ole amerikkalaisessa kontekstissa vähenevän sosiaalisuuden taustalla olevana selittäjänä. Silti vain noin viidennes vastaajista kokee, että ystävien kanssa vietetty aika on riittävällä tasolla, sillä 19,2 % vastaajista on valinnut väittämään vaihtoehdon ”ei samaa eikä eri mieltä”.



Kuvio 9. Haluaisin viettää enemmän aikaa ystäväni kanssa, prosentuaaliset osuudet vastaajista

Yleisesti ottaen ajan lisäksi ihmisillä on usein pulaa rahasta. Aineistoni perusteella kuitenkin 74,8 % vastaajista tulee toimeen käytettävissä olevilla tuloillaan ja vain 3,3 % prosentilla vastaajista on suuria vaikeuksia tulla toimeen tuloillaan. Vaikka vastaajat tulevatkin yleisesti ottaen toimeen tuloillaan, vastaajat ovat sitä mieltä, että käytettävissä olevia tuloja voisi olla enemmänkin. Yli puolet vastaajista on sitä mieltä, että epäsosiaalisista työajoista saatavat korvaukset ovat aivan liian pieniä. Hiukan liian pieniksi lisiä kuvailee 35,5 prosenttia. Vain yksi vastaaja vähän yli seitsemästasadasta on sitä mieltä, että ilta-, yö- ja sunnuntailisät ovat liian suuria. Liikkasen (2004, 24) mukaan nykyinen vapaa-aika ja harrastaminen on tullut yhä rahakeskeisemmäksi, jossa raha toimii välineenä vapaa-ajan harrastusten viettoon. Moniin harrastuksiin vaaditaan sekä rahaa että harrastusvälineitä, mitkä usein ovat ensimmäisiä asioita, joista ihminen säästää, mikäli talous heikkenee (Liikkanen 2004, 24–25).



Kuvio 10. Vastaajien kokemus työaikalisien suuruuden sopivuudesta

5.2 Aineiston muuttujien välisiä yhteyksiä havainnoiva analyysitaso

Tässä osuudessa tavoitteenani on esitellä muuttujien välisiä yhteyksiä. Analyysin pääpainotus on työaikamuodon ja harrastusten välisissä yhteyksissä, mutta esittelen myös kiinnostavia korrelaatioita ja onnellisuuden, työn ja harrastamisen välistä yhteyttä.

5.21 Työmuoto, työn autonomia ja työssä jaksaminen

Ensimmäiseksi esittelen työaikamuodon ja halun vaihtaa omaa työaikamuotoa välisen tilastollisen yhteyden. Päivätyötä tekevistä vain 18 % haluaisi vaihtaa työaikamuotoa, kun taas kaksivuorotyötä tekevien osuus on 49 %. Kolmivuorotyötä tekevistä 43 % haluaisi vaihtaa työaikamuotoaan. Yleisesti voidaan siis sanoa, että päivätyö on kaikkein toivotuin työaikamuoto, mikäli ei oteta huomioon palomiesten erikoissäänneltyä työaikamuotoa, josta vain 8 % haluaisi vaihtaa työaikamuotoaan. Työaikamuotoonsa tyytymättömistä yli 69 % haluaisi vaihtaa työaikamuotoaan, jos se olisi mahdollista. Mielenkiintoista on kuitenkin se, että lähes 10 % työaikaansa tyytyväisistä työntekijöistä haluaisi vaihtaa työaikojansa syystä tai toisesta.

Ikä ja työaikamuoto eivät näyttäisi olevan tässä aineistossa yhteydessä toisiinsa. Näyttäisi siltä, että 1980- ja 1990-luvuilla syntyneet tekevät hiukan enemmän kolmivuorotyötä kuin vanhemmat työntekijät, mutta esimerkiksi päivätyötä tekevissä ei ole vastaavaa vanhempien työntekijöiden yliedustusta.

Vuorotyötä koskevassa tutkimuksessa on todettu vuorotyön huonontavan unen laatua ja vähentävän sen määrää (Härmä ym. 2011, 80). Keskiarvotestin perusteella päivätyössä olevat ovat useammin tyytyväisiä unensa laatuun (2,42), kuin kaksivuorotyöntekijät (2,61) tai kolmivuorotyöntekijät (2,83). Asteikko tässä väittämässä oli viisiportainen Likert-asteikko, joten kovin suuria eroja ei erilaisten työaikamuotojen välillä ole, mutta selvästi aineistoni on samaa mieltä aiemman tutkimuksen kanssa, että vuorotyötä tekevät ovat tyytymättömämpiä unensa. Huomattavaa on, että palomiesten edustama työaikamuoto, jossa ollaan 24 tuntia töissä ja 72 tuntia vapaalla, aiheuttaa kaikkein vähiten haittoja koettuun unen laatuun (2,08). Tähän saattaa myös olla syynä muut seikat kuin työaikamuoto, kuten keskimääräistä runsaampi liikunta ja terveemmät elintavat, joita palomiehenä työskentely pidemmän päälle vaatii.

Kysyin kyselylomakkeessani kymmenen väittämää työn autonomiaan liittyvistä tekijöistä ja huomasin että ne korreloivat keskenään vahvasti. Käytin korrelaation laskemiseen Pearsonin tulomomenttikorrelaatiota ja tulomomenttikorrelaatioiden arvot sijaitsivat välillä 0,223 ja 0,666. Pearsonin tulomomenttikorrelaatio voi saada arvoja -1 ja 1 väliltä ja mitä kauempana nolosta ollaan, sitä vahvemmin muuttujat tilastollisesti korreloivat keskenään

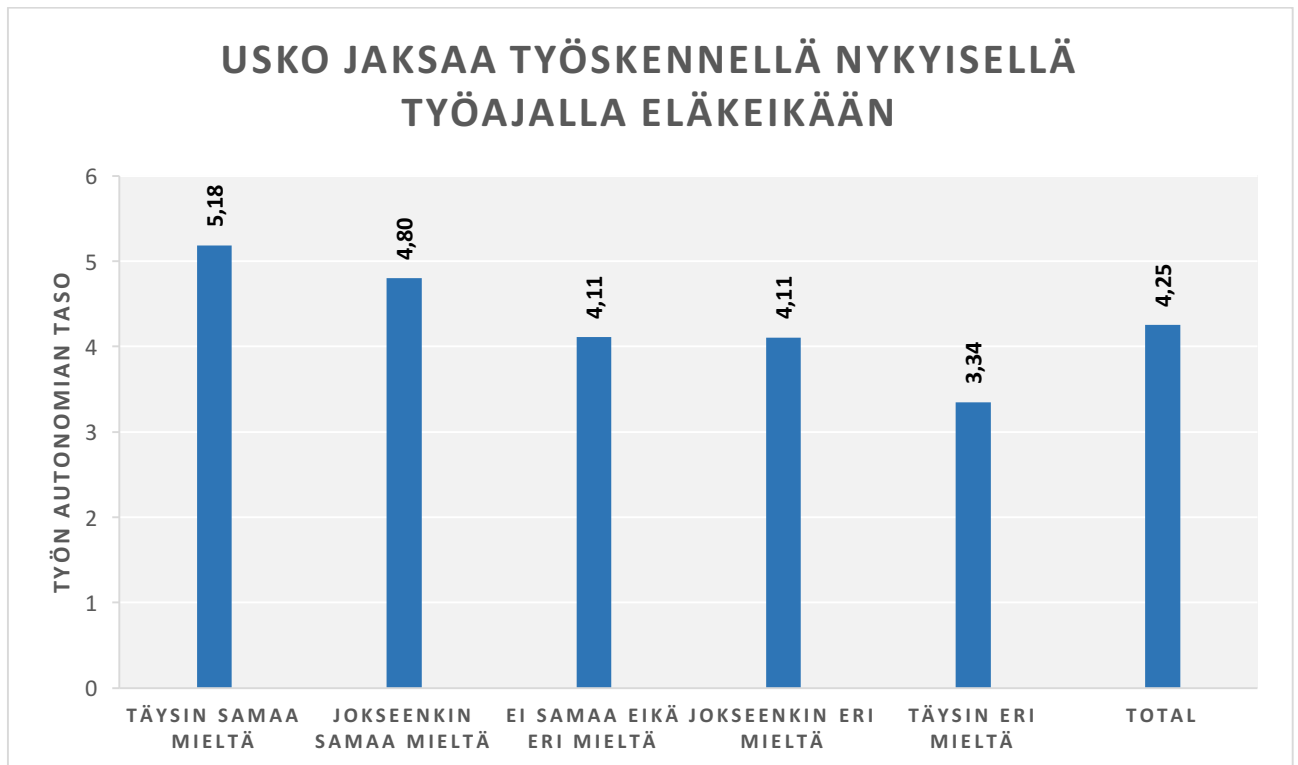
(Metsämuuronen 2003, 305–306). Cronbachin alfan arvo näille 10 muuttujalle on 0,878, hyvän arvon alarajana pidetään arvoa 0,6²². Kaikki kymmenen muuttujan välillä olevat korrelaatiot ovat Pearsonin tulomomenttikorrelaation mukaan tilastollisesti erittäin merkitseviä. Rakensin niistä SPSS:n Compute Variable –toiminnolla summamuuttujan, jotta voisin käyttää tätä rakentamaani ”työn autonomia” muuttujaa hyväkseni analyysissä. Olin asettanut kyselylomakkeeseen työn autonomiaa mittaavissa kysymyksissä mahdollisuuden vastata vastausvaihtoehdon ”ei koske minua”, jotka rekoodatessani muuttujia poistin summamuuttujasta, sillä niiden arvo 12 olisi vääristänyt keskiarvoestimaatiota ja hankaloittanut tulosten tulkintaa. Jaoin vielä yhteenlasketut muuttujat muuttujien lukumäärällä, jotta sain arvot pidettyä 0 ja 10 välissä muiden muuttujien kanssa vertailua varten.²³ Rakentamani summamuuttuja työn autonomiasta saa keskiarvon 4,25 ja keskihajonta on 1,91.

Työn korkea autonomian taso eli työn eri tekijöihin vaikuttaminen on sellainen tekijä, joka ennustaa monia positiivisia tekijöitä työn kannalta. Sellaiset vastaajat jotka pystyvät vaikuttamaan enemmän työnsä autonomiaan, keskimäärin haluavat vähemmän vaihtaa työaikamuotoaan johonkin toiseen. Sellaiset vastaajat, jotka halusivat vaihtaa työaikamuotoaan, olivat vastanneet keskimäärin työn autonomiaan vaikuttaviin tekijöihin 3,79, jossa 0 on pienin mahdollinen vaikutusvalta ja 10 täysi autonomia työn eri tekijöistä koostuvaan summamuuttujaan. Sellaiset vastaajat, jotka eivät halunneet vaihtaa työaikamuotoaan, olivat vastanneet keskimäärin 4,82 työn autonomiaan koskeviin tekijöihin.

²² Jokivuori & Hietala 2007, 135. Jos Cronbachin alfa on vähintään 0,6, voidaan nähdä, että yksittäiset muuttujat mittaavat samaa asiaa, eli tässä tapauksessa työn autonomiaa.

²³ Summamuuttujan kaava SPSS:n Syntax-ikkunassa oli seuraava:

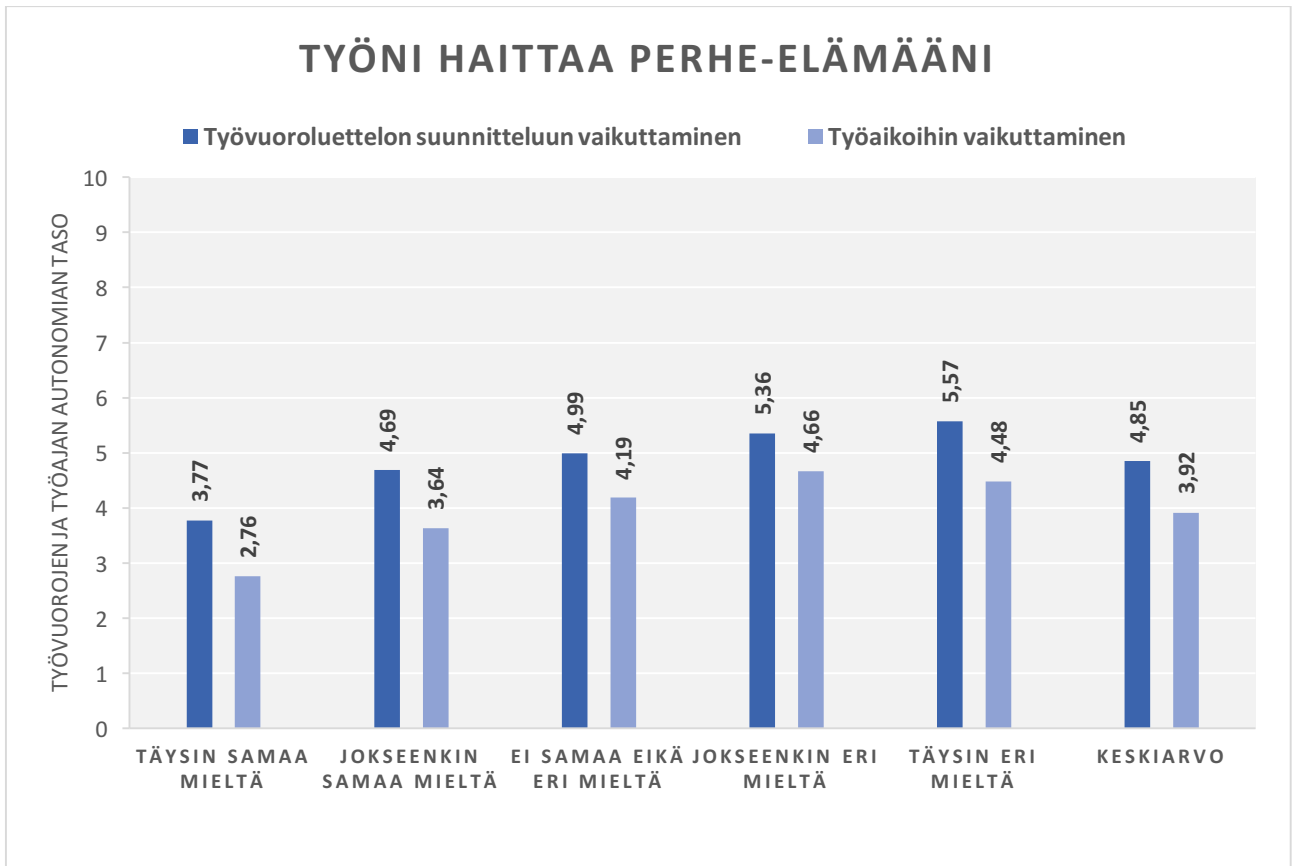
$$(Kuinkapaljonvoittevaikuttaaseuraaviinasioihintyössänne0tarkoit + V32 + V33 + V34 + V35 + V36 + V37 + V38 + V39 + V40) / 10$$



Kuvio 11. Työn autonomian vaikutus siihen, kuinka hyvin vastaaja uskoo jaksavansa työskennellä nykyisillä työajoilla eläkeikään

Työn autonomialla näyttäisi olevan kauaskantoisempiakin vaikutuksia: Mitä korkeamman arvon vastaaja on antanut työn autonomialle, sitä todennäköisemmin hän uskoo jaksavansa työskennellä eläkeikään saakka nykyisillä työajoilla. Yllä olevasta kuviosta (Kuvio 11) selviää hyvin tämä tilastollinen yhteys. Vaaka-akselilla esitetään eri väittämät ja pystyakselilla vastaajien antama summamuuttujan keskiarvo työn autonomialle. Sutelan ja Salmen (2014) mukaan vuorotyö ja työn olosuhteet vuorotyössä ovat suuri syy siihen, että haluaako työntekijä jatkaa työssään yli 63 –vuotiaaksi. Aineistossani aleneva työn autonomia vähentää huomattavasti halukkuutta jatkaa työskentelyä eläkeiän yli.

Työvuoroluettelon suunnittelemiseen vaikuttamisella ja suoraan työaikoihin vaikuttamisella on aineistossani vahva tilastollinen yhteys siihen, miten työ vaikuttaa perhe-elämään. Mitä enemmän ihmisellä on vapautta vaikuttaa työvuoroluettelon suunnitteluun ja työaikoihin, sitä vähemmän vastaaja kokee työn haittaavan perhe-elämää. Seuraavalla sivulla kuviossa 12 on esitetty molempien väittämien keskiarvojakaumat taulukoituna. Ylikännön (2011, 40) mukaan juuri ennakoitavuus ja työaikojen suunnitteleminen perheen mukaan auttaa työn ja perheen yhteensovittamista, tämä näyttäisi myös näkyvän aineistossani, että autonomia työaikojen suhteen näyttäisi vähentävän työn aiheuttamia haittoja perhe-elämälle.



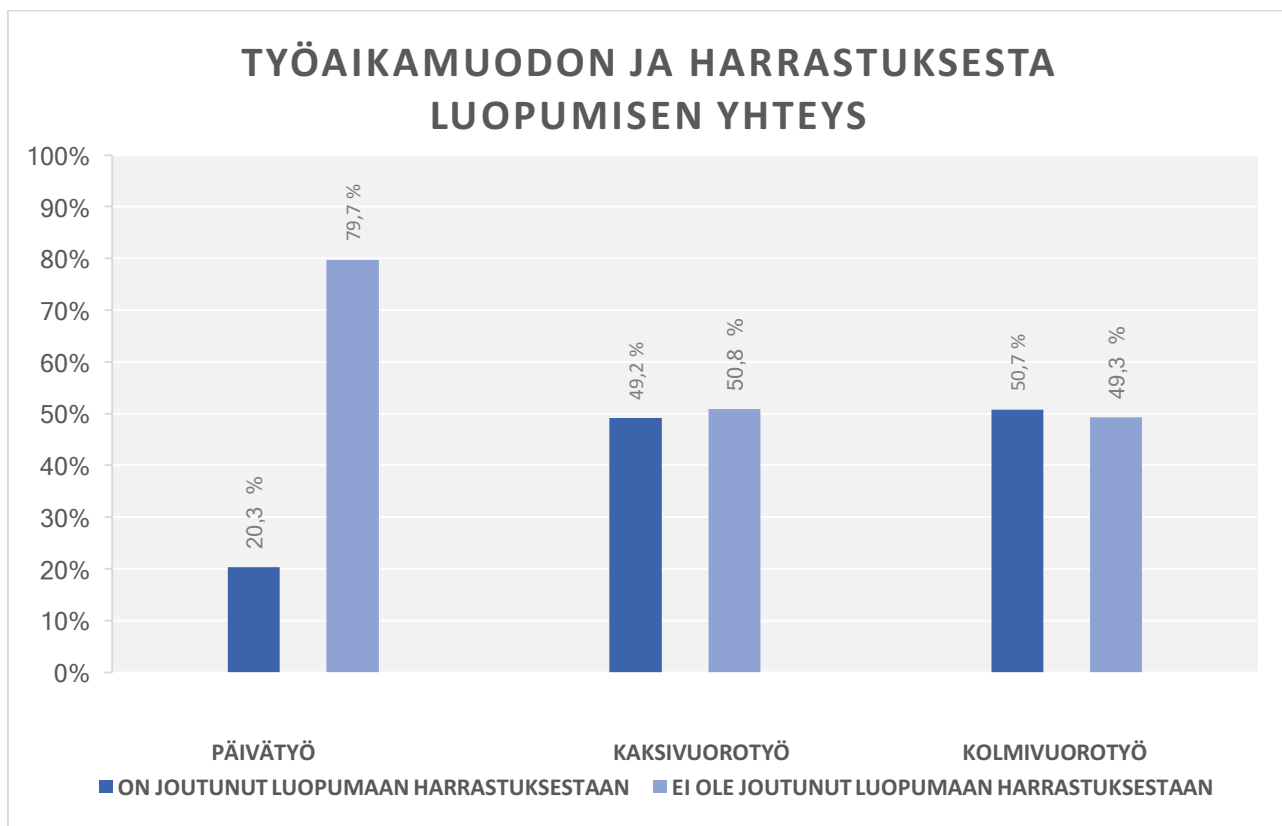
Kuvio 12. Työn haitta perhe-elämälle työvuorosuunnittelun ja työajan autonomian suhteen.

5.2.2 Työaikamuoto ja harrastaminen

Työaikamuodon ja harrastamisen välillä näyttäisi olevan aineistossani useita muuttujien välisiä yhteyksiä. Esittelen aluksi harrastustiheyden ja työaikamuodon välistä yhteyttä. Harrastaminen ylipäätään ja harrastusten taajuus on vahvasti sidoksissa työaikamuotoon. Kolmivuorotyötä tekevistä 8,1 % on useamman kerran viikossa harrastuksia, joissa tavataan muita ihmisiä. Kaksivuorotyötä tekevillä 13,6 % on harrastuksia useamman kerran viikossa, mutta päivätyötä tekevillä tämä sama osuus on 26,8 %. Päivätyötä tekevällä on siis yli kolminkertainen todennäköisyys harrastaa jotakin useamman kerran viikossa kolmivuorotyötätekeviin verrattuna. Aikajännettä pidennettäessä tämä ero tasaantuu, mutta säilyy silti sellaisena, että päivätyöntekijät harrastavat vuorotyöntekijöitä enemmän.

Kysyin myös vapaa-ajan vieton ja työn suhteesta, eli tarkemmin sitä, että haittaako työ harrastuksianne. Kaikista vastaajista 48 % oli sitä mieltä, että työ haittaa harrastamista. Se, kuinka paljon työ haittaa harrastuksia, on vahvasti yhteydessä työaikamuotoon. 19,6 % päivätyötä tekevistä ilmoittaa työnsä haittaavan selvästi harrastuksiaan, kun taas

kaksivuorotyötä tekevillä sama luku on 58,7 %. Kolmivuorotyötä tekevillä työ taas haittaa harrastuksia 59,2 prosentilla vastaajista. Jälleen noin kolminkertainen ero siinä, miten päivätyö ja kolmivuorotyö eroavat toisistaan.



Kuvio 13. Erilaisten työaikamuotojen vaikutus siihen, onko vastaaja joutunut luopumaan harrastuksestaan

Esittelen vielä kolmannen aineiston ristiintaulukoinnin tuloksen, jossa tarkastelin työaikamuodon ja harrastuksesta luopumisen välistä tilastollista yhteyttä. Kaikista vastaajista 41,9 % oli joutunut luopumaan harrastuksestaan ja 58,1 % ei ollut joutunut luopumaan harrastuksestaan. Ristiintaulukoinnissa selvisi, että 20,3 % päivätyötä tekevistä oli joutunut luopumaan harrastuksestaan, 49,5 % päivätyötä tekevistä oli joutunut luopumaan harrastuksestaan ja kolmivuorotyötä tekevistä yli puolet, eli 50,7 % ilmoitti joutuneensa luopumaan jostakin harrastuksestaan työnsä tai työaikojensa vuoksi. Yllä olevassa diagrammissa on samat tulokset esitetty vielä graafisesti (Kuvio 13), josta selviää harrastuksesta luopumisen ja työaikamuodon väliset eroavaisuudet. Kaksi- tai kolmivuorotyötä tekevä on siis joutunut noin 2,5 –kertaisella todennäköisyydellä luopumaan harrastuksestaan työn takia päivätyötä tekevään verrattuna.

Näitä ristiintaulukoinnin tuloksia voidaan verrata vuonna 1974 tutkimukseen, jossa Yhtyneiden Paperitehtaiden tutkimusosasto²⁴ päätyi tulokseen, jonka mukaan 30 % kolmivuorotyötä tekevistä oli joutunut luopumaan jostakin harrastuksestaan, kun taas päivävuoroa tekevien osuus oli ollut 2 %. Nämä esittelemäni erot tämän muuttujan ja erilaisten työmuotojen ristiintaulukoinnista olivat kiinnostavia ja samansuuntaisia vuoden 1974 tutkimuksen kanssa. Näissä 43 vuodessa on tapahtunut se, että molemmat niin päivä- kuin vuorotyötäkin tekevät kokevat, että ovat joutuneet luopumaan harrastuksista paljon enemmän kuin vuonna 1974. Erot ovat kuitenkin samansuuntaiset ja voidaankin sanoa, että vuorotyö on merkittävä riskitekijä sille, että joutuu luopumaan harrastuksestaan. Eräs vastaaja kiteyttää hyvin osuvasti harrastuksesta luopumisestaan vuorotyönsä vuoksi: ”*Harjoitukset olivat tiettyinä päivinä ja aikoina jolloin vuorotyö ei sopinut. Vaikka sain vaikuttaa työvuorosuunnitteluun jonkin verran en voinut aina laittaa omia harrastuksia edelle. Oli helpoin lopettaa tanssiharrastus.*”. Tässä aineistositaatissa vastaaja pohti tanssiharrastuksen mielekkyyttä vuorotoiveidensa kannalta ja oli tullut siihen tulokseen, että helpointa oli ollut lopettaa harrastaminen.

5.2.3 Työaikamuoto ja sosiaaliset suhteet

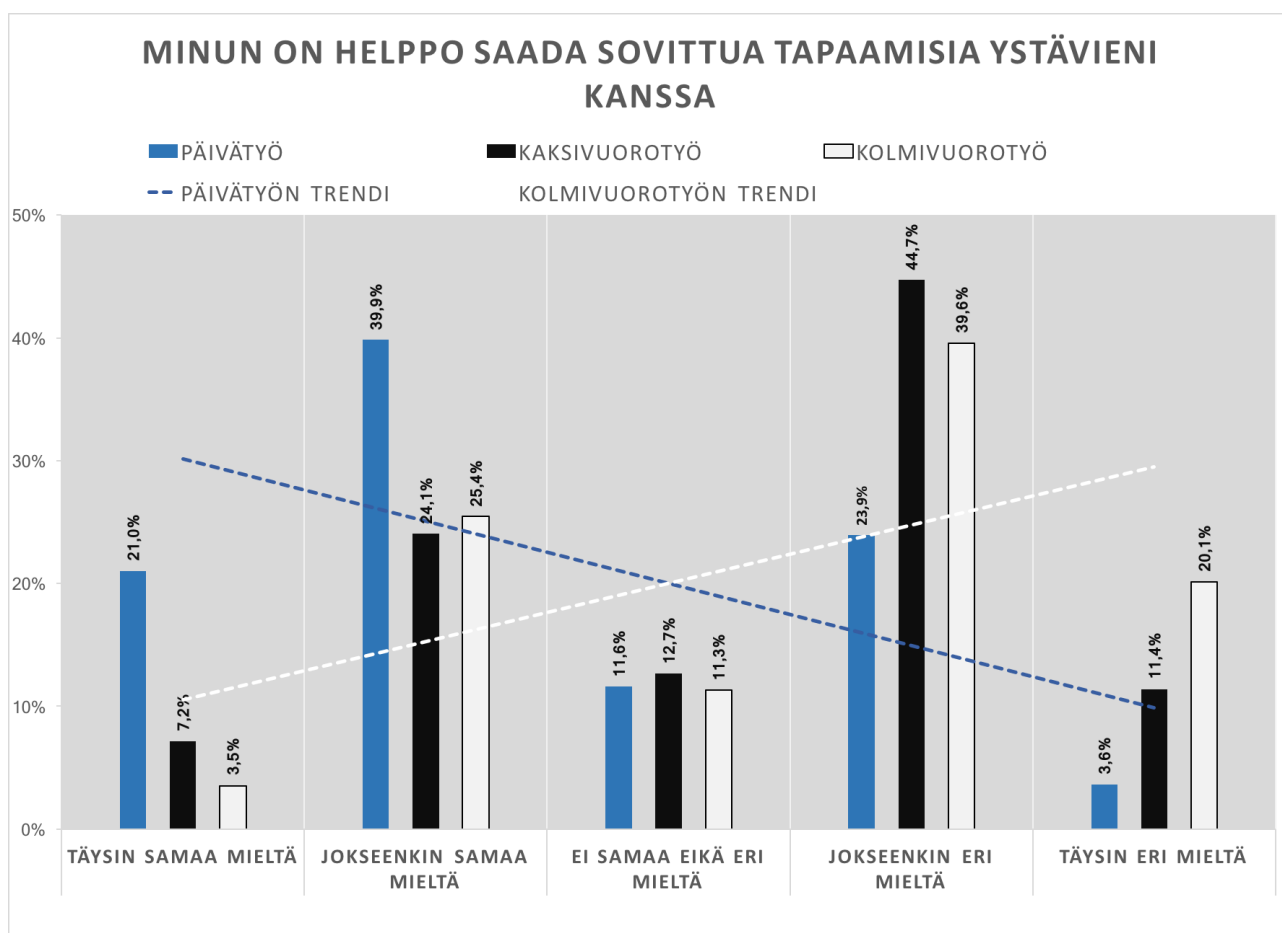
Työaikamuoto ei ole harrastusten tapaan juurikaan yhteydessä sosiaalisten suhteiden määrään. Työaikamuodolla ei näyttäisi olevan yhteyttä siihen, kuinka usein tapaa ystäviään, kaksivuorotyötä tekevistä 10 % tapaa ystäviään viikoittain, päivätyötä tekevillä osuus on 13,7 % ja kolmivuorotyötä tekevillä kaikkein korkein: 15,9 %. Vuonna 1974 tehty tutkimus Yhdistyneet Paperitehtaat OY:n paperimiehistä sai samankaltaisen tuloksen, sosiaalisissa kontakteissa ei ollut eroa työaikamuotojen välillä myöskään 43 vuotta sitten (Peltonen ym. 1974, 129).

Tunne siitä, että jää paitsi sosiaalisesta kanssakäymisestä paitsi, on kuitenkin kolmivuorotyötä tekevillä todellinen. 76,6 % kolmivuorotyötä tekevistä on vastannut, että osallistuu vapaa-ajan tapahtumiin tai sosiaalisiin tapahtumiin harvemmin kuin muut ikätoverinsa. Kaksivuorotyötä tekevillä sama osuus on 67,3 % ja päivätyötä tekevistä näin ajattelee 54,5 %. Koko aineistossani yhteisenä tekijänä tämän aiheen osalta oli tunne siitä, että muut ikätoverit käyvät enemmän vapaa-ajan riennoissa ja käyttävät enemmän aikaansa sosiaalisten suhteiden hoitoon. On toki mahdollista, että sosiaalisen kanssakäymisen laatu

²⁴ Peltonen ym. 1974, 120–121

on erilainen vuorotyötä tekevillä, jolloin esimerkiksi juhlista käyminen onkin hankalampaa, kuin vaikka kasvokkain yhden ystävän tapaaminen. Tunne siitä, että jää paitsi jostakin, on silti todellinen. Myös Kauppinen-Toropainen ym. (1981, 87) sai samanlaisia tuloksia tällaisesta ulosjäämisen pelosta. Tätä tuntemusta selitettiin toimintarakenteiden eriytyemisellä erilaisten elämänrytmien johdosta, jolloin koetut haitat ovat suuremmat kuin aktuaalinen yhdessäolon määrä (em. 1981, 87).

Sosiaalisten suhteiden hoito näyttäisi olevan työläämpää kaksi- tai kolmivuorotyötä tekevillä, kuin päivätyöntekijöillä. 60,9 % päivätyötä tekevästä on joko samaa tai osittain samaa mieltä väitteestä ”Minun on helppo saada sovittua tapaamisia ystäväni kanssa”, kun taas kaksivuorotyötä tekevästä 31,3 % yhtyy väitteeseen.



Kuvio14. Erilaisten työaikamuotojen vaikutus siihen, kuinka helpoksi vastaaja kokee tapaamisten sopimisen ystäviensä kanssa

Kolmivuorotyötä tekevistä vain 28,9 % on samaa tai osittain samaa mieltä tämän väitteen kanssa. Päivätyöntekijät siis kokevat sosiaalisten suhteiden hoitamisensa huomattavasti vähemmän työlääksi kuin vuorotyötä tekevät.

Siltalan (1993, 39) mukaan sosiaalisten suhteiden hoito on usein työläämpää vuorotyötä tekevillä, sillä he joutuvat sovittamaan useampia aikatauluja yhteen sopiessaan tapaamisia ystävien, sukulaisten tai tuttavien kanssa. Edellisen sivun kuviossa 14 on esitetty tämä sama ilmiö graafisesti ja kuvassa olevat lineaariset trendiviivat ovat mukana havainnollistamassa päivätyön ja kolmivuorotyön eroavaisuuksia ystävien tapaamisen helppouden suhteen.

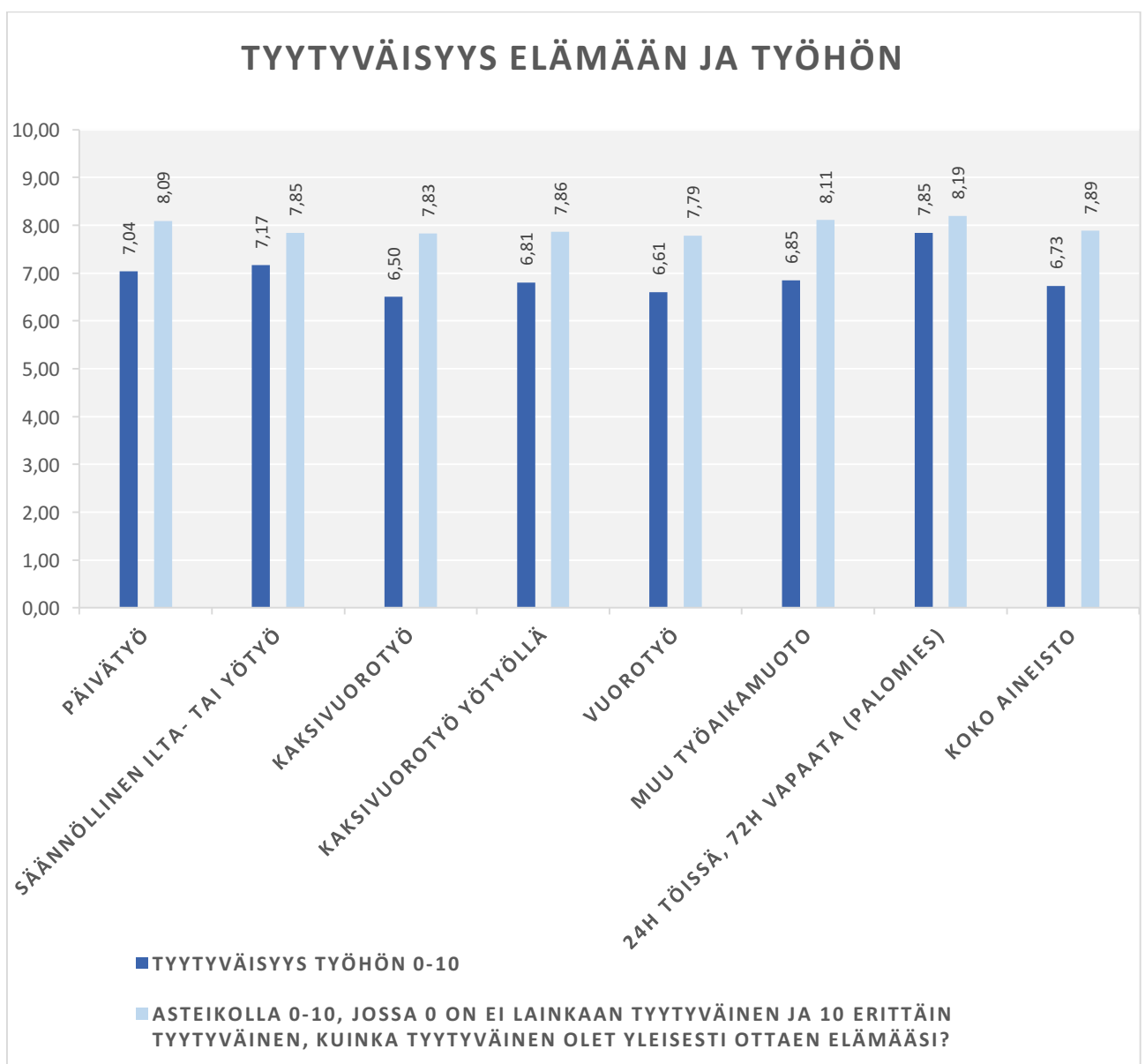
Tapaamisen helppouden lisäksi tarkastelin ristiintaulukointia työaikamuodon ja haluun viettää lisää aikaa ystävien kanssa välillä. 71,8 % päivätyötä haluaisi viettää enemmän aikaa ystäviensä kanssa, kaksivuorotyötä tekevistä 81,1 % on samaa mieltä väitteen kanssa. Kolmivuorotyötä tekevistä 79,5 % kokee, että haluaisi viettää enemmän aikaa ystäviensä kanssa. Kaikille työaikamuodoille on siis yhteistä se, että he toivoisivat sosiaalisia kontakteja olevan useammin. Kysyin myös sitä, että haittaako työnteko perhe-elämää. 22,5 % päivätyötä tekevistä koki työnsä haittaavan perhe-elämää, kaksivuorotyöntekijöistä 50,7 % koki työnsä haittaavan perhe-elämää ja kolmivuorotyöntekijöistä peräti 57,4 % kokee työnsä olevan esteenä täysipainoiselle perhe-elämän vieton.

5.2.4 Työaikamuoto ja onnellisuus

Äskeisen tarkastelun perusteella, on jokseenkin selvää, että tässä aineistossa työaikamuodolla, sosiaalisilla suhteilla ja harrastamisella on useita tilastollisia yhteyksiä. Seuraavaksi tarkastelen tyytyväisyyden, yleisen onnellisuuden ja työaikamuodon välisiä yhteyksiä. Työaikamuodolla ja yleisellä tyytyväisyydellä elämään ei näyttäisi olevan suurta yhteyttä tai vaikutusta.

Tämä on itsessään hyvin mielenkiintoinen havainto, ettei työaikamuodolla ja onnellisuudella elämään ole yhteyttä, vaikka työaikamuoto vaikuttaa runsaasti harrastuksiin ja sosiaalisiin suhteisiin. Kolmivuorotyötä tekevät antavat yleiselle onnellisuudelle elämässään arvon 7,79, jossa 0 on vähiten onnellinen ja 10 erittäin onnellinen. Päivätyötä tekevät ovat keskimäärin antaneet onnellisuudekseen arvon 8,09. Muihin aineiston eroavaisuuksiin verrattuna erilaista työmuotoa tekevillä yleinen onnellisuus elämään on hyvin pientä.

Tyytyväisyys työhön vaihtelee hiukan enemmän eri työaikamuotoja tekevillä, mutta kovin suuria eroja ei siltikään ole havaittavissa. Aineistosta erottuu ainoastaan palomiesten työaikamuotoa edustava joukko, joka erottuu korkeamman tyytyväisyyden osalta edukseen. Kaiken kaikkiaan vastaajat ovat ilmoittaneet vähän yli yhden yksikön alemmaksi tyytyväisyytensä, kuin tyytyväisyytensä elämään. Tyytyväisyyden keskiarvo oli 6,73 ja keskihajonta 2,14. Onnellisuus elämään taas aineistossani sai keskiarvon 7,89 ja keskihajonta oli 1,37. Tyytyväisyys siis on saanut aineistossani enemmän myös ääripään arvoja, kuin onnellisuus elämään. Alla olevassa kuviossa 15 on esitetty sekä onnellisuuden elämään, että tyytyväisyyden keskiarvot työaikamuodon mukaan.



Kuvio 15. Vastaajan kokema tyytyväisyys työhönsä ja elämäänsä eroteltuna erilaisten työaikamuotojen suhteen

5.3 Erotteluanalyysi työaikamuotoa erottavista tekijöistä.

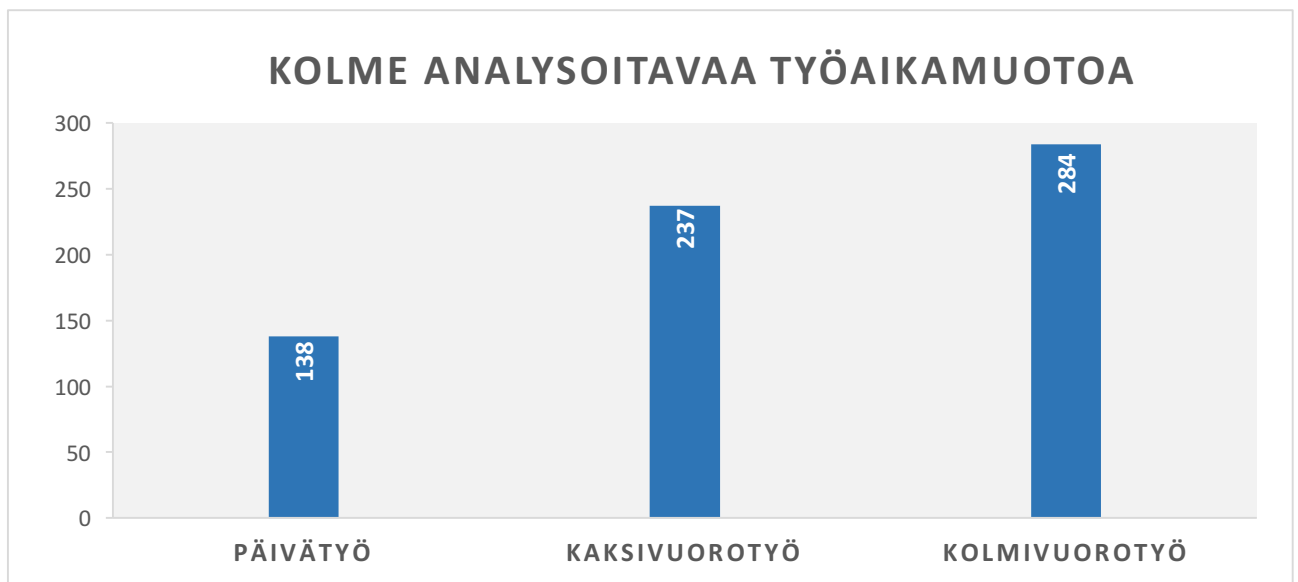
Tässä kappaleessa tavoitteeni on esitellä erotteluanalyysin avulla tekijöitä ja muuttujia, jotka muodostavat ryhmiä ja osaltaan ennustavat sitä, mitkä tekijät ovat vahvasti yhteydessä erilaisten työaikamuotojen kanssa. Erotteluanalyysin luonteen vuoksi etenen induktiivisesti, ilman taustalla havaintojani vahvasti ohjaavaa tutkimusmallia. Erotteluanalyysi auttaa selvittämään aihealueesta kahdelle toisistaan riippumattomalle ryhmälle ominaisia, erottavia tekijöitä. (Jokivuori & Hietala 2007, 119–121). Erotteluanalyysi on hyvin toimiva työkalu jatkuvien muuttujien jakamiseen erilaisiin ryhmiin, jotka ovat ennalta määrätty eroteltavan muuttujan avulla (Jokivuori & Hietala 2007, 120–121). Vaikka erotteluanalyysissä on tarkoitettu jatkuvien muuttujien analysointiin, on myös mahdollista tutkia eroavaisuuksia mitta-asteikollisten muuttujien ja myös dikotomisten muuttujien, kuten sukupuolten välillä (Jokivuori & Hietala 2007, 122). Teknisesti, erotteluanalyysi laskee ryhmien ristitulomatriisit, joiden vaihtelusta erotetaan systemaattinen vaihtelu virhevaihtelusta (Metsämuuronen 2003, 703).

Käytän analyysissäni erotteluanalyysin alamuotoa askeltavaa erottelua, joka yhdistää poistavan ja lisäävän erotteluanalyysin parhaat puolet ja näin saadaan yhdellä analyysillä löydettyä ryhmiä parhaiten erottelevat tekijät. (Jokivuori & Hietala 2007, 121–123) Askeltava menettely on erotteluanalyysiä tilastollisesti lähestyvä tapa, jolloin erottelufunktion muuttujat valitaan funktioon ainoastaan matemaattisten mallien mukaan, ilman teoriaa (Metsämuuronen 2008, 229). Käytän myös erotteluanalyysin muotoa, jossa ryhmien keskiarvot lasketaan oikeista arvoista, ilman erikokoisten ryhmien painotusta. Erotteluanalyysin oletuksia ovat multinormaalinen jakauma, mutta siitä kannattaa huolestua ainoastaan, mikäli luokittelu ei jostakin syystä onnistu. Toisena oletuksena on se, ettei aineistossa ole outlieriä eli poikkeavia havaintoja, sillä se sotkee erotteluanalyysissä laskettavia keskiarvoja huomattavasti. (Metsämuuronen 2003, 702)

5.3.1 Eroteltava muuttuja

Eroteltavana ryhmämuuttujana käytetään askeltavassa erotteluanalyysissä vastaajan ilmoittamaa työaikamuotoa. Työaikamuoto oli kyselylomakkeessa strukturoitu, suljettu kysymys, jossa oli myös valittavina muu työaikamuoto ja sen selittäminen sanallisesti. Työaikamuodossa oli koodauksen jälkeen kuusi erilaista vaihtoehtoa. Päätin kuitenkin

typistää erotteluanalyysissä eroteltavan muuttujan kolmiluokkaiseksi. Päivätyön pidin omana luokkana, yhdistin kaksi erilaista kaksivuorotyön luokkaa, sillä muissa analyyseissä nämä kaksi luokkaa olivat osoittautuneet hyvin samankaltaisiksi. Kolmantena eroteltavana ryhmänä minulla oli kolmivuorotyö. Säännölliset ilta- ja yötyöt, palomiesten oman työaikamuodon sekä ”muun työaikamuodon” päätin jättää tämän analyysin ulkopuolelle. Tämä oli siitä syystä, että säännöllisten ilta- ja yötyöiden yhdistetty ryhmäkoko oli 13, palomiesten työaikamuoto olisi oikeastaan kertonut palomiehistä, eikä niinkään työaikamuodosta. Muu työaikamuoto taas myös ryhmäkooltaan sen verran pieni ja sisällöltään hyvin heterogeeninen, jolloin päätin paremmaksi jättää sen tämän analyysin ulkopuolelle.



Kuvio 16. Kolme työaikamuodon tapausmäärät, joita tarkastellaan erotteluanalyysissä

Tämän muuttujan valinta perustui kiinnostukseen löytää suurimmin näitä erilaisia työaikamuotoja erottelevia tekijöitä ja muuttujia. Yllä esittelen graafisesti aineistosta analyysiin valittujen työaikamuotojen jakauman. Kolmivuorotyöntekijöitä on tässä aineistossa eniten, 284 vastaajaa, jotka muodostavat 43,1 % analyysiin valituista vastaajista. Kaksivuorotyötä tekeviä on tässä 237 vastaajaa, eli 36,0 % analysoitavista tapauksista. Pienimpänä ryhmänä ovat päivätyötä tekevät, joita on 138 vastaajaa eli 20,9 % analysoitavista tapauksista.

5.3.2 Erottelevat muuttujat

Erotteluanalyysissa kahta erilaista ryhmää erottelevia tekijöitä on mahdollista valita runsain mitoin, sillä askeltava erottelumalli osaa lisätä sekä pudottaa automaattisesti ryhmiä parhaiten erottelevat tekijät. Tällöin analyysiin ei ole haitallista lisätä muuttujia, vaan päinvastoin se parantaa erotteluanalyysin tulosta ja luotettavuutta. (Jokivuori & Hietala 2007, 122–123). Asetin SPSS:ssä Erotteluanalyysityökaluun kaikki demografiset muuttujat, muuttujia työstä ja työoloista sekä useita asenne- ja mielipideväittämiä työstä, harrastuksista, sosiaalisista suhteista sekä asumisesta. Muuttujat olivat sekä jatkuvia, mitta-asteikollisia että dikotomisista, suurimman osan ollessa viisiportaisia Likert-asteikollisia muuttujia. Vältin ainoastaan laadullisia, luokittelevia muuttujia sekä sellaisia muuttujia, jotka korreloivat hyvin läheisesti keskenään, mikä ei ole erotteluanalyysissä tarkoituksenmukaista ja vääristää saatuja tuloksia (Jokivuori & Hietala 2007, 120). Erotteluanalyysissa tutkitaan keskiarvoja, jolloin aineiston poikkeavat havainnot eli ”outlierit” vääristävät tuloksia (Metsämuuronen 2008, 225). Valitsemieni muuttujien arvot eivät sisällä poikkeavia havaintoja, sillä vapaita kysymyksiä juurikaan ei ole, vaan vastausvaihtoehdot ovat ennalta määrättyjä ja täten ehto toteutuu. Viikkotuntien ja tehtyjen työvuosien havainnot ovat vapaita kysymyksiä, mutteivat kuitenkaan sisältäneet poikkeavia havaintoja tässä aineistossa.

5.3.3 Erotteluanalyysin tulokset

Erotelavassa muuttujassa on kolme erilaista ryhmää, jolloin vapausasteiden määrä on kaksi ja erotteluanalyysi voi tuottaa kaksi erottelufunktiota²⁵. Erotteluanalyysi myös tuotti kaksi tilastollisesti erittäin merkitsevää erottelufunktiota. Ensimmäisen erottelufunktion Wilksin lambda on .566, X-testi antaa arvon 255,714, erottelufunktio on tilastollisesti erittäin merkitsevä, eli ryhmät eroavat toisistaan tässä aineistossa erittäin suurella todennäköisyydellä. Ensimmäisen erottelufunktion kanoninen korrelaatio on .632 ja ominaisarvo on .664. Kanonisen korrelaation vaihteluväli on aina nollan ja yhden välillä ja mitä suurempi korrelaatio on, sitä paremmin se erottelee ryhmiä toisistaan. Ominaisarvo vaihtelee myös välillä 0 ja 1 ja suurempi arvo kertoo funktion hyvydestä. Ensimmäinen muuttuja selittää 91,4 % näiden kahden muuttujan tarjoamasta selitysvoimasta, eli on huomattavasti parempi ryhmiä toisistaan erotteleva muuttuja. Toinen muuttuja selittää 8,6

²⁵ Metsämuuronen 2003, 704

% näiden kahden muuttujan selitysvaivasta, Wilksin lambda on .941, X-testin arvo 27,163 ja ominaisarvo on 0,62 ja kanoninen korrelaatio puolestaan .242. Toinen erottelufunktio on siis erottelukyvyltään ja hyvydeltään huomattavasti ensimmäistä erottelufunktiota huonompi, mutta silti tilastollisesti erittäin merkitsevä ($p < 0,0005$).

Taulukko 1: Erotteluanalyysin luomien erottelufunktioiden Wilksin lambda ja ominaisarvot

Wilks' Lambda				
Test of Function(s)	Wilks' Lambda	Chi-square	df	Sig.
1 through 2	,566	255,714	14	,000
2	,941	27,163	6	,000

Eigenvalues				
Function	Eigenvalue	% of Variance	Cumulative %	Canonical Correlation
1	,664 ^a	91,4	91,4	,632
2	,062 ^a	8,6	100,0	,242

a. First 2 canonical discriminant functions were used in the analysis.

Taulukko 2: Työaikaryhmien sijoittuminen erottelufunktiolle

Kolme erilaista työaikamuotoa.	Function	
	1	2
Päivätyö	1,754	-,036
Kaksivuorotyö	-,311	,299
Kolmivuorotyö	-,430	-,250

Unstandardized canonical discriminant functions evaluated at group means

Taulukosta 2 nähdään, että työaikaryhmät sijoituivat ensimmäiselle erottelufunktiolle siten, että päivätyöntekijät sijoituivat hyvin vahvasti erottelufunktion keskikohdan yläpuolelle (1,754). Kaksivuorotyö ja kolmivuorotyö sen sijaan sijoituivat ensimmäisessä erottelufunktiossa erottelufunktion nollakohdan alapuolelle, kolmivuorotyö (-.430), jonkin verran kaksivuorotyötä (-.311) matalammalle. Keskiarvon yläpuolisuus tässä tapauksessa tarkoittaa sitä, että Likert-asteikollisten muuttujien arvot kasvoivat, mikäli niiden kanssa oli

eri mieltä. Erotteluanalyysillä on ominaisuus, joka standardisoi erottelufunktion ulottuvuudet standardisoimalla muuttujat, jolloin sekä itse funktion, että muuttujien keskiarvot ovat 0 ja keskihajonnat 1. (Jokivuori & Hietala 2007, 129).

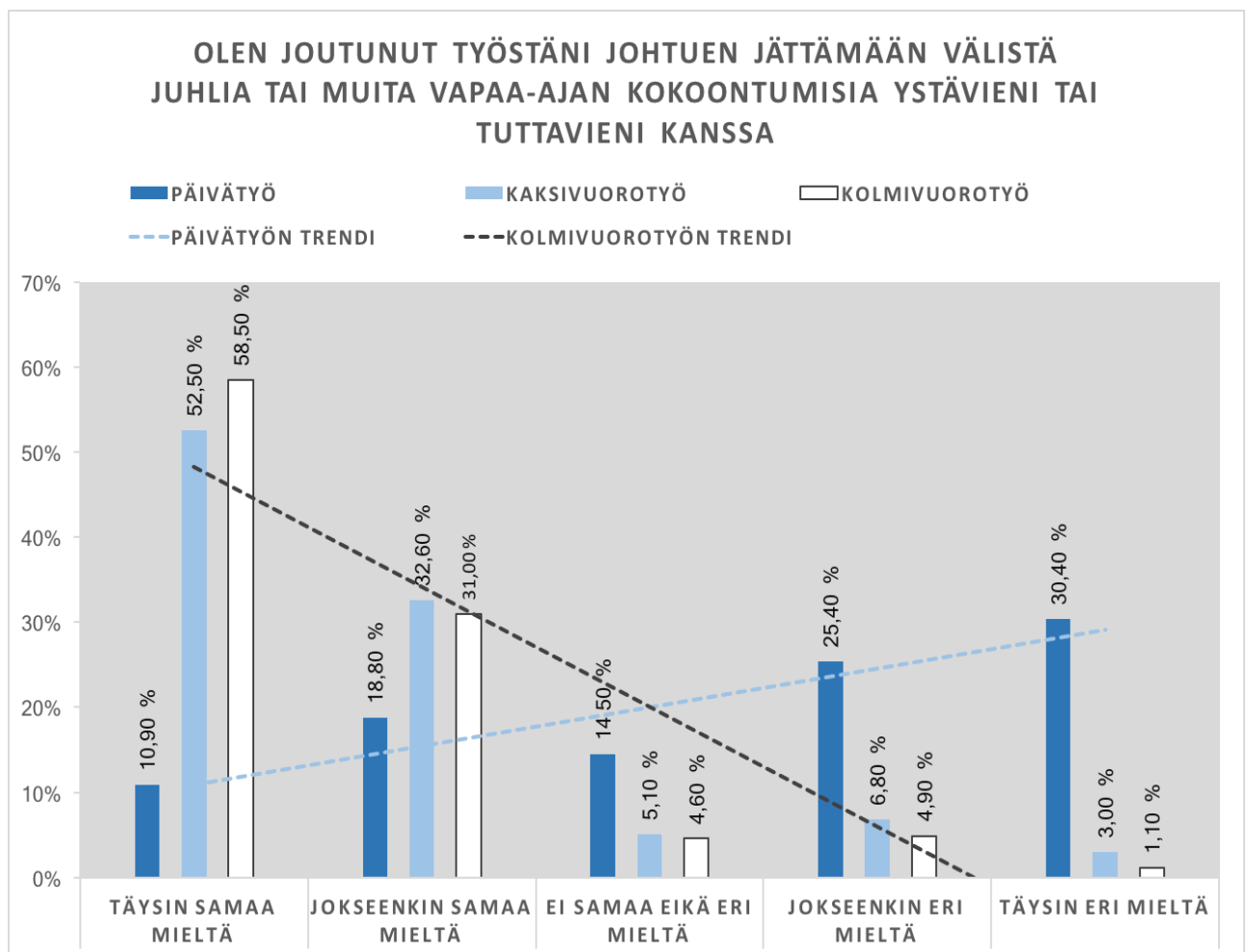
Luokitteluanalyysi ja luokittelufunktio onnistuivat ryhmittelemään oikein 57,8 % vastaajista sellaiseen ryhmään, että onko vastaaja luopunut harrastuksestaan vai ei. Luokittelufunktio ei siis ole paras mahdollinen, sillä satunnaislukugeneraattorilla päästään luokittelemaan keskimäärin 33,3 % vastaajista oikeaan ryhmään. Jokivuoren (2003, 88–89) mukaan syyt valita jokin muuttuja funktioon noudattavat kahta kriteeriä. Ensimmäiseksi muuttujan on oltava tilastollisesti eri ryhmiä erotteleva ja toiseksi erottelevan muuttujan tulisi saada eri funktioissa erisuuruiset tunnusluvut. Erottelufunktiossani työtyytyväisyys saa molemmissa funktioissa melko läheiset (-.261 ja -.226) tunnusluvut, jolloin jätän sen lopullisen erottelufunktion ulkopuolelle. Esittelen aluksi ensimmäisen erottelufunktion, sillä se on selitysvoimaltaan ja erottelukyvyltään huomattavasti jälkimmäistä erottelufunktiota parempi.

Suurimpana tekijänä, joka erotti erilaisia työaikamuotojen tekijöitä, oli se, onko vastaaja joutunut jättämään välistä juhlia tai muita vapaa-ajan tapaamisia. Päivätyötä tekevät sijoittuivat funktion yläpuolelle (1,754) ja tämä erotteleva sosiaalista ulosjääntä mittaava tekijä sai arvon (.800) ja se tarkoittaa sitä, että päivätyöntekijät ovat keskimäärin vastanneet tähän paljon suuremman arvon kuin kaksi- (-.311) tai kolmivuorotyöntekijät (-.430).

Vastausasteikko tässä kysymyksessä oli alun perin Likert-asteikollinen, Likert-asteikot näissä erottelevissa muuttujissa olivat sosiaalitieteille tyypilliset: täysin samaa mieltä – jokseenkin samaa mieltä – ei samaa eikä eri mieltä – jokseenkin eri mieltä – täysin eri mieltä. Tämä tarkoittaa sitä, että mitä pienempi arvo, sitä enemmän vastaaja on joutunut jättämään välistä juhlia tai muita tapaamisia. Koska kaksi- ja kolmivuorotyötä tekevillä arvot ovat negatiivisia, tarkoittaa se sitä, että he sijoittuvat tällä funktiolla huomattavasti lähemmäs muuttujan pieniä arvoja, eli he ovat joutuneet jättämään keskimäärin huomattavasti useammin juhlia tai muita vapaa-ajan tapahtumia väliin. Tämä erotteluanalyysin eniten ryhmiä erotteleva tekijä voidaan myös esittää ristiintaulukoinnin avulla ryhmien välisiä eroja selventäen graafisesti. Seuraavalla sivuolla olevasta kuviosta 17 voidaan tulkita, että työaikamuodon ja sillä, että onko vastaaja samaa mieltä väitteen ”olen joutunut työstäni

johtuen jättämään välistä juhlia tai muita vapaa-ajan tapahtumia” välillä on dramaattinen yhteys.

Havainnot kuviossa 17 on suhteutettu työaikaryhmien kokojen mukaan, eri työaikamuodoilla on erittäin huomattava ero sen mukaan, miten vastaaja on joutunut jättämään väliin työn myötä juhlia tai muita vapaa-ajan kokoontumisia. Kuviossa on myös kolmivuorotyön ja päivätyön trendiviivat alleviivaamassa sitä, kuinka paljon vastaajat eroavat toisistaan pelkän työaikamuodon perusteella.



Kuvio 17. Työaikamuodon vaikutus siihen, onko vastaaja joutunut työstään johtuen jättämään välistä juhlia tai muita vapaa-ajan kokoontumisia välistä

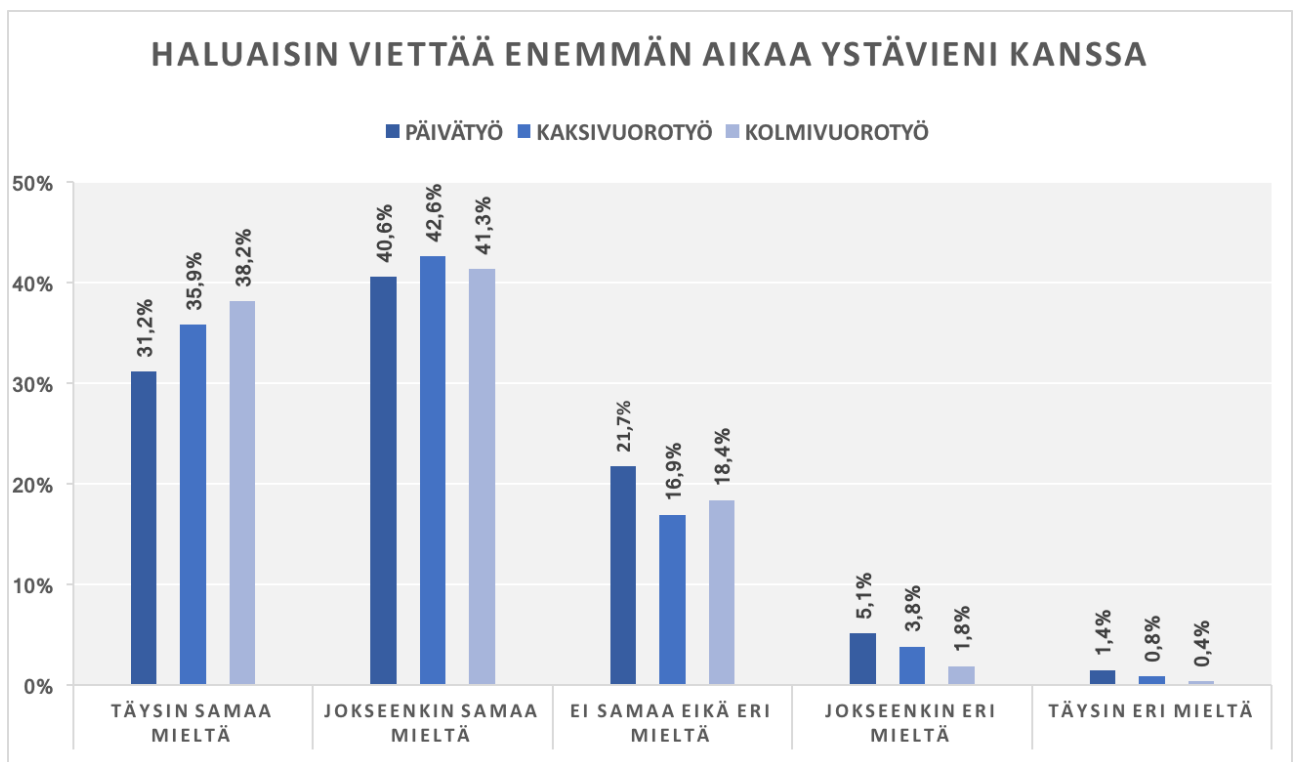
Ensimmäisen erottelufunktion toinen erotteleva tekijä on se, tekeekö työntekijä jakso- tai periodityötä. Se erottelee ryhmiä toisistaan myös hyvin vahvasti (-.535). Koska päivätyöntekijät keskimäärin sijoittuivat vahvasti funktion alapuolelle (1.754) on päivätyön tekeminen sellainen tekijä, joka ennustaa sitä, ettei vastaaja tee jakso- tai periodityötä.

Kaksi- ja kolmivuorotyön tekijöitä taas yhdistää se, että he ovat hyvin paljon todennäköisemmin jaksotyön tekijöitä. Tähän on luultavasti syynä se, että työaikalain mukaan jaksotyötä ei saa teettää, mikäli työt ajoittuvat normaalityöajan mukaan (Uotila 2004, 32). Tulos on lainsäädännön lisäksi myös looginen, päivätyötä tekevillä työaika on kohtalaisen kiinteä, jolloin työvuoroja ei tarvitse tehdä joka kolmas viikko uudelleen. Kaksi- ja kolmivuorotyössä sen sijaan työtä tehdään jakso- tai periodityön mukaisesti, jolloin noin kuukautta etukäteen annetaan kolmeksi viikoksi työaikalista. Juuri tämä elämän suunnittelun vaikeus näkyi useissa vastauksissa aineistoni avoimessa kysymyksessä muun muassa seuraavasti: ”Tietynä päivänä viikossa oleva harrastus vaatisi minua aina täyttämään toiveen joka viikko eli 3 päivää 3 viikon listalla ja usein jollain muulla kans harrastus samalla päivällä. Ja tällöin käyttäisin listan toiveet vaan harrastukseen, joten liikkumavaraa toiveissa muuhun tarpeelliseen ei jäisi”. Periodityö näkyy tässä vastauksessa vuorotyötä vahvemmin: työntekijä ei tiedä tulevia työvuorojaan ja vaikuttamismahdollisuutensa työvuoroihinsa hän näkee myös hyvin rajallisiksi, jolloin säännölliset menot ovat hankalia järjestää.

Ensimmäisen erottelufunktion kolmas tekijä, jotka erottivat työaikamuotojen tekijöitä vahvimmin toisistaan, oli se, kuinka paljon työ haittaa harrastuksia (.339). Tässä vaihtoehdot olivat kyselylomakkeella seuraavat: 1: paljon, 2: melko paljon, 3: hiukan ja 4: ei lainkaan. Päivätyön tekijät sijoittuivat funktiossa positiiviselle puolelle keskimäärin arvolla 1,754, jolloin päivätyötä tekevät sijoittuvat tässä muuttujassa suurempien arvojen päähän. Suuremmat arvot taas tarkoittavat sitä, että työ haittaa vähemmän harrastuksia. Kaksivuorotyön- ja kolmivuorotyöntekijät olivat saaneet lievästi negatiiviset arvot (-.311 ja -.430) erottelufunktiossa, eli näitä työaikamuotoja tekevät kokevat huomattavasti useammin, että työ haittaa harrastuksiaan. Aineistoni avoimessa kysymyksessä eräs vastaaja kiteyttää hyvin monen vastaajan kokemukset vuorotyöstä tiiviisti: ”Vuorotyöläisenä on mahdotonta sitoutua mihinkään säännölliseen aikaan tapahtuvaan harrastukseen. Vain itsenäisesti tapahtuvat aikaan sitomattomat harrastukset jäivät jäljelle.”. Tässä vastaaja reflektoi omien harrastustensa vaikeutta, joka aiheutuu siitä, että vuorot kiertävät muutaman viikon jaksoissa ja aiheuttaa sen, että vapaa-aika on hajautunut toisin, kuin normaalityöajassa. Raija Julkunen (2000, 169–172) on kirjoittanut teollisen normaalityöajan vapaa-ajasta, joka jakautuu vapaisiin iltoihin, vapaaseen viikonloppuun, vuosilomiin ja työuran jälkeiseen eläkkeeseen. Katkeamaton vuorotyö aiheuttaa sen, että vapaat illat ja vapaat viikonloput eivät menekään teollisen normaalityön mukaan, jonka mukaan kuitenkin vapaa-ajan harrastukset pääosin

järjestyvät. Jatkan erotteluanalyysini jälkeen työn aiheuttamasta harrastuksille MCA – analyysiä, jossa selvitän eri tekijöitä, jotka vaikuttavat työn aiheuttamaan haittaan harrastuksille.

Neljäs tekijä, joka erotteli eri työaikamuotoja toisistaan, oli se, että haluaisiko vastaaja viettää enemmän aikaa ystäviensä kanssa (-.333). Tässä on samansuuntainen vaikutus kuin jakso- tai periodityön tekemisessä, eli päivätyötä tekevät (1,754) ovat vastanneet siten, että he haluaisivat viettää enemmän aikaa ystäviensä kanssa useammin kuin kaksi- (-.311) tai kolmivuorotyötä (-.430) tekevät. Koska tulos oli hieman vaikeaselkoinen, päätin ristiintaulukoida nämä muuttujat. Ristiintaulukoinnista selviää, että muuttujan suuret arvot, jossa ollaan eri mieltä väittämän kanssa, saavat oletettuja arvoja enemmän päivätyötä tekevien keskuudessa kuin kaksi- ja kolmivuorotyötä tekeillä. Toisin sanoen: päivätyöläiset ovat vähemmän eri mieltä tämän väittämän kanssa kuin kaksi- ja kolmivuorotyötä tekevät.



Kuvio 18. Työaikamuodon vaikutus haluun viettää enemmän aikaa ystävien kanssa, vastaajien osuudet prosentuaalisesti esitettynä

Muuttujien suurten arvojen vastaajien lukumäärät tosin liikkuvat yhden ja yhdeksän välillä, joten tämän muuttujan mukanaolo on siis osittain ikään kuin tilastollinen harha. Yllä olevassa kuviossa 18 on vielä selvyuden vuoksi esitetty graafisesti näiden kolmen

työaikamuodon jakaumat ristiintaulukoituna väittämän ”haluaisin viettää enemmän aikaa ystävieni kanssa” kanssa. Siitä selviää, että jakaumat ovat toistensa kanssa hyvin samanlaiset ja näiden keskiarvot päivätyötä tekevien keskuudessa on 2,05, kaksivuorotyötä tekevillä 1,95 ja kolmivuorotyötä tekevillä 1,85. Kaikkien vastaajien keskiarvo on 1,91 tässä muuttujassa. Lopullisessa tulkinnassa siis kolmi- ja kaksivuorotyötä tekevät ovat enemmän samaa mieltä väittämän kanssa kuin päivätyötä tekevät eli vuorotyötä tekevät haluaisivat viettää hiukan enemmän aikaa ystäviensä kanssa.

Kuten aiemmin totesin, tyytyväisyys työhön on saanut molemmissa erottelufunktioissa hyvin samanlaisia arvoja, jolloin se on syytä jättää erottelufunktion ulkopuolelle (Jokivuori, 2002, 88). Toinen erottelufunktio oli selitysvoimaltaan hyvin paljon ensimmäistä heikompi, sillä se selitti vain 8,6 % näiden kahden erottelufunktion selittämistä ryhmien eroista. Toisen erottelufunktion ryhmäkeskiarvot kertoivat sen, että tässä funktiossa päivätyötä tekevät ovat lähes funktion keskikohdassa, jolloin tämä erottelufunktio ei juurikaan erottele (-0.036) päivätyöntekijöitä. Kaksivuorotyötä tekevät sijoituivat erottelufunktion positiiviselle puolelle (.299) ja kolmivuorotyötä tekevät sijoituivat negatiiviselle puolelle suunnilleen yhtä kauas keskikohdasta kuin kaksivuorotyötä tekevät (-.250). Toisessa erottelufunktiossa suurin ryhmiä erottava tekijä oli se, kuinka kauan vastaaja oli ollut ansiotyössä yhteensä elämänsä aikana (.862). Kaksivuorotyötä tekevät siis ovat olleet jonkin verran kauemmin työelämässä kuin kolmivuorotyöntekijät. Ansiotyössä vietettyjä vuosia työaikojen suhteen vertailemalla selviää, että kaksivuorotyötä tekevät ovat olleet keskimäärin noin kolme vuotta kauemmin (23,87 vuotta) ansiotyössä kuin kolmivuorotyötä tekevät (20,97 vuotta). Seuraavaksi suurimpana erottajana toisessa erottelufunktiossa oli sukupuoli (.625). Aineistossani sukupuoli oli kolmiportainen muuttuja, jossa mies sai arvon 1, nainen 2 ja ei halua vastata sai arvon 3. Rekoodasin tämän muuttujan dikotomiseksi erotteluanalyysia varten. Tässä erottelufunktiossa siis naiset ovat hiukan useammin kaksivuorotyötä tekeviä kuin kolmivuorotyöntekijöitä tai sitten miehet ovat hiukan useammin kolmivuorotyötä tekeviä kuin kaksivuorotyötä. Ristiintaulukoinnin odotusarvoista selviää, että miehet ovat useammin kolmivuorotyötä tekeviä, kuin aineiston keskiarvojen mukaan ”pitäisi olla”. Tämä toinen erottelufunktio siis etsi ja löysi muutamia demografisia erottavia tekijöitä, mutta on selitysvoimaltaan hyvin vajavainen ensimmäiseen erottelufunktioon verrattuna.

Taulukko 3: Erottelevien muuttujien sijoittuminen erottelufunktiolle

	Function	
	1	2
dikotominen sukupuoli	,017	,625
Ansiotyössä yhteensä elämän aikana	,068	,862
Tyytyväisyys työhön 0-10	-,261	-,226
Teettekö periodityötä tai jaksotyötä	-,535	-,009
Haittaako työnne harrastuksianne?	,339	,079
Haluaisin viettää enemmän aikaa ystäväni kanssa	-,333	-,064
Olen joutunut työstäni johtuen jättämään välistä juhlia tai muita vapaa-aajan kokoontumisia ystäväni tai tuttavieni kanssa	,800	-,087

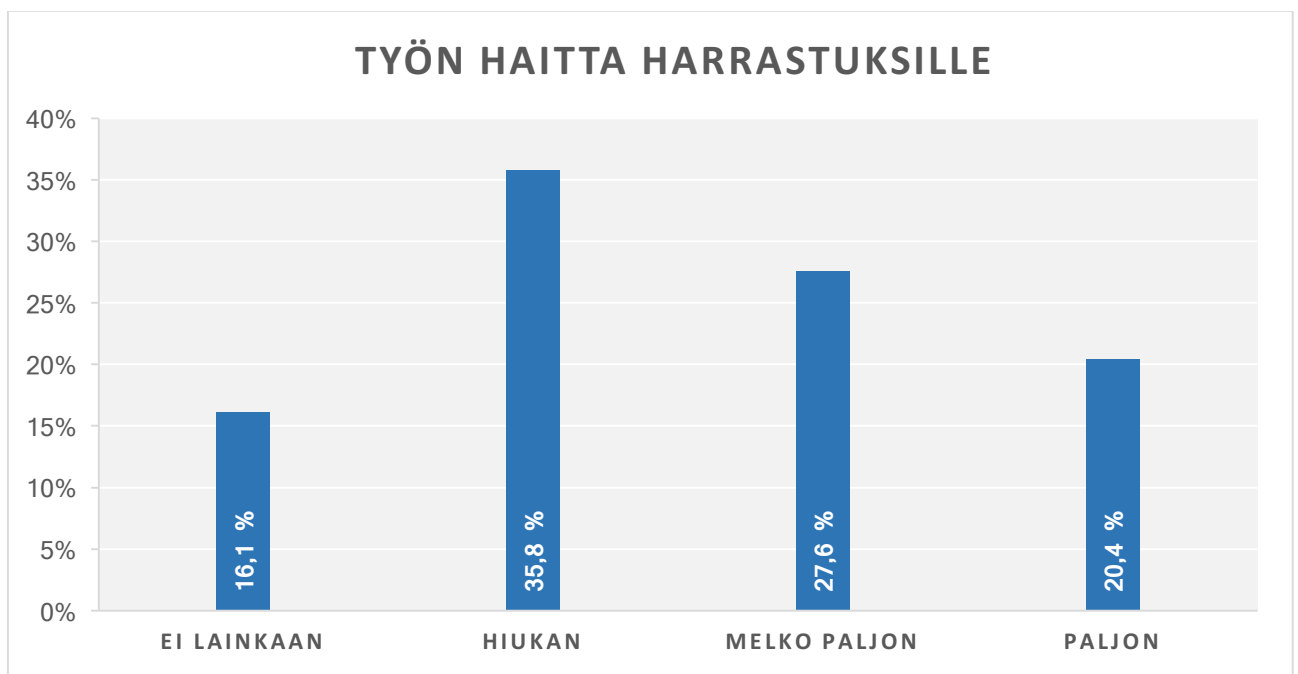
5.4 Moniluokitteluanalyysi työn tekijöistä, jotka haittaavat harrastamista

Moniluokitteluanalyysi (Multiple Classification Analysis, MCA) on nimensä mukaisesti monimuuttujamenetelmä, jolla voidaan havaita useiden taustamuuttujien yhtäaikainen vaikutus toisiinsa. Moniluokitteluanalyysi vakioi muiden muuttujien vaikutukset, jolloin se jo analysointivaiheessa harjoittaa elaboraatiota. (Jokivuori & Hietala 2007, 158–160). MCA siis tarjoaa vakioituneita ryhmäkeskiarvoja jatkuvasta muuttujasta, jolloin on mahdollista havaita todelliset yhteydet näennäisyhteyksistä (Jokivuori & Hietala 2007, 159). Vakioitujen ja vakioimattomien ryhmäkeskiarvojen lisäksi moniluokitteluanalyysi tuottaa eta- ja beta-kertoimet taustamuuttujille. Eta-kertoimen neliö kuvaa sitä, kuinka paljon aina yksittäinen selittävä muuttuja pystyy selittämään selitettävän muuttujan vaihtelusta. Moniluokitteluanalyysin tuottama beta-kerroin sen sijaan mahdollistaa suhteellisen selityskyvyn vertailun eri muuttujien välillä. (Jokivuori & Hietala 2007, 164–167). MCA-analyysi myös mahdollistaa sosiaalitieteille usein haasteellisen klassisen tieteen koeasetelman. Kun näennäisyhteydet kumotaan vakioimalla kaikkia malliin asetettuja muuttujia, on malli itsessään siis jo elaboraatiota harjoittava. Analyysin vahvuutena on myös verrattain helppo tulkinta. Aineisto antaa vakioituneita ryhmäkeskiarvoja ja eron koko aineiston

keskiarvoon verrattuna. Tämä aineiston antama keskiarvo on selkeä, ymmärrettävä ja tulkittava, kunhan sen osaa asettaa oikeaan tulkintakehykseen.

5.4.1 Selitettävä muuttuja

Selitettävänä muuttujana käytän analyysissäni sitä, kuinka paljon työ haittaa harrastuksia. Muuttujan rajoituksena on se, että työn haitta harrastuksille on vastaajan itsensä ilmoittama, eikä sitä pysty todentamaan tämän aineiston perusteella muilla tavoin. Muuttuja on mittaasteikollinen muuttuja, joka voi saada arvoja yhden ja neljän välillä. Rekoodasin muuttujan siten, että suuri haittaa tarkoittaa suurta arvoa, jotta tulosten tulkinta olisi ymmärrettävämpää. Suurin osa vastaajista on valinnut vaihtoehdon, jonka mukaan työ haittaa hiukan harrastuksia. Vähän useampi kuin joka kolmas, eli 35,8 valitsi tämän vaihtoehdon. Tämän muuttujan keskiarvo on 2,52, eli keskiarvo on hyvin lähellä mittaasteikon laskennallista keskikohtaa. Selitettävä muuttuja ei saisi olla vino ja tämä muuttuja täyttää erään MCA-analyysin lähtöoletuksista (Jokivuori & Hietala 2007, 159). Alla olevassa kuviossa 19 on esitetty muuttuja graafisesti, josta on nähtävissä analysoitavan muuttujan jakauma.



Kuvio 19. Työn koettu haitta harrastuksille, vastaajien osuudet esitetty prosentuaalisesti

5.4.2 Selittävät muuttujat

Selittävien muuttujien valinta oli haasteellista, sillä moniluokitteluanalyysin vaatimukseen kuuluu selitettävien muuttujien riippumattomuus toisistaan. Toisaalta Jokivuoren & Hietalan (2007, 159–160) mukaan moniluokitteluanalyysi on melko vakaa, eli ei järin häiriöaltis menetelmä, jolloin pienet riippuvuudet toisistaan eivät ole analyysin esteenä. Käytän selittävinä muuttujina useita sosiodemografisia muuttujia, kuten sukupuolta, perhemuotoa, kotitalouden tulotasoa ja sitä, missä päin Suomea asuu. Syntymävuosi tai syntymävuosikymmen olisi myös muodostanut liian pieniä ryhmiä tätä analyysia varten, joten rakensin iästä SPSS:llä dikotomisen muuttujan, alle ja yli 50-vuotiaat. Luokittelin myös asuinpaikan maantieteellisen jaon lisäksi keskusta-periferia –jaottelun mukaisesti sosiaalisesti asuinympäristöksi, jossa ajatuksena oli luokitella vastaajan sijainti ja saavutettavuus harrastuspaikkoihin nähden. Olin kysynyt asuinpaikkaa postinumeron mukaan, joten Postin postinumerohakua, karttapalveluita sekä Tilastokeskuksen Kuntien avainluvut –tilastoa²⁶ hyödyntäen luokittelin asuinpaikan kolmiportaiseksi. Ensimmäinen vaihtoehto oli suuri kaupunki tai sen välitön vaikutuspiiri, toinen vaihtoehto oli pieni kaupunki tai suuri kylä ja kolmantena vaihtoehtona oli pieni kunta tai haja-asutusalue. Muina selittävinä muuttujina käytän työaikamuotoa, koettuja työaikoihin vaikuttamismahdollisuuksia ja halukkuutta vaihtaa työaikamuotoa. Luokittelin työaikamuotojen vaikuttamismahdollisuudet kolmiportaiseksi muuttujaksi, jotta sain suurempia ryhmiä tätä MCA-analyysia varten. Alkuperäisesti työaikamuotojen vaikuttamismahdollisuudet olivat 0–10 –asteikolla oleva muuttuja, tässä analyysissä niitä käsitellään muodossa huonot vaikuttamismahdollisuudet, keskinkertaiset vaikuttamismahdollisuudet ja hyvät vaikuttamismahdollisuudet.

²⁶ Tilastokeskus 2017. Kuntien avainluvut.

<http://www.stat.fi/tup/alue/kuntienavainluvut.html#?year=2017&active1=SSS>. Viitattu 14.3.2017.

5.4.3 Moniluokitteluanalyysin tulokset

Moniluokitteluanalyysi rakennetaan SPSS:ssä edelleen Syntaksin kautta. Muodostin ajettavan komentorivin Jokivuoren ja Hietalan (2007, 161–162) esimerkin avulla²⁷, jolloin SPSS muodostaa moniluokitteluanalyysin sekä kaikki tarvittavat tilastoarvot. Moniluokitteluanalyysiin jäi luokiteltavaksi 94,7 % tapauksista, eli tässä tapauksessa 695 tapausta. 5,3 % vastaajista puuttui joku tähän analyysiin tarvittavan muuttujan arvo, jolloin ne jäivät analyysin ulkopuolelle.

SPSS:n tuottama Anova-tuloste kertoo sen, että mitkä selittävät muuttujat selittävät tilastollisesti merkitsevästi selitettävän muuttujan vaihtelua (Jokivuori & Hietala 2007, 164). Tässä moniluokitteluanalyysissä työn harrastuksia haittaamisen vaihtelua selittävät tilastollisesti erittäin merkitsevästi työaikamuoto, halu vaihtaa työaikamuotoa, työaikoihin vaikuttamisen mahdollisuudet ja se, kuinka usein vastaaja tapaa ystäviään kasvotusten vapaa-ajalla. Kaikkien edellä mainittujen muuttujien tilastollinen merkitsevyysaste on ($p < ,0005$), jolloin havainnot ovat erittäin suurella todennäköisyydellä oikeita eroja, eivätkä sattuman tuotosta.

Tilastollisia eroja, jotka eivät vakioituna erottele sitä, miten vastaaja kokee työn haittaavan harrastuksiaan ovat kaikki demografiset tekijät. Perhetilanne, tulotaso, sosiaalinen asuinympäristö, maantieteellinen asuinpaikka sukupuoli tai ikä ei näytä vaikuttavan laisinkaan siihen tilastollisesti, miten vastaaja kokee työn haittoja harrastuksilleen.

²⁷ SPSS:n Syntax-komento: ANOVA REKODATTUtyohaittaaharrastuksia BY TyöaikaRekoodattu(1,7)

Vaihtaisittekotyöaikamuotoannejosvoisitte(1,3) Perhetilanne(1,5)

Minkälaisinaoettekotitaloutennekäytettävissäolevattulottäl(1,4) Asuinalue _etelälänsiitäpohjoinen(1,4) Sukupuoli(1,2)

Kuinka usein tapaatte ystäviä nne vapaaajallanne kasvotusten(1,6) Työaikoihin vaikuttaminen(1,3) Asuinpaikka(1,3)

allevaiyli50(1,2)

/METHOD=EXPERIMENTAL/MAXORDERS=NONE/STATISTICS=ALL

Taulukko 4: MCA-analyysin keskeiset tulokset.

Muuttuja	Muuttujan arvo	N	Keskiarvo lähtötilanteessa	Poikkeama keskiarvosta	Eta-kerroin	Keskiarvo vakioidussa tilanteessa	Poikkeama keskiarvosta vakioidussa tilanteessa	Beta-kerroin	Tilastollinen merkitsevyys
Työaikamuoto					0,396			0,311	0,000
	Päivätyö	133	1,81	-0,71		1,94	-0,58		
	säännöllinen ilta- tai yötyö	13	2,15	-0,37		2,27	-0,25		
	Kaksivuorotyö	197	2,69	0,17		2,61	0,09		
	Kaksivuorotyö yötyöllä	34	2,62	0,1		2,51	-0,01		
	Vuorotyö	267	2,79	0,27		2,75	0,24		
	Muu työaikamuoto	26	2,73	0,21		2,75	0,23		
	24h töissä, 72h vapaata (palomies)	25	1,88	-0,64		2,24	-0,27		
Vaihtaisitteko työaikamuotoanne, jos voisitte					0,4			0,269	0,000
	Kyllä	266	2,98	0,46		2,83	0,31		
	Ei	265	2,08	-0,44		2,23	-0,29		
	En osaa sanoa	164	2,49	-0,03		2,48	-0,03		
Kuinka usein tapaatte ystäviänne vapaa-ajalla					0,245			0,177	0,000
	Useamman kerran viikossa	34	1,94	-0,58		2,08	-0,44		
	Viikoittain	76	2,26	-0,26		2,38	-0,14		
	Muutaman kerran kuukaudessa	144	2,31	-0,21		2,34	-0,18		
	Kuukausittain	211	2,58	0,06		2,57	0,05		
	Muutaman kerran vuodessa	100	2,63	0,11		2,63	0,11		
	Harvemmin / ei ole ystäviä	130	2,87	0,35		2,75	0,23		
Työaikoihin vaikuttamisen mahdollisuudet					0,206			0,149	0,000
	Huonot vaikuttamismahdollisuudet	346	2,7	0,18		2,66	0,14		
	Kohtalaiset vaikuttamismahdollisuudet	161	2,5	-0,02		2,47	-0,05		
	Hyvät vaikuttamismahdollisuudet	188	2,21	-0,31		2,31	-0,21		
Asuinpaikan koko					0,065			0,061	0,243
	Suuri kaupunki	296	2,45	-0,07		2,45	-0,07		
	Pieni kaupunki tai suuren kaupungin vaikutusalue	336	2,58	0,06		2,57	0,05		
	Haja-asutusalue	63	2,54	0,02		2,57	0,05		
Missä päin Suomea asuu					0,099			0,059	0,381
	Etelä-Suomi	142	2,33	-0,19		2,44	-0,07		
	Länsi-Suomi	305	2,57	0,05		2,51	-0,01		
	Itä-Suomi	145	2,59	0,07		2,62	0,1		
	Pohjois-Suomi	103	2,52	0		2,5	-0,02		
Perhetilanne					0,052			0,058	
	Naimisissa tai avoliitossa	508	2,53	0,01		2,52	0		0,543
	Asumuserossa	7	2,57	0,05		2,64	0,12		
	Leski	13	2,15	-0,37		2,13	-0,39		
	Eronnut	80	2,53	0,01		2,55	0,32		
	Naimaton	87	2,52	0		2,54	0,24		
Kotitalouden tulotaso					0,095			0,047	0,566
	Tuloilla elää mukavasti	76	2,39	-0,12		2,48	-0,04		
	Tuloilla tulee toimeen	446	2,49	-0,28		2,51	-0,01		
	Tuloilla on vaikeuksia tulla toimeen	151	2,61	0,9		2,53	0,01		
	Tuloilla on hyvin vaikeaa tulla toimeen	22	2,91	0,39		2,76	0,24		
Sukupuoli					0,015			0,023	0,543
	Mies	139	2,49	-0,03		2,48	-0,04		
	Nainen	556	2,53	0,01		2,53	0,01		
Ikäryhmä					0,007			0,023	0,515
	Alle 50-vuotiaat	415	2,52	0,01		2,5	-0,02		
	Yli 50-vuotiaat	280	2,51	-0,01		2,55	0,03		

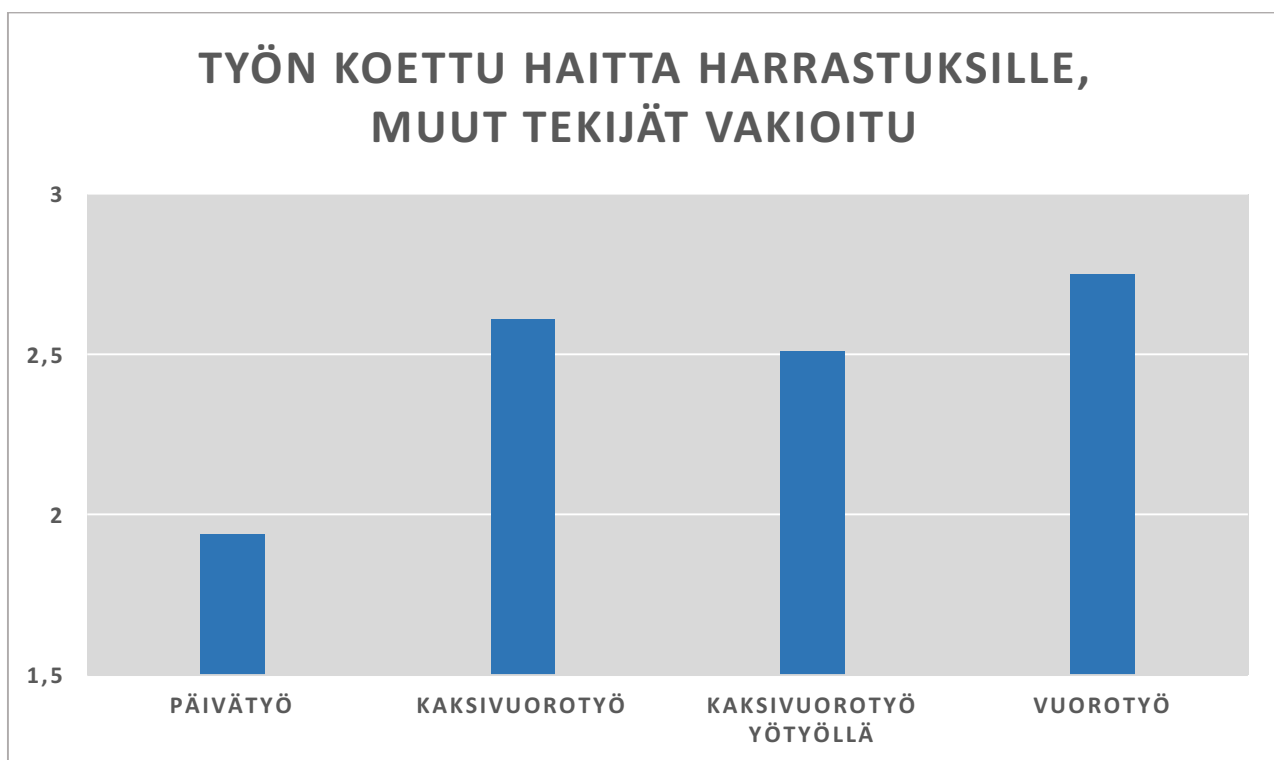
Moniluokitteluanalyysin päätulokset ovat tulkittavissa edellisellä sivulla olevasta MCA-tulosteesta, johon yhdistin useamman taulukon tiedot taulukko-ohjelmassa luettavuuden parantamiseksi (Taulukko 4). Tilastollisesti erittäin merkitseviä eroja työn haitoista harrastuksille saatiin, kuten aiemmin mainitsin, työaikamuodosta, työaikamuodon vaihtamisen halukkuudesta, työaikoihin vaikuttamisen mahdollisuudesta sekä siitä, kuinka usein vastaaja tapaa ystäviään vapaa-ajalla kasvotusten. Aineistoni perusteella on siis selvästi eroteltavissa tekijöitä, jotka aiheuttavat haittoja harrastamiseen. Kaikki nämä tekijät liittyvät tavalla tai toisella työhön.

Mitkään demografiset tekijät eivät sen sijaan näyttäisi vaikuttavan siihen, miten paljon työ haittaa aineistoni vastaajia. Demografisten tekijöiden vaikuttamattomuus aiheeseen vaikuttaisi siltä, että työaikamuoto ja siihen liittyvät tekijät näyttäisivät olevan vaikutussuhteen takana. Syvennyn seuraavaksi niihin tekijöihin, jotka aineistossani tuottavat eroja työn haitoista harrastuksiin.

Työaikamuotojen vaikutus siihen, kuinka paljon työ haittaa harrastuksia on hyvin selvä. Työ haittaa harrastuksia kaikkein vähiten, mikäli tekee päivätyötä, vaikkakin efekti pienenee jonkin verran, kun se vakioidaan muihin tekijöihin nähden. Aineiston keskiarvo työn haitalle harrastuksissa oli 2,52, päivätyö saa vakioidun arvon 1,94. Säännöllinen ilta- tai yötyö haittaa harrastuksia jo enemmän, mutta silti selvästi alle aineiston keskiarvon, eli saa vakioidun arvon 2,27. Kaksivuorotyö sen sijaan haittaa harrastuksia hyvin paljon päivätyötä enemmän ja hiukan aineiston keskiarvoa enemmän ja saa vakioidun arvon 2,61. Kolmivuorotyö on tämän aineiston mukaan kaikista haitallisista työaikamuoto harrastuksille ja saa vakioidun arvon 2,75. Mitta-asteikon ollessa 1: ei lainkaan – 4: hyvin paljon, on ero päivätyön ja kolmivuorotyön välillä neljä viidesosaa yhdestä mitta-asteikosta, eli erittäin huomattava ero. Vakioidut hajonnat myös pienenevät jokaisella eri työaikamuodolla, mikä näyttäisi olevan linjassa ryhmäkeskiarvojen kanssa: työaikamuotojen vakiointi lähentää ryhmäkeskiarvoja toisiinsa nähden, jolloin myös hajonta luonnollisesti pienenee.

Mikä tätä eroa sitten selittää? Kolmivuorotyötä ja kaksivuorotyötä tekevät ovat hyvin todennäköisesti aineistossani myös jakso- tai periodityötä tekeviä. Työntekijät työvuorot ovat silloin hyvin vaihtelevia, jolloin säännöllisiä harrastuksia on vaikea saada sopimaan aikatauluihin. Eräs vastaaja avaa asiaa seuraavasti: ” *Liikuntaharrastus on sijoittunut tiettyyn aikaan ja päivään. Kolmivuorotyön vuoksi pääsy harrastukseen rajoittuu*

hajakäynteihin jolloin harrastustoiminta kärsi eikä ollut enää mieleistä käydä. Myöskään iltapainotteiseen harrastukseen ei jaksaminen enää riittänyt, jos alla oli työvuoro ja seuraavana aamuna aikainen herätys töihin ”. Simon ja Hasselhorn (2003, 79) totesivat tutkimuksessaan, että yövuoroja sisältävä vuorotyö on kaikista haitallisista vapaa-aikaa ja perhettä häiritsevä työaikamuoto koko Euroopassa hoitoalalla. Tällainen perhettä ja vapaa-aikaa koskeva vaikutus heijastuu myös harrastuksiin, jolloin saamani tulos on linjassa muidenkin tutkimusten kanssa. Alla on esitetty graafisesti vakioitun työaikamuodon vaikutus siihen, kuinka paljon työn koetaan haittaavan harrastuksia.



Kuvio20. MCA-analyysin avulla vakioitu työn aiheuttama haitta harrastuksille eroteltuna erilaisten työaikamuotojen mukaan

Monien tutkimusten (mm. Härmä ym. 2011; Hakola ym. 2007) epäsäännölliset työajat ja vuorotyö vaikuttavat myös jaksamiseen, vuorotyöntekijöiden jaksaminen on huomattavasti huonommalla tasolla päivätyöntekijöihin verrattuna. Myös aineistoni avoin kysymys vahvistaa tämän useaan otteeseen, eräs vastaaja kiteyttää hyvin vuorotyön ja jaksamisen: ”*Työajat vie suurimman osan ajasta, sekä kun on kolmivuorotyö ja raskas työ ja hoitajia ei lisätä. On niin väsynyt työpäivän päätteeksi, ettei jaksakaan enää tehdä mitään.*”. Tässä aineistositaatissa vastaaja toteaa, että vuorotyö itsessään on hyvin kuormittavaa ja vastaaja pitää myös hoitotyönsä laatua raskaana ja kiireisenä, jolloin hän lähinnä vain palautuu työtään varten

vapaa-ajallaan. Silloin vastaaja myös varmasti kokee, että työ haittaa niin sosiaalista elämää kuin harrastuksiaankin, jos ei vapaa-ajalla jaksa tehdä juuri mitään.

Työaikamuodon vaihtamisen halu on myös läheisessä suhteessa siihen, miten paljon työ haittaa harrastuksia. Mikäli vastaaja on halukas vaihtamaan työaikamuotoa, on hän keskimäärin vastannut 2,83 siihen, haittaako työ harrastuksia. Aineiston keskiarvo oli 2,52, eli työaikamuodon vaihtamishalu korreloi liittyä vahvasti sen kanssa, että työ haittaa harrastuksia. Vakiointi pienensi efektiä huomattavasti, ilman vakiointia tämä tekijä oli 2,98, eli analyysini yksittäinen korkein vakioimaton arvo. Sellaiset vastaajat, jotka eivät halunneet vaihtaa työaikamuotoaan, vastasivat keskimäärin 2,07 siihen, miten paljon työ haittaa harrastuksiaan. Vakiointi vähensi vaikutusta selvästi, vakioitu keskiarvo oli 2,23. Silti sellaiset vastaajat, jotka eivät halua vaihtaa työaikamuotoaan kokevat muita vastaajia keskimäärin vähemmän työstä olevan haittaa harrastuksilleen.

Vastaajat, jotka eivät osanneet tai halunneet vastata tähän kysymykseen olivat vähemmistö, mutta sellaisia vastaajia oli silti 161 kappaletta. He saivat vakioidun keskiarvon 2,48, joka on äärimmäisen lähellä aineiston keskiarvoa 2,52. Myös tällä selittävällä muuttujalla vakiointi pienentää efektiä niin ryhmäkeskiarvojen kuin hajontojen osalta, mikä on luonnollista, sillä MCA-menetelmä poistaa laskutoimituksia tehdessään näennäisyhteyksiä. Mikä tätä tulosta voi selittää? Eurooppalaisessa kontekstissa hoitoalalla työskentelevät ovat olleet paljon halukkaampia vaihtamaan työtään, mikäli työ on häirinnyt perhe-elämää ja vapaa-aikaa (Simon & Hasselhorn 2003, 80). Halu vaihtaa työpaikkaansa on Laineen (2005, 130–133) mukaan yhteydessä työaikamuodon ja työpaikan aktuaaliseen vaihtamiseen. Tekijät, jotka selittävät halua vaihtaa työpaikkaa liittyvät usein työhön sitoutumiseen. Sitoutumista vähentävät työn vaatimukset, joihin myös yövuorojen määrä liittyy. (Laine 2005, 138–139) Työtyytyväisyys oli aineistossani läheisessä yhteydessä halun vaihtaa työaikamuotoa kanssa, eritoten työhönsä tyytyväiset eivät halunneet vaihtaa työaikamuotoaan. Sutelan ja Lehdon (2014, 21–22) mukaan vapaa-ajan arvostus on noussut suomalaisessa yhteiskunnassa huomattavasti viimeisten vuosikymmenien aikana. Vapaa-ajasta on työn sijaan tullut monille elämän tärkein painopiste ja ihminen elääkin vapaa-ajalleen. Työstä on tullut identiteetin rakentajan sijaan vapaa-ajan harrastusten mahdollistaja ja alisteinen vapaa-ajalle. (Liikkanen 2009, 7–11).

Se kuinka paljon vastaaja voi vaikuttaa työaikoihinsa, oli tilastollisesti myös erittäin merkitsevä tekijä siinä, kuinka paljon työ haittaa harrastuksia. Mikäli vastaajalla olivat huonot vaikuttamismahdollisuudet omiin työaikoihinsa, koki hän enemmän työn aiheuttamia haittoja harrastuksilleen ja se saikin vakioidun arvon 2,65 joka oli 0.14 mitta-asteikollista aineiston keskiarvon yläpuolella. Sellaiset vastaajat, jotka vastasivat, että heillä on kohtalaiset mahdollisuudet vaikuttaa työaikoihinsa, saivat vakioidun arvon 2,47, mikä on hyvin lähellä aineiston keskiarvoa. Sellaiset vastaajat, joilla oli hyvät vaikutusmahdollisuudet omaan työhönsä, vastasivat 2,31, eli 0,21 mitta-asteikollista alle koko aineiston keskiarvon. Tulos on myös helposti ymmärrettävissä arkijärjellä: parantuneet mahdollisuudet vaikuttaa työaikaan vähentävät koettuja työn aiheuttamia haittoja harrastuksille. Eräs vastaaja kiteyttää hyvin lyhyellä kommentillaan moninaisen aiheen harrastamisen vaikeudesta: ”*Ei vaan työaikojen takia sovi*”. Työterveyslaitos (2013) on tehnyt oppaan, jonka mukaan työvuorolistojen tarkalla suunnittelulla, jossa huomioidaan työntekijöiden yksilölliset tarpeet ja taataan riittävästi vapaita viikonloppuja, voidaan vähentää vuorotyön haittoja. Ennakoitavuus ja säännöllisyys ovat myös hyvin tärkeitä tekijöitä, jotta vuorotyöntekijä pystyy suunnittelemaan arkeaan ja elämäänsä (TTL 2013). Aineistoni näyttää siis olevan Työterveyslaitoksen kanssa samaa mieltä, että työaikoihin vaikuttaminen näyttäisi olevan hyvä asia työntekijälle.

Neljäs tässä analyysissä työn harrastuksiin vaikuttavista tekijöistä oli muiden ihmisten tapaamistiheys. Sekä vakioiduissa että vakioimattomissa näkyy hyvin lineaarinen nouseva suora. Mitä harvemmin tapaa ystäviään kasvotusten, sitä enemmän kokee työnsä haittaavan harrastuksia. Mikäli tapaa ystäviään useamman kerran viikossa, on 2,08 arvo sille, miten paljon työnsä kokee haittaavan harrastuksiaan. Mikäli tapaa viikoittain, on vakioitu arvo 2,38. Myös muutaman kerran kuussa ystäviään tapaavat kokevat työnsä haittaavan vähemmän harrastuksiaan kuin vastaajat keskimäärin, he ovat vastanneet keskimäärin 2,34, kun muut analyysin muuttujat ovat vakioitu. Kuukausittain ystäviään tapaavat ovat vakioidulla arvollaan 2,57 hyvin lähellä keskiarvoa, mutta ne jotka tapaavat ystäviään muutaman kerran vuodessa, ovat keskimäärin vastanneet 2,63 siihen, miten paljon työ haittaa harrastuksia. Kaikista eniten harrastuksiaan kokevat haittaavan ne vastaajat, jotka eivät tapaa ystäviään. He ovat keskimäärin vastanneet 2,87, mutta vakiointi laskee arvon 2,75. Vakioitu arvo 2,75 kuitenkin asettuu selvästi keskiarvon yläpuolelle, eli he jotka eivät tapaa ystäviään tai he joilla ei ole ystäviä, kokevat selvästi eniten työnsä aiheuttamia haittoja harrastuksilleen. Arkijärjellä tämä on helppo selittää. Sellaiset vastaajat, jotka kokevat

työnsä haittaavan harrastuksiaan, kokevat he myös haittoja sosiaaliselle elämälleen. Tässä voitaisiin puhua energia- ja aikapulasta, joka aiheutuu työn sfäärin tunkeutumisesta monille eri vapaa-ajan osa-alueille. Seuraavaksi esittelen tämän mallin selitysvoimaa ja sitä, kuinka paljon nämä eri tekijät selittävät muuttujasta.

Kuten aiemmin totesin, Eta-kertoimen neliö kertoo sen, kuinka paljon selittävä muuttuja yksinään selittää selitettävän muuttujan vaihtelusta ja Beta-kerroin taas kertoo muuttujien suhteellisesta selityskyvystä. (Jokivuori & Hietala 2007, 167) Tässä analyysissä suurin vaikutus yksinään työn harrastuksia haittaavaan vaikutukseen on sillä, että onko vastaaja halukas vaihtamaan työaikamuotoaan. Eta-kerroin on .403 ja Eta-kertoimen neliö on .1624, jolloin halukkuus vaihtaa työaikamuotoa selittää n. 16 % siitä, miten paljon henkilö kokee työnsä aiheuttamia haittoja harrastuksilleen. Sellaiset vastaajat, jotka haluavat vaihtaa työaikamuotoaan, kokevat selvästi enemmän työn haittoja harrastuksilleen, kuin sellaiset vastaajat, jotka eivät ole halukkaita vaihtamaan työaikamuotoaan.

Seuraavaksi suurin selittävä muuttuja on työaikamuoto, joka selittää lähes 16 % siitä, miten paljon vastaaja kokee työn aiheuttamia haittoja harrastuksilleen. Päivätyötä tekevät kokevat selvästi vähiten työn aiheuttamia haittoja harrastuksilleen, kolmivuorotyötä tekevät kokevat kaikkein eniten työn haittaavan harrastuksiaan. Kaksivuorotyötä tekevät ja säännöllistä yö- ja iltatyötä tekevät sijoittuvat päivätyötä tekevien ja kolmivuorotyöntekijöiden väliin siinä, kuinka paljon työstä koetaan haittoja harrastuksille. Kolmanneksi parhaiten tätä ilmiötä selittää ystävien tapaamisen frekvenssi, jonka selitysvoima selitettävään muuttujaan on 6 %.

Vakioidut Beta-kertoimet sen sijaan kertovat sen, että työaikamuoto on tässä mallissa vakioituna parempi selittävä tekijä kuin halukkuus vaihtaa työaikamuotoaan. Vakiointi nostaa työaikamuodon suhteelliseksi selityskyvyksi arvon .311, joka on jonkin verran suurempi kuin halukkuus vaihtaa työaikamuotoaan toiseen, jolla on vakioitu Beta-kerroin .269. Kolmanneksi parhaiten tässä analyysissä tätä työn haittaa harrastuksille selittää ystävien tapaamisen frekvenssi, joka sai Beta-kertoimen .177.

Model Goodness of Fit –tuloste antaa mallin selitysteekiksi sosiaalitieteellisesti korkean 32 %. Voidaankin siis todeta, että tämä malli toimii hyvin siinä, miten selittävät muuttujat

Taulukko 5: MCA-analyysimallin Model Goodness of Fit –tuloste työn aiheuttamista haitoista harrastuksille.

Model Goodness of Fit		
	R	R Squared
rekoodattutyöhaittaaharrastuksia by Työaikamuoto, Vaihdaistiteko työaikamuotoanne, jos voisitte?, Perhetilanne, Kotitalouden tulotaso, Missäpäin Suomea asuu., Sukupuoli, Kuinka usein tapaatte ystäviänne vapaa-ajallanne kasvotusten?, Työaikoihin vaikuttamisen mahdollisuudet, Asuinpaikka (suuri kaupunki - haja-asutus), Alle ja yli 50-vuotiaat	,564	,318

selittävät työn aiheuttamien haittojen vaikutusta harrastuksiin. Korkean selityksasteen lisäksi on tärkeää kiinnittää huomio siihen, ettei mallin mukaan ole juurikaan eroja työn haitoissa harrastuksille ole erilaisissa demografisissa muuttujissa, kuten perhetilanteessa, sukupuolessa, kotitalouden tulotasossa, iässä, sosiaalisessa asuinympäristössä tai siinä missä päin Suomea asuu. Seuraavaksi

tarkastelen yksisuuntaisen varianssianalyysin keinoin yhteyttä työtyytyväisyyden ja työn aiheuttamien haittojen harrastuksille välillä sekä yleisen onnellisuuden elämään ja työn aiheuttamien haittojen harrastuksille välillä.

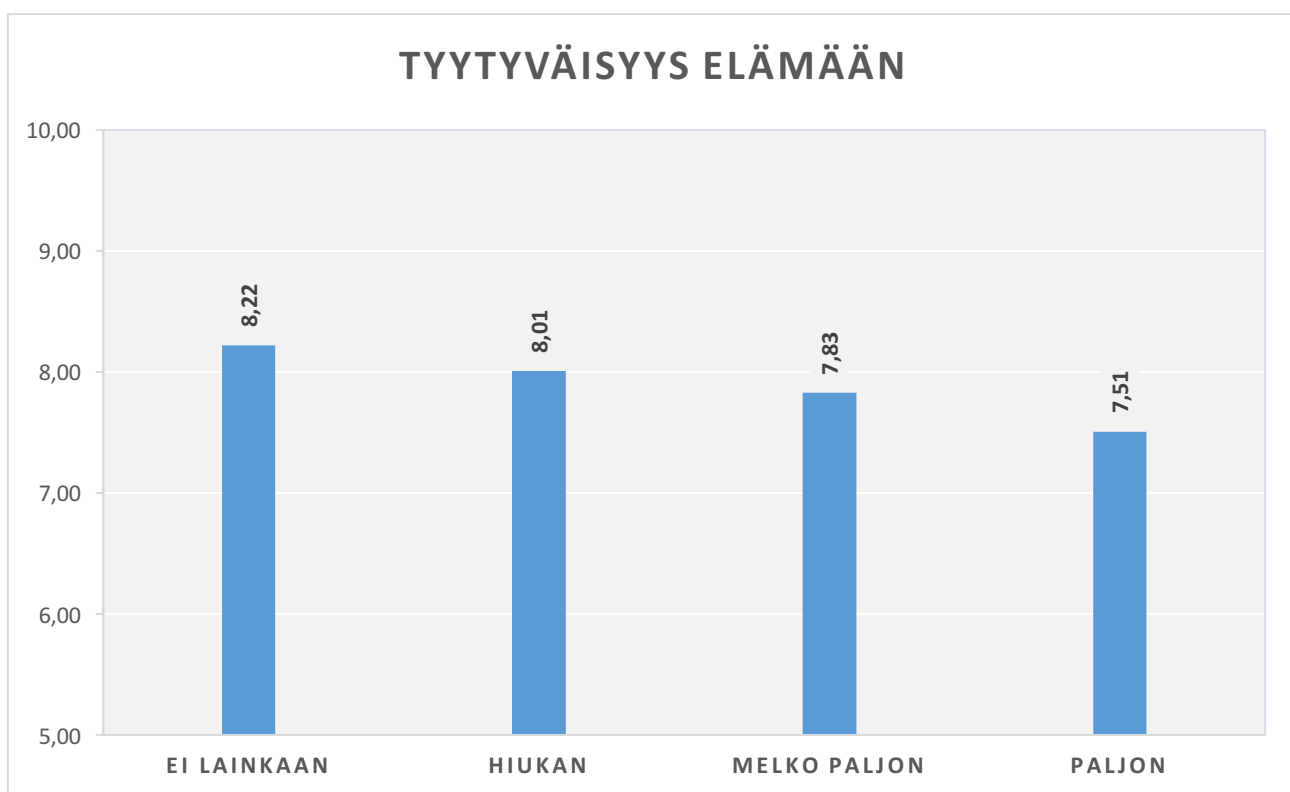
5.5 Yksisuuntainen varianssianalyysi työn haitoista harrastuksille

Yksisuuntainen varianssianalyysi on menetelmä, jolla on mahdollista tutkia keskiarvojen eroamista eri ryhmien suhteen. Varianssianalyysiin liittyy kolme vaatimusta, joista ensimmäinen on havaintojen riippumattomuus toisistaan, kaikki ryhmät ovat riittävän normaalisti jakautuneita ja ryhmien varianssit ovat yhtä suuret. (Metsämuuronen 2003, 646) Normaalijakautuneisuutta ei yleensä ole tarpeen testata, mikäli otoskoot ovat yli 30 vaan voimme olettaa, että ryhmät ovat riittävän normaalisti jakautuneita. (Metsämuuronen 2003, 361)

5.5.1 Työn aiheuttamat haitat harrastuksille ja yleinen onnellisuus elämään

Moniluokitteluanalyysi jätti auki suuremman kysymyksen: mitä sitten, että vuorotyö haittaa enemmän harrastuksia kuin päivätyö, onko sillä suurempia vaikutuksia ihmisen elämään ja tässä tapauksessa onnellisuuteen? Yksisuuntainen varianssianalyysi työn haitoista ja harrastuksille on tilastollisesti erittäin merkitsevä ($p < 0,005$). Levenen testi antaa virhevariانسien arvoksi 0,13, mikä tarkoittaa sitä, että ryhmien varianssit ovat tilastollisesti

suunnilleen yhtä suuret, mikä olikin tämän varianssianalyysin yksi vaatimuksista (Metsämuuronen 2003, 656). Mikäli vastaaja on vastannut kysymykseen, että työnsä ei haittaa lainkaan harrastuksia, on hän vastannut yleiseen onnellisuuteen 8,22. Aineiston keskiarvo oli 7,89, joten se, että työ ei haittaa harrastuksia, ennustaa hiukan suurempaa onnellisuutta kuin aineistossa keskimäärin. Mikäli työ haittaa hiukan harrastuksia, on onnellisuus keskimäärin 8,01. Mikäli on vastannut, että työ haittaa melko paljon harrastuksia, on silloin keskimäärin vastannut onnellisuuteen 7,83, eli hiukan aineiston keskiarvon alle. Mikäli työ haittaa paljon harrastuksia, on vastaaja vastannut keskimäärin 7,51 onnellisuuteen, eli n. 0,7 mittayksikköä alemmas kuin sellaiset vastaajat, joiden harrastuksia eivät työt haittaa. Mitä tämä sitten tarkoittaa? Sellaiset vastaajat, jotka kokevat, että työ haittaa harrastuksiaan, ovat hiukan onnettomampia kuin vastaajat, joiden harrastuksia ei työ haittaa. Monissa tutkimuksissa on todettu, että yleensä työ haittaa aina enemmän perhe-elämää ja muuta elämää kuin muu elämä työtä (Suomala & Laine 2007, 125). Alla olevassa kuviossa on esitetty edellä mainitut tulokset graafisesti (Kuvio 21).



Kuvio 21 Vastaajan ilmoittama tyytyväisyys elämään työn aiheuttaman haitan harrastuksille funktiona

Taulukko 6: Varianssianalyysin lisäksi suoritetun Bonferroni-testin tuloste, josta selviää tilastollisesti merkitsevästi eroavat ryhmät elämään tyytyväisyyden ja työn haittojen harrastuksille välillä

Multiple Comparisons						
Dependent Variable: Tyytyväisyys elämään						
Bonferroni						
		Mean			95 % Luottamusväli	
Työn koettu haitta harrastuksille		Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	Alaraja	Yläraja
Ei lainkaan	Hiukan	0,215	0,150	0,926	-0,18	0,61
	Melko paljon	0,394	0,158	0,076	-0,02	0,81
	Paljon	,715*	0,167	0,000	0,27	1,16
Hiukan	Ei lainkaan	-0,215	0,150	0,926	-0,61	0,18
	Melko paljon	0,179	0,127	0,959	-0,16	0,52
	Paljon	,501*	0,139	0,002	0,13	0,87
Melko paljon	Ei lainkaan	-0,394	0,158	0,076	-0,81	0,02
	Hiukan	-0,179	0,127	0,959	-0,52	0,16
	Paljon	0,322	0,147	0,174	-0,07	0,71
Paljon	Ei lainkaan	-,715*	0,167	0,000	-1,16	-0,27
	Hiukan	-,501*	0,139	0,002	-0,87	-0,13
	Melko paljon	-0,322	0,147	0,174	-0,71	0,07

*. The mean difference is significant at the 0.05 level.

Syvennyin vielä Bonferronin menetelmällä siihen, että mitkä ryhmät eroavat toisistaan tilastollisesti. Varianssianalyysi ei itsessään kerro, että mitkä ryhmät eroavat toisistaan tilastollisesti, joten tarkastelen sitä vielä Bonferroni-kertoimen avulla (Metsämuuronen 2003, 650). Tilastollisesti merkitsevästi toisistaan yleisestä onnellisuudesta eroavat sellaiset vastaajaryhmät toisistaan, jotka ovat vastanneet ”ei lainkaan” ja ”paljon” työn haitoista harrastuksille. Edellisen sivun taulukosta 6 löytyvät nämä samat tiedot, joista nähdään toisistaan tilastollisesti erittäin merkitsevästi eroavat ryhmät toisistaan.

5.5.2 Työn aiheuttamat haitat harrastuksille ja tyytyväisyys työhön

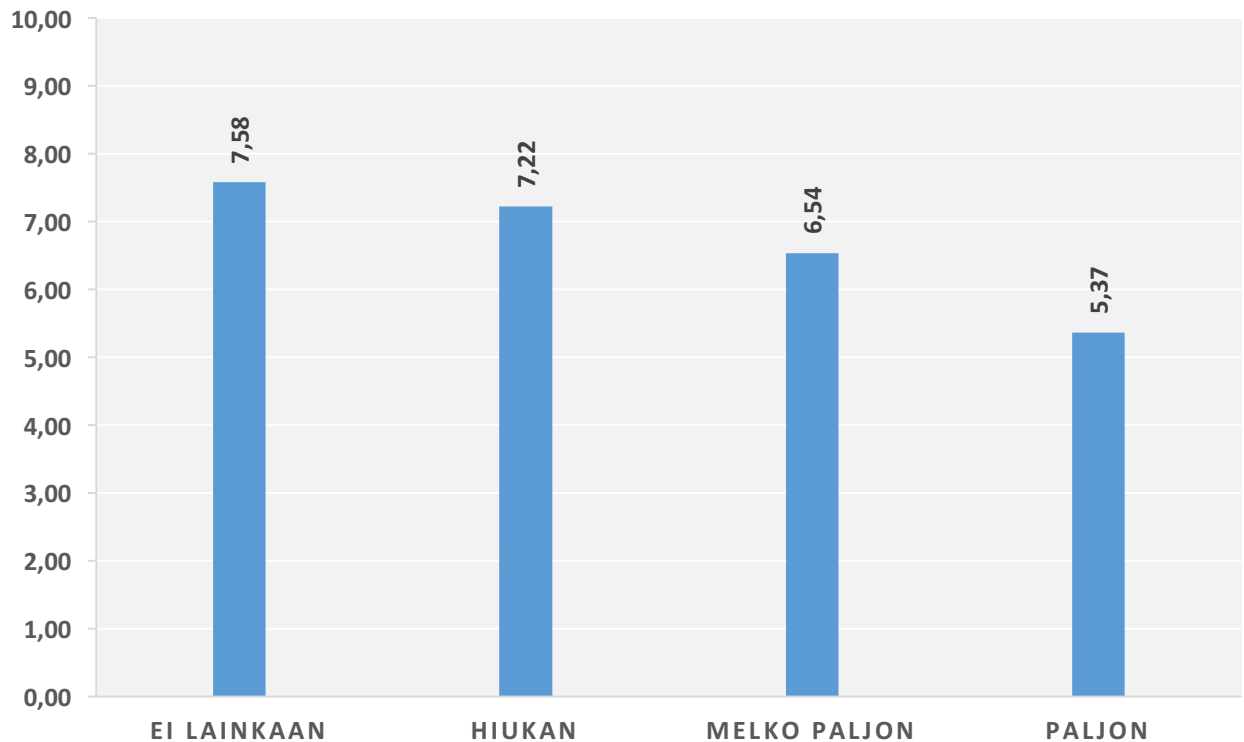
Tarkastelin aiemmin onnellisuuden ja työn aiheuttamien haittojen harrastuksille suhdetta. Eroja löytyi erilaisten vastaajaryhmien suhteen onnellisuuden suhteen, mutta ne eivät olleet

mahdottoman suuria. Syvennyinkin nyt työn aiheuttamien haittojen harrastuksille ja tyytyväisyyttä työhön suhdetta yksisuuntaisella varianssianalyysillä. Yksisuuntainen varianssianalyysi kertoo, että ryhmät eroavat toisistaan tilastollisesti erittäin merkitsevästi ($p < 0,005$). Levenen testi ryhmien variansseista sen sijaan antaa myös tilastollisesti erittäin merkitsevän tuloksen ($p < 0,0001$), joka tarkoittaa sitä, että ryhmien varianssit eroavat toisistaan tilastollisesti merkitsevästi. Metsämuurosen (2003, 656) mukaan yksisuuntainen varianssianalyysi on kuitenkin vakaa menetelmä, jolloin tuloksiin voidaan yhä jonkinlaisella varauksella luottaa.

Tässä työtyytyväisyyttä tarkasteltaessa tulokset ovat samansuuntaisia kuin aiemmassa yksisuuntaisessa varianssianalyysissä, jossa tarkasteltiin onnellisuutta ja työn aiheuttamien haittojen harrastuksille yhteyttä. Tässä tyytyväisyydessä työhön vaikutus on vain huomattavasti vahvempi. Mikäli vastaaja oli vastannut, ettei työ haittaa harrastuksia, oli hän vastannut työtyytyväisyydekseen 7,58. Aineiston keskiarvo oli 6,72, joten työtyytyväisyys oli lähes kokonaisen yksikön keskiarvon yläpuolella. Mikäli työ haittasi vain hiukan harrastuksia, oli työtyytyväisyys tasolla 7,22.

Mikäli työ haittasi melko paljon harrastuksia, oltiin työtyytyväisyydessä arvossa 6,54, eli jonkin verran aineiston keskiarvon alapuolella. Vastaajat, jotka olivat vastanneet, että työ haittaa paljon harrastuksia, olivat muita vastaajia huomattavasti tyytymättömämpiä työhönsä. He olivat vastanneet keskimäärin 5,37 työtyytyväisyyteen, eli sellaiset vastaajat olivat yli 20 % tyytymättömämpiä työhönsä kuin vastaajat, joiden harrastuksia ei työ haitannut. Seuraavalla sivulla on esitetty työn aiheuttaman haittojen erilaisten vastaajaryhmien erot työtyytyväisyyden suhteen graafisesti (Kuvio 22).

TYTYTYVÄISYYS TYÖHÖN



Kuvio 22. Vastaajan ilmoittama tyytyväisyys työn aiheuttaman haitan harrastuksille funktiona

Tarkastelen myös tässä analyysissä Bonferronin menetelmän avulla sitä, mitkä ryhmät eroavat tilastollisesti toisistaan. Bonferronin testi kertoo, että sellaiset vastaajat jotka ovat vastanneet, että työ ei haittaa lainkaan harrastuksiaan, eroavat tilastollisesti merkittävästi niistä vastaajista, joiden harrastuksia työ haittaa melko paljon tai paljon. Sellaiset vastaajat joiden harrastuksia työ haittaa hiukan, eroavat tilastollisesti merkittävästi ($p < 0,05$) ainoastaan sellaisista vastaajista, joita työ haittaa paljon. Sellaiset vastaajat, jotka ovat vastanneet, että työ haittaa harrastuksia melko paljon eroavat tilastollisesti kaikista muista ryhmistä, paitsi niistä vastaajista joiden harrastuksia työ haittaa vain hiukan. Ne vastaajat, joiden harrastuksia työ haittaa paljon, eroavat kaikista muista vastaajaryhmistä tilastollisesti merkittävästi. Seuraavalla sivulla olevassa taulukossa 7 on esitetty tilastollisen merkitsevyyden lisäksi 95 % luottamusvälin ylä- ja alarajat, sekä keskiarvojen eroavaisuudet ryhmien välillä.

Taulukko 7: Varianssianalyysin lisäksi suoritetun Bonferroni-testin tuloste, josta selviävät tilastollisesti merkitsevästi eroavat ryhmät työtyytyväisyyden ja työn haittojen harrastuksille välillä

Multiple Comparisons						
Dependent Variable:		Tyytyväisyys työhön 0-10				
Bonferroni						
					95 % Luottamusväli	
Työn koettu haitta harrastuksille		Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	Alaraja	Yläraja
	Hiukan	0,360	0,224	0,654	-0,234	0,954
	Melko paljon	1,041*	0,235	0,000	0,420	1,662
	Paljon	2,213*	0,251	0,000	1,550	2,876
Ei lainkaan	Ei lainkaan	-0,360	0,224	0,654	-0,954	0,234
	Melko paljon	,681*	0,190	0,002	0,177	1,184
Hiukan	Paljon	1,853*	0,209	0,000	1,299	2,407
	Ei lainkaan	-1,041*	0,235	0,000	-1,662	-0,420
	Hiukan	-,681*	0,190	0,002	-1,184	-0,177
Melko paljon	Paljon	1,172*	0,221	0,000	0,589	1,756
	Ei lainkaan	-2,213*	0,251	0,000	-2,876	-1,550
	Hiukan	-1,853*	0,209	0,000	-2,407	-1,299
Paljon	Melko paljon	-1,172*	0,221	0,000	-1,756	-0,589

*. The mean difference is significant at the 0.05 level.

5.6 Tutkimuskysymyksiin vastaaminen

Ensimmäisenä tutkimuskysymyksenäni oli selvittää tekijät, jotka liittyvät työn aiheuttamiin haittoihin harrastuksissa ja tutkimushypoteesinani oli se, että työmuoto on vaikuttavana tekijänä työn aiheuttamissa haitoissa harrastuksille. MCA-analyysin avulla selvisi, että työaikamuodot eroavat toisistaan tilastollisesti erittäin merkitsevästi ja päivätyötä tekevät kokevat paljon vähemmän työn aiheuttamia haittoja kuin kaksivuorotyötä tai kolmivuorotyötä tekevät. Muut harrastuksia vaikeuttavat työn tekijät olivat se, että haluaako vastaaja vaihtaa työaikamuotoaan, millaiset ovat työntekijän vaikutusmahdollisuudet omiin työaikoihinsa ja se, kuinka usein vastaaja näkee ystäviään.

Toisena tutkimuskysymyksenäni oli selvittää erotteluanalyysin keinoin erilaisia työaikamuotoja tilastollisesti toisistaan erottavat tekijät. Päivätyötä, kaksivuorotyötä ja

kolmivuorotyötä erotteli tilastollisesti erittäin merkitsevästi kaksi erottelufunktiota, joista toinen oli selitysvoimaltaan erittäin hyvä. Ensimmäisessä erottelufunktiossa päivätyö oli erottelufunktiolla omana muotonaan ja kaksi- sekä kolmivuorotyö sijoittuvat toistensa lähelle. Kaksi- ja kolmivuorotyötä tekevät ovat joutuneet jättämään huomattavasti päivätyötä tekeviä useammin juhlia tai muita vapaa-ajan tapahtumia väliin. Seuraavaksi parhaana erottelevana tekijänä oli periodi- tai jaksotyön tekeminen. Päivätyötä tekevät tekevät huomattavasti harvemmin jakso- tai periodityötä kuin kaksi- tai kolmivuorotyötä tekevät. Seuraavana erottelevana tekijänä erottelufunktiossa oli se, kuinka paljon työ haittaa vastaajan harrastuksia.

Kuten jo ensimmäiseen tutkimuskysymykseen vastatessa totesin, päivätyötä tekevät kokevat paljon vähemmän työn aiheuttamia haittoja harrastuksilleen. Ensimmäisen erottelufunktion neljäntenä erottelevana tekijänä oli halu viettää enemmän aikaa ystäviensä kanssa, josta saadut tulokset olivat arkijärjen vastaisia ja ensivilkaisulta vaikeasti tulkittavia, mutta selvensin sitä jo aiemmin tulososiossa. Toinen erottelufunktio liittyi kaksivuorotyötä ja kolmivuorotyötä tekevien ryhmien demografisiin eroihin, mutta se oli selitysvoimaisuudeltaan heikko, joten en siihen kiinnitä suuremmin huomiota. Mielenkiintoinen huomio tosin siinä oli, että kaksivuorotyötä tekevät ovat olleet niin päivätyötä ja kolmivuorotyötä tekeviä kauemmin elämänsä aikana ansiotyössä, mutta se saattaa hyvinkin olla vain sattuman satoa.

6. POHDINTA

Jaksotyö on ollut myös esillä uuden työaikalain valmistelussa. Jaksotyön työvuorot työntekijä saa tietää hyvin myöhään ja se aiheuttaa ongelmia muun elämän suunnittelulle.”... *Yhden ongelman muodostaa se, että vuorot voivat olla aina yllätys ja niistä kuulee myöhään. Tämä vaikeuttaa muun elämän suunnittelua. ”Vuorot tehdään usein vain kahden tai kolmen viikon päähän. ”Työvuorot olisi hyvä suunnitella mahdollisimman pitkälle ajalle. Työntekijät tulisi ottaa mukaan suunnitteluun.”* ²⁸. Tämä on myös Työterveyslaitoksen (2016) mukaan suurin keino vaikuttaa vuorotyön haittoihin. Terveys- ja sosiaalialoilla vallitsee nykyisin resurssipula, jossa poissaolot ja henkilökunnan vähyys aiheuttavat kolmen viikon vuorolistoihin vielä lisää muutoksia (Hirvonen & Husso 2012, 124–125). Työterveyslaitoksen suosituksista huolimatta aineistoni työntekijät kokevat, että työvuorot tulevat heille ikään kuin annettuna, vain muutaman toiveen voi esittää aina kolmen viikon jaksolle: *”Tietynä päivänä viikossa oleva harrastus vaatisi minua aina täyttämään toiveen joka viikko eli 3 päivää 3 viikon listalla ja usein jollakin muulla on kans harrastus samana päivänä. Tässä tapauksessa käyttäisin listan toiveet vain harrastukseen, joten liikkumavaraa toiveissa ei jäisi muihin tarpeellisiin.”*. Tässä vastaaja kokee, että vuorot tulevat arvottuna, annettuna ja vain muutaman toiveen voi esittää aina kolmen viikon jaksoa kohden. Periodityö sekä epämukavat työajat näyttävät aineistossani koskevan samoja henkilöitä, jolloin sekä ennustamattomuuden sosiaaliset haitat ja vuorotyön terveydelliset haitat kasaantuvat samoille työntekijöille.

Työterveyslaitoksen suositus vuorojen jakamisesta työntekijöiden toiveiden mukaan ei näytä toteutuvan. Mieleeni on tässä prosessin aikana myös tullut, voisivatko vuorotyötä tekevien vuorot olla hyvin hitaan kierron vuorotyötä, jossa vuorot olisivat samat kuukausia putkeen? Tämä saattaisi sosiaalisen elämän kannalta olla jopa suotuisaa, sillä työntekijällä olisi tiedossa työvuoronsa useita kuukausia eteenpäin, jolloin menojen sopiminen olisi huomattavasti helpompaa. Toisaalta vuorotyön hyviin puoliin kuuluu vaihtelevuus²⁹ ja

²⁸ Syrjälä 2017. Artikkelin Helsingin Sanomissa 23.2.2017: Jos työntekijä saa vaikuttaa työaikoihinsa, hän pysyy terveempänä – Viikkotyöaika on hyvinvoinnin kannalta hyvä mittari, sanoo asiantuntija. <http://www.hs.fi/ura/art-2000005099712.html>, luettu 24.2.2017.

²⁹ Presser 2003, 11.

nopean kierron vuorotyön on todettu tutkimuksissa olevan vuorotyöntekijälle suotuisampi työhyvinvoinnin kannalta³⁰.

Nykyisin myös joillakin suurilla kuntatyönantajilla on käytössään ergonomiset työaikasuunnitteluohjelmistot³¹, joissa voidaan seurata Työterveyslaitoksen kriteerien täyttymistä työvuoroluettelon suunnittelemisessa. Yli 200000 työntekijän työvuorot suunnitellaan näillä ohjelmistoilla ja ne oman tarkoitettu juuri hoitohenkilökunnan jaksotöiden suunnitteluun (Härmä ym. 2014, 24–25). Modernit työaikasuunnitteluohjelmistot valvovat useiden eri kriteerien täyttymistä työvuoroluetteloiden suunnittelemisessa, joihin sisältyy jaksamisen ja palautumisen lisäksi myös sosiaaliset tekijät ja työntekijän antamien vuorotoiveiden toteutuminen. (Härmä ym. 2014, 24–27) Tähän myös liittyy ehkä suurin yksittäinen tekijä, jonka lisääminen kysymyslomakkeeseen olisi voinut tuoda paljon arvokasta tietoa työaikojen suunnittelusta. Kysymys siitä, että onko työntekijällä käytössään ergonominen vuorosuunnitteluohjelmisto, olisi voinut tuoda arvokasta tietoa jopa päätöksenteon tueksi. Kuten aiemmin totesin kyselylomakkeen rakentamisessa, liittyy siihen vahvasti muna – kana –tematiikka ja nyt tieto tällaisista sovelluksista ja niiden käytöstä saavutti minut liian myöhään.

Joustavuus on monissa keskusteluissa (Julkunen & Nätti 1999, 65–72) ollut niin työntekijäpuolen kuin työnantajapuolen toiveissa. Myös vuorotyöntekijät toivovat joustavuutta työaikoihinsa. Joustavuudella usein tarkoitetaan eri asioita, riippuen siitä keneltä kysytään. Usein vain käy niin, että valtaapitävä osapuoli sanelee säännöt, eli tässä tapauksessa työntekijäpuoli joustaa ja työajan ja työn joustot kerääntyvät lähinnä työnantajien hyväksi (Bodbacka 2004, 17–18). Työnantajapuolella joustot tarkoittavat lähinnä palkattomia ylitöitä tarpeen mukaan, jotka tasataan hiljaisempina aikoina työntekijöiden hyväksi. Työntekijöille joustot taas tarkoittavat useimmiten liukuvia työaikoja, mikäli ne vain työn laatuun sopivat. (Bodbacka 2004, 17–19). Tomi Oinaksen (2009, 82) mukaan työaikajoustoja käyttävät työntekijät ovat tyytyväisempiä työaikoihinsa ja myös työhönsä kuin sellaiset työntekijät, joilla joustoja ei ole käytettävissä. Julkunen (2000, 231–232) kirjoittaa työaikojen vapautumisesta, työaikojen muuttumisesta joustavammaksi ja työn vastuun tuomasta vapaudesta. Tämän aineiston vastaajiin tämän

³⁰ Uhmavaara ym. 2003, 29.

³¹ Härmä ym. 2014, 24–27. Tällainen ohjelmisto on muun muassa Titania Ergonomia.

kaltainen puhe, jota tietotyötä tehdessä käytetään, ei kuitenkaan sovi. Hoivaa, kuten muitakaan palveluita, ei juurikaan voi tuottaa varastoon, jolloin sen kysynnän ja tarjonnan on kohdattava niin ajassa kuin paikassa. Lähihoitajien työ on vahvasti kiinni ajassa ja paikassa (Julkunen 2008, 156), ettei sitä pääosin voida tehdä työpaikan ulkopuolella ja työntekijälle sopivin joustoin. Pääosassa kotimaisissa työpaikoissa on kuitenkin työntekijälähtöisiä joustoja käytössä ja näitä on etenkin käytössä naisvaltaisilla aloilla, juurikin perinteistä kumpuavista perhesyistä johtuen (Toppinen-Tanner & Kirves 2016, 289–290).

Suomalaisten liikuntaharrastuksista kuusi suosituinta on sellaisia lajeja, joita voi harrastaa yksin. Kävelylenkkeily, pyöräily, kuntosaliharjoittelu, maastohiihto, juoksu ja uinti ovat kaikki luonteeltaan sellaisia lajeja, joiden harrastamiseen ei vaadita muita ihmisiä. (Vehmas 2015, 190). Tähän tosiasiaan nähden se, että on työn vuoksi joutunut luopumaan jostakin harrastuksestaan, vaikuttaa mielenkiintoiselta ja jopa arkijärjen vastaiselta tulokselta. Eräs aineistoni vastaaja on esimerkiksi sopeuttanut harrastuksiaan työvuoroihinsa seuraavasti: ”*Iltavuoroja liian paljon, esimies ei antanut aamuvuoroa, joten en voinut käydä latinofitness-tunnilla enkä joogassa tai pilateksessa josta pidän kovasti. On kurja maksaa kausimaksut, jos ei sitte pääse käymään tunneilla. Olen sitten harrastanut hiihtoa ja luistelua silloin kun on ollut vapaata, kesällä uin paljon ja pyöräilen.*” Vehmaan (2015, 191–192) mukaan rakennettuja liikuntapaikkoja käyttää vain muutama prosentti suomalaisista ja suuri osa ulkoilee kevyen liikenteen väylillä ja teillä sekä luonnossa. Aikuisväestön liikuntaharrastusta Suomessa kuvaa täten vahvasti yksinäisyys, 81 % suomalaisista liikkuu pääasiassa yksin (Vehmas 2015, 192). Silti aineistoni vastaajista lähes puolet ilmoittavat, että ovat joutuneet luopumaan jostakin harrastuksestaan työn tai työaikojen takia, vaikka pääasiassa Suomessa harrastetaankin yksin.

Ajanpuute on Vehmaan (2015, 196–197) mukaan suurin syy liikuntaharrastuksen estymiseen. Vuorotyössä pitäisi vielä sovittaa työvuorot harrastuksiin sekä muuhun elämään, jolloin harrastaminen helposti jää jopa aloittamatta, kuten seuraava vastaaja analysoi tilannettaan: ”*Olisin kiinnostunut aloittamaan jonkin itsepuolustuslajin, mutta säännölliset treenit eivät ole mahdollisia minulle. Saan pyytää kolmen viikon ajalle vain neljä päivää vapaata, eli viikkovapaat kahdelle viikolle haluamalleni päiville, joten käytän vapaatoiveeni ennemmin yhdessäoloon vaimon kanssa, tai tavatakseni kavereita tai perhettä.*”. Säännölliset harrastukset ja epäsäännölliset työt aiheuttavat ristiriitaa ja ristiriidan setviminen aiheuttaa sen, että vapaansa käyttää mieluummin sosiaalisten

suhteiden hoitoon. Suomalain ja Laineen (2007, 121,125) mukaan vuorotyötä tekevät tinkivät ensimmäisenä harrastuksiin, ihmissuhteisiin ja perheeseen käytettävästä ajasta, harvimminkin tingittiin uusista työtehtävistä, ylitöistä ja työpaikan vapaa-ajantoiminnasta.

Tutustuttuani, tarkasteltuani ja tutkittuani aineistoa eräs minulle suurin hämmennyksen aihe on se, kuinka erilaiset työaikamuodot eivät eroa toisistaan onnellisuuden kokemisessa. Halu vaihtaa työaikamuotoa ja työaikamuoto korreloivat tilastollisesti merkitsevästi, päivätyötä tekevät eivät halua vaihtaa työaikamuotoaan yhtään niin usein kuin kaksi- ja kolmivuorotyötä tekevät. Kaksi- ja kolmivuorotyötä tekevät kokevat hyvin paljon enemmän haittoja harrastuksilleen, sosiaalisille suhteilleen kuin päivätyöntekijät. Kolmivuorotyöntekijät ja kaksivuorotyöntekijät eivät harrasta niin paljon säännöllisiä harrastuksia, kokevat että jäävät ulos tapahtumista ja juhlista ja ovat joutuneet 2,5 kertaa niin usein luopumaan harrastuksestaan, kuin päivätyöntekijät. Silti kaiken tämän jälkeen, työtyytyväisyys eroaa vain hiukan eri työaikamuotoa tekevillä ja yleinen onnellisuus elämään ei juuri lainkaan. Yksisuuntainen varianssianalyysi toisaalta totesi, että kun työaikamuodot ovat vahvasti yhteydessä työn aiheuttamiin haittoihin ja työn aiheuttamat haitat ovat yhteydessä vahvasti koettuun työtyytyväisyyteen ja myös yhteydessä onnellisuuteen, on työaikamuodoilla joillekin suuri vaikutus koettuun työtyytyväisyyteen.

Tässä saatan olla oman mieleni vankina, en ole päässyt tutkijan mieleen riittävästi sisään. Ne asiat, mitä juuri minä, perheetön ja aktiivisesti harrastava, juhliissa ja kulttuuritapahtumissa käyvä nuorehko mies, pidän tärkeinä, eivät välttämättä olekaan muille elämän tärkeitä peruspilareita. Suomala ja Laine (2007, 125) ovat tosin pohtineet samoja asioita, jossa he arvelevat vuorotyön harrastuksia ja sosiaalista elämää rajoittavan vaikutuksen rajautuvan juuri perheettömiin vuorotyöntekijöihin. Sarkisian ja Gerstel (2016, 377–378) toteavat tutkimuksessaan, että yksin asuvilla on avo- tai avioliitossa asuvia enemmän sosiaalisia kontakteja muiden ihmisten kanssa, joita taas vuorotyö hankaloittaa. Perheettömät vuorotyöntekijät joutuvat myös perheettömiä useammin paikkaamaan vuorovajetta ja tekemään ylitöitä, sosiaalisen paineen vuoksi (Suomala & Laine 2007, 118). Perhe ja lapset ovat monille ihmisille kuitenkin elämän tärkeimmät kiinnitykset. Jallinojan (2009, 49–50) mukaan perhe ja vapaa-aika sijaitsevat eri elämänpiireissä ja tässä pro gradussani keskityin vapaa-aikaan perheen sijaan, sillä perhettä ja vuorotyötä koskevaa tutkimusta on tehty melko runsaasti. Suomalaisessa yhteiskunnassa on perhettä ja lapsia

pidetty hyvin tärkeinä ja familistinen suhtautuminen on tullut takaisin muotiin 2000-luvulla (Jallinoja 2009, 50–53).

Aineistoni mukaan on kiistämätön tosiasia, että ihmiset kokevat haittoja harrastuksilleen ja vapaa-ajan vieton vuorotyöstä, mutta kenties arkivapaat, joita etenkin perheelliset arvostavat³², on riittävä korvaus säännöllisten harrastusten ja sukujuhlien puutteeseen. Joissakin tutkimuksissa on todettu, että epäsäännöllistä työtä tekevät vanhemmat koettavat pitää kiinni lasten kanssa vietetystä ajasta ja luopuvat tarvittaessa niin omasta ajastaan kuin parisuhdeajastaan (Sevón, Malinen, Murtorinne-Lahtinen, Mykkänen & Rönkä 2016, 298). Siltala on 1990-luvun alussa (1993, 39) tutkinut sairaanhoitajien harrastuksia eivätkä he omanneet juurikaan kodin ulkopuolisia aikataulutettuja harrastuksia, mutta haastatelleet hoitajat eivät kokeneet sitä suurena ongelmana, sillä he löysivät sisältöä muutenkin elämäänsä.

Tämä edellinen kappale on kuitenkin vain valistunut arvaus ja spekulatiota, eikä aineistonikaan pystynyt valottamaan tätä aihetta sen syvemmin. Jatkotutkimuksen aiheeksi tämä aihepiiri sen sijaan sopisi vallan mainiosti. Kun ilmiö on tässä aineistossa todennettu ja se on saatu nostettua esiin, voisi vaikkapa teema- tai fokusryhmähaastattelun keinoin tutkia asiaa. Tarkemmin voisi syventyä siihen, millä eri keinoin ja mekanismein ihmiset korvaavat epäsäännöllisen työn aiheuttamat vaikeudet. Olisi mielenkiintoista ja myös tarpeellista kuulla erilaisia näkökulmia siitä, miten työn aiheuttamaa haittaa harrastuksille ja sosiaalisille suhteille on saatu minimoitua, jolloin uutta tietoa olisi mahdollista käyttää päätöksenteon tukena. Vai onko kenties vain niin, että ihminen on luonteeltaan tyytyväinen ja sopeutuu pidemmällä aikavälillä erilaisiin olosuhteisiin. On ihminen ajan saatossa vaikeampiinkin olosuhteisiin sopeutunut.

Tämän pro gradu -työni kirjoittaminen alkoi loppusyksystä 2016, jolloin ei Suomessa vielä ollut ympärivuorokautisesti auki olevia automarketteja, mutta juuri ennen joulua 2016 Kannelmäen Prisma Helsingissä kokeili ympärivuorokautisia aukioloaikoja³³. Palvelualojen ammattiliiton tutkimuspäällikkö Antti Veirto toteaa artikkelissa, että vuokra- ja silpputyön määrä on lisääntynyt selvästi (Harju & Pölkki 2017). Noin vuotta myöhemmin,

³² Siltala 1993, 36–37.

³³ Harju & Pölkki 2017

marraskuussa 2017, HOK-Elanto ilmoitti pääkaupunkiseudulla avattavan kolme uutta ympärivuorokautista automarkettia. Ympärivuorokautisten automarkettien tarvetta perustellaan etenkin vuorotyöntekijöiden tarpeilla, jotka voivat tehdä ostoksia mihin aikaan tahansa. Työvoima saadaan HOK-Elannon mukaan omista työntekijöistä, jotka kokevat rahallisen lisäkorvauksen motivoivaksi asiaksi tarttua yövuoroon. (Salomaa 2017). Vaikka Anttila ja Oinas (2017), totesivatkin, että vuorotyön määrä suomalaisessa yhteiskunnassa on vakioitunut verrattain korkealle tasolle, on hyvin mahdollista, että tällaiset avaukset, joita esimerkiksi HOK-Elanto tekee kuluttajiensa toiveista, voisi johtaa vielä suurempaan yhteiskunnan ympärivuorokautistumiseen. Näkisin siten, että mitä enemmän on vuorotyötä tekeviä, sitä enemmän on myös tarvetta ympärivuorokautisille palveluille. Palvelualojen ammattiliiton pääekonomisti Jaana Kurjenoja on samaa mieltä, sillä kun kuluttajat tottuvat jollakin elämän osa-alueella vapaisiin aukioloaikoihin, alkaa se sama vaatimus levitä muille elämän osa-alueille (Kempas 2017).

Karla Kempas (2017) kirjoittaa sanomalehtiartikkelissaan, kuinka useat autokorjaamot pääkaupunkiseudulla näkevät iltayhteentoista palvelemisen suurena kilpailuetuna ja kuinka useat pankit palvelevat asiakkaitaan aamukahdeksan ja iltakahdeksan välissä. Anttila toteaa väitöskirjassaan (2005, 104), että sosiaali- ja terveysalalla eivät ole tuottajien resurssit ja kuluttajien tarpeet kohdanneet. Kuluttajat haluaisivat laajempia aukioloaikoja ja tuottajat eivät pysty vastaamaan niihin nykyisillä resursseilla. Espoossa on laajennettu neuvolapalveluita jopa iltaseitsemään auttamaan perheitä saapumaan yhdessä neuvolaan (Kempas 2017), joten jotakin on tehty aukioloaikojen laajentamiseksi.

6.1 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimukseni luotettavuuden arviointi kulminoituu keräämäni aineiston luotettavuuteen. Aineisto kuitenkin on jokaisen tutkimuksen keskiössä ja tässä olen kerätessäni aineiston yksin vastuussa sen luotettavuudesta. Primaarianalyysin tekeminen on ensisijaisesti antoisaa ja on hyvin mielenkiintoista tehdä löydöksiä aineistosta. Tähän liittyy toki myös vastuu analysoitavan datan oikeellisuudesta ja rehellisestä asenteesta.

Tutkimustulokseni liittyvät vaihteluun erilaisten työntekijäryhmien välille, eivätkä tulokseni niinkään liity absoluuttisiin lukuihin, jolloin yksittäisen metodin mahdollisesti tuottama Common Method Variance ei ole vakava ongelma. Spectorin (2006, 229) mukaan myös

asenteita, mielipiteitä ja tunteita ei oikein voi myöskään millään muilla tavoin mitata, kuin kysymällä ihmiseltä itseltään. Spectorin (2006, 226–227) mukaan myös jotkut ihmiset hyväksyvät kaiken mitä kyselylomakkeessa sanotaan. Tämä on toki mahdollista, kyselylomakkeessani oli useita Likert-asteikollisia väittämiä ja niiden kanssa samaa mieltä oleminen on mahdollisesti antanut negatiivisemmän kuvan vastaajasta, mitä yksittäisen vastaajan mielipiteet ovat. Kuitenkin tutkimustulokseni liittyvät vertailuun, enkä pyri indusoimaan vahvoja yleistyksiä yksittäisistä Likert-väittämistä.

Kysyin myös useita absoluuttisia kysymyksiä henkilöiltä itseltään, joihin vastaamiseen saattaa vaikuttaa halu miellyttää tutkijaa ”social desirability” (Spector 2006, 224). Toisaalta kysymysteni luonne ei ollut mitenkään kovinkaan sensitiivinen, joihin vastaajat usein saattavat vastata ”sosiaalisesti hyväksyttävämmin” (Fowler 1995, 35–36). Spector (2006, 228–232) kuitenkin toteaa, että yksittäisen metodin aiheuttaman mittausvirheen tai vinouman (Common Method Bias) roolia on yliarvioitu ja CMB on tuorempien tutkimusten mukaan jopa kyseenalaistettu kokonaan.

Mielestäni tutkimukseni luotettavuus on kuitenkin hyvällä tasolla. Olen saanut samankaltaisia tuloksia aiempien tutkimuksien kanssa ja olen päässyt syventämään tietämystä työaikamuotojen, harrastusten ja sosiaalisten suhteiden välisistä suhteista aikaisempiin tutkimuksiin nojaten. Avoimen kysymyksen tuottama sanallinen aineisto on myös pystynyt vahvistamaan numeerisia tulkintojani ja tuomaan vastaajan arvokkaan äänen osaksi tätä pro gradu -tutkielmaani. Avoimella kysymyksellä on siis ollut vähintään kahdenlaista hyötyä ja toivon myös, että vastaajat ovat olleet kiitollisia saadessaan oman äänensä kuuluviin. Suurimmat ongelmat aineistossani liittyvät mielestäni siihen, minkälaiset vastaajat ovat vastanneet tähän kyselylomakkeeseen. On mahdollista, että ihmiset jotka ovat olleet kiinnostuneita vuorotyöstä ja sen aiheuttamista vaikutuksista ovat vastanneet tähän sähköpostin kautta saapuneeseen kyselyyn. Pidän sitä mahdollisena, että vastaajien mielipiteet vuorotyöhön ovat kovempia ja kärkkäämpiä kuin kadulta valitun satunnaisen vastaantulijan. Kysely on myös toimitettu ammattiliiton kautta, jolloin on mahdollista, että vastaajina on enemmän ammattiyhdistysliikkeeseen positiivisesti suhtautuvia vastaajia, joka voi vaikuttaa tuloksiin.

6.2 Tutkimuseettinen pohdinta.

Tutkimusetiikka usein jaetaan ulkoiseen ja sisäiseen eettiseen tarkasteluun (Mäkinen 2006, 13–14). Ulkoista eettiseen tarkasteluun liittyy tutkimuksen aiheuttamat vaikutukset tutkimuskohteille ja tutkimuksen vaikutukset muuhun yhteiskuntaan, jotka tässä tapauksessa ovat hyvin vähäisiä tutkimuskohteille (Mäkinen 2006, 14). Myöskään yhteiskunnalle ei tällä opinnäytetyöllä tai sen sovellutuksilla ole suuria vaikutuksia, joista tulisi olla erityisen kiinnostunut. Tieteen sisäinen etiikkaa liittyy tutkijan ja tieteenalan ammattietiikkaan ja sen tärkeimpänä osana on tutkimusaineiston objektiivisuus: aineistoa ei tule luoda tyhjästä tai väärentää (Mäkinen 2006, 34). Plagiointi eli lainaaminen lähettä kertomatta on myös hyvin tuomittavaa, se murentaa tieteenalan solidaarisuutta ja luottamusta (Mäkinen 2006, 36). Tämän opinnäytteen kirjoittajana olen vastuussa koko projektista, aina kyselylomakkeen laatimisesta tulosten luotettavuuteen saakka, samalla pyrkien rehellisyyteen ja syyllistymättä liioitteluun (Mäkinen 2006, 123–124). Tässä pro gradu -tutkielmassa olen pyrkinyt parhaani mukaan noudattamaan hyvää tieteellistä käytäntöä ja toimimaan rehellisesti ja vilpittömästi.

Tutkimusmateriaalia kerätessä sen hyödyntämisestä puhuttiin saatekirjeessä jatkotutkimukset mahdollistavalla tavalla, ilmoitin hyödyntäväni tutkimusaineistoa pro gradussani, jonka jälkeen tutkimusaineisto on JHL:n tutkimusosaston sekä edunvalvontaosaston käytössä. Painotin kuitenkin anonymiteettiä ja luottamuksellisuutta tietojen käsittelyssä, jotta vastaajien henkilöllisyys säilyy salattuna kaikissa tapauksissa (Mäkinen 2006, 114–115). Tutkimusmateriaali on arkistoituna Julkisten ja hyvinvointialojen liiton tutkimusosastolla, jossa heillä on kokemusta tutkimusaineiston arkistoinnista. Sain tutkielmaani varten käyttööni tutkimusaineiston, josta on poistettu henkilöitä yksilöivät tiedot, kuten sähköpostiosoitteet, jotta sen liikuttelu ja käyttö olisi turvallista myös avoimessa verkossa (Mäkinen 2006, 93; 96–97). Olen ollut tekemisissä vain tunnistetiedottoman aineiston kanssa, josta yksittäisen vastaajan tunnistaminen olisi hyvin haasteellista (Kuula 2006, 112). Saatekirjeessä ilmoitin tutkimuksen tekoon liittyvät tärkeät tiedot, jotta tutkimusetiikka säilyisi korkealla tasolla ja noudattaisin hyvää tieteellistä käytäntöä (Kuula 2006, 102).

LÄHDELUETTELO

Ailasmaa, R., 2015. Terveys- ja sosiaalipalvelujen henkilöstö 2013. Suomen virallinen tilasto. THL: Helsinki.

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129581/Tr26_15.pdf?sequence=4

Alkula, T., Pöntinen, S., Ylöstalo, P., 1994. Sosiaalitutkimuksen kvantitatiiviset menetelmät. WSOY: Juva.

Anttila, A-H., Anttila, T., Liikkanen, M., Pääkkönen, H., Anttila A, Anttila A, Anttila T, Liikkanen M, Pääkkönen H, Aalto K., 2015. Ajassa kiinni ja irrallaan: Yhteisölliset rytmit 2000-luvun suomessa. Helsinki: Tilastokeskus.

Anttila, T., Oinas, T., 2017. Kohti 24/7-yhteiskuntaa? Myöhemmin julkaistavassa teoksessa Pyöriä, P. (toim.) Työelämän myytit ja todellisuus, Gaudeamus.

Anttila, T., 2005. Reduced Working Hours. Reshaping the Duration, Timing and Tempo of Work. University of Jyväskylä: Jyväskylä.

<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/13321/9513921174.pdf?sequence=1>

Arlinghaus, A., & Nachreiner, F., 2016. Unusual and Unsocial? Effects of Shift Work and Other Unusual Working Times on Social Participation. Teoksessa Iskra-Golec, I., Barnes-Farrell, J., Bohle, P., (toim.) Social and Family Issues in Shift Work and Non Standard Working Hours. Switzerland: Springer

Bodbacka, S., 2004. Utopiasta arkeen. Työaika ja aikavauraus elämäkokonaisuutena. Yhteiskuntapolitiikan pro gradu -tutkielma.

<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/12857/G0000425.pdf?sequence=1>,
luettu 25.2.2017.

Rita, H., Valtanen, K. & Eskola J., 2004. Tilastollisia tarinoita ja diskursiivisia tulkintoja. Teoksessa: Eskola, J., Koski-Jännes, A., Lamminluoto, E., Saarinen, A., Saastamoinen, M.,

Valtanen, K., 2004. Tutkimusmenetelmällisiä reflektioita. Kuopio University Press.

Fan, W., Zheng, Y., 2010. Factors affecting response rates of the web survey: A systematic review. Teoksessa *Computers in Human Behavior*, Vol. 26 Issue 2 s. 132–139.

Finn, P., 1981. The effects of shift work on the lives of employees. 31—35, *Monthly Labour Review*, October 1981. <http://www.bls.gov/opub/mlr/1981/10/art5full.pdf>, luettu 26.9.2016.

Fowler, F., 2009. *Survey Research Methods*. 4th edition. New York: Sage.

Fowler, F., 1994. *Survey Research Methods*. 2nd edition. New York: Sage.

Hakola, T., Hublin, C., Härmä, M., Kandolin, I., Laitinen, J. & Sallinen, M., 2007. *Toimivat ja terveet työajat*. Työterveyslaitos: Helsinki.

Harju, J., & Pölkki, M., 2017. Artikkelin Helsingin Sanomissa 28.2.2017: Kauppojen vapaat aukiolot ovat kaataneet yrityksiä ja lisänneet silpputyötä – kohta Helsingissä on Prisma, joka ei sulkeudu ikinä. <https://www.hs.fi/kotimaa/art-2000005106494.html>, luettu 1.3.2017.

Hartikainen, A., 2010. Työn ja perheen yhteensovittamisesta yhteensopivuuteen? Tutkimus työn ja perheen myönteisestä vuorovaikutuksesta. 291–297. *Työelämän tutkimus* 3/2010.

Henriksson, L., 2011. Lähihoitaja – joustavaa työvoimaa sosiaali- ja terveysalalle. 107–128. Teoksessa Laiho, A., Ruoholinna, T., *Terveysalan ammatit ja koulutus*. Helsinki: Gaudeamus.

Hirvonen, H. & Husso, M., 2012. Hoivatyön ajalliset kehykset ja rytmiristiriidat. 119–133. *Työelämän tutkimus* 10 (2).

Hotti, A., 2008, Naisten ja miesten työt. Teksti julkaistu Kuntatyönantaja lehdessä 5/2008. http://www.kuntatyonantajalehti.fi/fi/arkisto/2008/5/Documents/508_Naisten_ja_miesten_t%C3%B6t.pdf, luettu 10.3.2017.

Hublin, C. & Härmä, M. 2010. Työajat ja terveys. Teoksessa K.-P. Martamo, M. Antti-Poika & J. Uitti (toim.) Työstä terveyttä. Helsinki: Duodecim, 125–136.

Härmä, M., 2017. Työajat ja hyvinvointi – mitä tutkimus kertoo? Työterveyslaitoksen kutsuseminaariesitys 16.2.2017. <https://www.slideshare.net/tyoterveyslaitos/tyajat-ja-hyvinvointi-mit-tutkimus-kertoo>, luettu 24.2.2017.

Härmä, M., Vanttola, P., Ropponen, A., Koskinen, A., Hakola, T., Kalakoski, V., Puttonen, S., Sallinen, M., Nätti, J., Salo, P., Pentti, J., Oksanen, T., Vahtera, J., & Kivimäki, M., 2014. Työaikojen kehittäminen kunta-alalla. Työterveyslaitos. Tampere: Juvenes. https://www.tsr.fi/documents/20181/40645/112065-loppuraportti-Nettiin_Ty%C3%B6aikojen+kehitt%C3%A4minen+kunta-alalla.pdf/5cad3fcc-a126-449c-9ff1-fe15f59669ef

Härmä, M., Hublin C., Kukkonen-Harjula, K., Kronholm, E., Paunio, T., Puttonen, S & Stenberg T., 2011. Nukuitko hyvin? Työperäiset unihäiriöt ovat yksilöllisiä. Teoksessa Pietikäinen P., (toim.) Työstä, jouta ja jaksaa. Työn ja hyvinvoinnin tulevaisuus. Gaudeamus: Helsinki, 79—91.

Härmä, M., Kandolin, I., Sallinen, M., Laitinen, J., Hakola, T., 2006. Hyvinvointia vuorotyöhön. Työterveyslaitos: Helsinki.

Härmä, M. & Sallinen, M. 2004. Työperäisten unihäiriöiden yleisyys, merkitys ja vähentämiskeinot. Teoksessa M. Härmä (toim.) Työ ja ihminen. Ihminen tietotyössä. Työterveyslaitoksen julkaisuja 2004:3, 136–149.

Jallioja, R., Perhe yhdessä vapaa-aikana, s. 49–80. Teoksessa Liikkanen, M., 2009.

Suomalainen vapaa-aika. Arjen ilot ja valinnat. Gaudeamus: Helsinki

Jokivuori, P., Hietala, R., 2007. Määrällisiä tarinoita. Monimuuttujamenetelmien käyttö ja tulkinta. Porvoo: WSOY.

Jokivuori, P., 2002. Sitoutuminen työorganisaatioon ja ammattijärjestöön – Kilpailevia vai täydentäviä? Väitöskirja. Jyväskylä: SoPhi.

Julkunen, R., 2008. Työn uudet paradoksit. Keskusteluja 2000-luvun työprosess(e)ista. Tampere: Vastapaino.

Julkunen, R., 2000. Työajan hallinnan uudet lähteet. Teoksessa Nurminen, E., (toim.) Sosiaalipolitiikan lukemisto. Tampere: Tammer-Paino. 169–191.

Julkunen, R., Nätti J., 1999. The modernization of working times. Jyväskylä: SoPhi.

Laine, M., 2005. Hoitajana huomennakin. Hoitajien työpaikkaan ja ammattiin sitoutuminen. Väitöskirja. Turku: Painosalama.

Laine, M., Laakso, S. & Wickström, G., 2010. Yli 50-vuotiaiden valmius jatkaa sosiaali- ja terveydenhuollon työssä. 3–12. Työelämän tutkimus 1/2010.

Lammi-Taskula, J., P. 2004. Perhevaiheet ja elämäntilanteet. Teoksessa M. Salmi & J. Lammi-Taskula (toim.) Puhelin, mummo vai joustava työaika. Työn ja perheen yhdistämisen arkea. Helsinki: Stakes, 3–4.

Layder, D., 1998. Sociological practice. Linking Theory and Social Research. Sage: London.

Liikkanen, M., 2009. Suomalainen vapaa-aika: arjen ilot ja valinnat. Gaudeamus: Helsinki.

Liikkanen, M., 2004. Vapaa-aika muutoksessa – merkitykset, rajoitteet ja valinnat. Teoksessa Liikkanen, M., Hanifi, R. & Hannula, U., (toim.) Yksilöllisiä valintoja, kulttuurien pysyvyyttä. Vapaa-ajan muutokset 1981–2002. Helsinki: Tilastokeskus.

Liikkanen, M., 2004. Yleisönä – kodin ulkopuolella ja kotona. . Teoksessa Liikkanen, M., Hanifi, R. & Hannula, U., (toim.) Yksilöllisiä valintoja, kulttuurien pysyvyyttä. Vapaa-ajan muutokset 1981–2002. Helsinki: Tilastokeskus.

Kajalo, S., 2000. Kauppojen aukioloaikojen sääntelyn tutkimus Suomessa. Yhteenveto 1990-luvulla tehdyistä tutkimuksista. Helsinki: Edita.

Kauppinen-Toropainen, K., Vartia-Huomanen, M., Heiskanen, J., Hyyppä, M., Hänninen V., Ilmarinen J., 1981. Vuorotyö ja epämukava työaika. Helsinki: Työterveyslaitos.

Kauppinen-Toropainen K., Kauppinen-Toropainen K., Kandolin I., 1985. Käsitteitä ja mielipiteitä vuorotyöstä ja etenkin 5-vuororajustelmasta. Helsinki: Työterveyslaitos.

Kempas, K., 2017. Artikkelin Helsingin Sanomissa 3.5.2017: Yötä myöten palveleva autokorjaamo enteilee 24/7-yhteiskuntaa – ”Normit, jotka rajoittavat elämää, alkavat olla historiaa”. <https://www.hs.fi/talous/art-2000005193984.html>, luettu 30.11.2017.

Kilpiö, E., Kytö, H., Leskinen, J., Nikkilä, M., Pulliainen, A., Pylvänäinen E., Raijas, A., Saarinen, P., Varjonen, J., Väliniemi, J., 2009. Vähittäiskaupan vaihtoehtoisten aukiolosääntöjen vaikutukset kuluttajille, kaupan työntekijöille sekä liikenteelle ja ympäristölle. Helsinki: Kuluttajatutkimuskeskus.
https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/152382/Vahittaiskaupan_vaihtoehtoisten_aukiolosääntöjen_vaiikutukset_kuluttajille_kaupan_työntekijöille_seka_liikenteelle_ja_ymparistolle.pdf?sequence=1, luettu 11.10.2016.

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. Jyväskylä: PSkustannus, 99–118.

Kinnunen, U., Rantanen, J., de Bloom, J., Mauno, S., Feldt, T. & Korpela, K., 2016. Työn ominaisuuksien merkitys työn ja yksityiselämän välisen rajan hallinnassa. 243–256. Työelämän tutkimus 14 (3).

Kuula, A., 2006. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.

Känsälä, M., Kovalainen, A., 2005. Perheen ja yrittäjyyden yhteensovittaminen. 129–140. Työ ja ihminen 19 (2005) 1.

- Maxim, P., 1999, *Quantitative Research Methods in the Social Sciences*. New York: Oxford University Press.
- Melkas, T., 2009. Suomalaisen yksityiselämän sosiaalisuudesta. s. 21–48. Teoksessa Liikkanen, M., 2009. *Suomalainen vapaa-aika. Arjen ilot ja valinnat*. Gaudeamus: Helsinki
- Melkas, T., 2003. *Sosiaalisesta muodosta toiseen. Suomalaisen yksityiselämän sosiaalisuuden tarkastelua vuosilta 1986 ja 1994*. Väitöskirja. Helsinki: Yliopistopaino.
- Metsämuuronen, J., 2008. *Monimuuttujamenetelmien perusteet*. Jyväskylä: Gummerus.
- Metsämuuronen, J., 2003. *Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä*. Jyväskylä: Gummerus.
- Monk, TH., Folkard, S., 1992. *Making shiftwork tolerable*. London [u.a.]: Taylor & Francis.
- Murtorinne-Lahtinen, M., Moilanen, S., Tammelin, M., Rönkä, A. & Laakso, M-L., 2015. Mothers' non-standard working schedules and family time. *International Journal of Sociology and Social Policy*. Vol. 36 No. 1/2, 2016 pp. 119–135
- Mäkinen, O., 2006, *Tutkimusetiikan ABC*. Helsinki: Tammi.
- Oinas, T., 2009. Tyytyväisyys työaikapankkiin. 81–91. *Työelämän tutkimus 2/2009*.
- Paunio, T & Sulkava, S., 2016. Vuorotyöuupumuksen taustalta löytyi geneettinen syy. THL: <https://www.thl.fi/fi/-/vuorotyöuupumuksen-taustalta-loytyi-geneettinen-syy>, luettu 31.10.2016.
- Peltonen, M., Lahtinen, E., Ruohotie, P., Paatelainen, M., 1974. *Yhtyneet paperitehtaat oy:n vuorotyötutkimus 1974*. Valkeakoski: Yhtyneet paperitehtaat.

Presser, H., 2003. Working in a 24/7 economy: Challenges for american families. New York: Russell Sage Foundation.

Putnam, R., Bowling Alone. 1999. New York: Simon & Schuster

Rahkonen, O., Laaksonen, M., Lallukka T. & Lahelma, E., 2011. Työolot ja terveys – onko ruumiillisella työllä enää merkitystä. Teoksessa Pietikäinen, P., (toim.) Työstä, jouta ja jaksa. Työn ja hyvinvoinnin tulevaisuus. Gaudeamus: Helsinki, 21—29.

Ruuskanen, P., Selander, K., Anttila, T., 2016. Third-sector job quality: evidence from Finland. Employee Relations, Vol. 38, Issue 4 s. 521–535.

Sallinen, M., Kandolin, I., Purola, M., 2002. Elämisen rytmi. Kohti tasapainoa työn ja muun elämän välillä. Työterveyslaitos: Helsinki.

Salmi, M., Taskula, J., 2011. Joustoa työn vai perheen hyväksi? Teoksessa Pietikäinen, P., (toim.) Työstä, jouta ja jaksa. Työn ja hyvinvoinnin tulevaisuus. Gaudeamus: Helsinki, 155—167.

Salomaa, M., 2017. Artikkelin Helsingin Sanomissa 6.11: Kolme uutta Prismaa Helsinginseudulla on vastedes auki joka päivä kellon ympäri – HOK-Elanto laajentaa 24-tuntista aukioloa. <https://www.hs.fi/kaupunki/art-2000005438761.html>, luettu 18.11.2017.

Sarkisian, N., Gerstel, N., 2016. Does singlehood isolate or integrate? Examining the link between marital status and ties to kin, friends, and neighbors. Journal of Social and Personal Relationships, 2016, Vol. 33(3) 361–384.

Sévon, E., Malinen, K., Murtorinne-Lahtinen, M., Mykkänen, J. & Rönkä, A., 2016. Kumman vuoro? Kotityön ja vanhemmuuden jakamiselle annetut perustelut epätyypillisen työajan perheissä. 295–310. Työelämän tutkimus 14 (3).

Siltala, L., 1993. Sairaanhoidajat vuorotyöläisinä. Tutkimus vuorotyöstä naisten elämäntilanteissa. Yhteiskuntapolitiikan Pro gradu -tutkielma.

Simon, M., Hasselhorf, H-M., 2003. Work-family interference in the European nursing profession. Teoksessa (toim.) Hasselhorn, H-M., Tackenberg, P& Müller, B-H., Working conditions and intent to leave the profession among nursing staff in Europe. National Institute for Working Life and authors 2003. Stockholm: Elanders Gotab.

<http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.622.3322&rep=rep1&type=pdf>

Spector, P., 2006. Method Variance in Organizational Research: Truth or Urban Legend? 221–232. Organizational Research Methods. April 2006, 9, 2.

Suhonen, A-S., Salmi, M., 2004. Kahden kauppa: puolison merkitys. Teoksessa Salmi, M., Lammi-Taskula, J., (toim.) Puhelin, mummo vai joustava työaika. Työn ja perheen yhdistämisen arkea. Helsinki: Stakes, 3-4.

Suomala, T., Laine, M., 2007. Työn ja muun elämän yhteensovittaminen kolmivuorotyötä tekevillä hoitajilla. 116–128. Työ ja Ihminen 21 (2007) 2.

Sutela, H., Lehto, A-M. 2014. Työolojen muutokset 1977–2013. Tilastokeskus: Helsinki.

Taimio, H., 2008. Kauppojen aukiolon laajentamisen työllisyysvaikutukset. Palkansaajien tutkimuslaitos.

http://www.erikoiskaupanliitto.fi/cms/media/pdf/Taimio2008_aukiolon_tyollvaikutukset_PAM.pdf, luettu 7.10.2016.

Tammelin, M., Rönkä, A., 2013. Lapsiperheen arki ja 24/7 –talous. 306–318. Teoksessa Virkajärvi, M., (toim.) Työelämän tutkimuspäivät: Suomella töissä? Kestämistä ja kestävyyttä. Tampere: Työelämän tutkimuskeskus

Timonen, P., 2009. Arkiset haaveet – luontoharrastukset nautinnon lähteenä. 203–224. Teoksessa Suomalainen vapaa-aika: arjen ilot ja valinnat. Gaudeamus: Helsinki.

Toppinen-Tanner, S. & Kirves, K., 2016. Työn ja muun elämän yhteensovittamista tukevat käytännöt ja kulttuuri suomalaisilla työpaikoilla. 276–294. Työelämän tutkimus 14 (3).

Työterveyslaitos. 2016. Vuorotyö ja terveys. Internetsivu: luettu 31.10.2016,

http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/tyoaika/tyoajat_terveys_hyvinvointi/sivut/default.aspx

Työterveyslaitos, 2013. Sopeutuminen epätyypillisiin työaikoihin. Internetsivu: luettu 31.10.2016,

http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/tyoaika/sopeutuminen_epatyypillisiin_tyoaikoihin/sivut/default.aspx

Uhmavaara, H., Jokivuori, P., Ilmonen, K., Kairinen, M., 2003. Vastavuoroisuus on valttia – tutkimus työaikojen joustojärjestelyistä. Työministeriö: Helsinki.

Uotila, E., 2004. Terveyskeskuksessa työskentelevien työn järjestäminen, toiminnan ohjaaminen ja kehittäminen. Sosiaali- ja terveysministeriö. Helsinki: Edita.

<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/113494/Selv200403.pdf?sequence=1>

Vehmas, H., 2015. Liikunnan ja urheilun harrastaminen. Teoksessa Itkonen, H., & Laine, A., (toim.) Liikunta yhteiskunnallisena ilmiönä. Jyväskylä: Yliopistopaino.

Vihavainen, S., 2017. Artikkelin Helsingin Sanomissa 22.12.2017: Helsingin Kalasatamassa on päiväkotia, jossa jotkut lapset saattavat olla jopa pari vuorokautta putkeen – 24/7 pyörivä yhteiskunta vaatii, että myös yhä useampi vanhempi työskentelee ilta- ja yöaikaan. <https://www.hs.fi/kotimaa/art-2000005499066.html>, luettu 22.12.2017.

Ylikännö, M., 2011. Sopivasti työtä ja vapaa-aikaa? Tutkimuksia ajankäytöstä eri elämäntilanteissa. Tampere: Juvenes.

Ylönen, P., 2015 Vanhempien kokemuksia perheiden arjesta 24/7-yhteiskunnassa. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopiston kasvatustieteiden laitos: Jyväskylä.

LIITTEET

Liite 1: Kyselylomake.

Kysely työn ja vapaa-ajan yhdistämisestä

Hei!

Kiitos sinulle, kun olet jo avannut kyselylomakkeeni koskien työn ja sosiaalisen elämän sekä harrastusten yhdistämistä. Vastaukset jäävät ainoastaan tutkimuskäyttöön.

Kysyn ensimmäiseksi taustatietojanne tätä kyselyä varten. Voitte vastata huoletta, sillä en yksilöi yksittäisiä vastauksia, enkä kysy teiltä henkilötietoja, jolloin vastauksenne jäävät täysin anonyymeiksi.

1. Sukupuoli

Mies Nainen En halua vastata

2. Syntymävuosi

3. Valitkaa allaolevista vaihtoehdoista korkein koulutusaste, jonka olette suorittaneet.

Vähemmän kuin peruskoulu

Peruskoulu tai keskikoulu

Lukio, ylioppilastutkinto

Ammatillinen perustutkinto, ammattitutkinto

Sekä ylioppilas- että ammattitutkinto

Erikoisammattitutkinto

Ammatillinen opistoasteen tutkinto

Ammattikorkeakoulututkinto tai ammatillisen korkea-asteen tutkinto

Alempi korkeakoulututkinto tai kandidaatin tutkinto

Ylempi ammattikorkeakoulututkinto

Ylempi korkeakoulututkinto

Lisensiaatin tai tohtorin tutkinto

Joku muu, mikä?

5. Mikä on asuinpaikkanne postinumero (Viidellä numerolla)

6. Millaisessa asunnossa asutte?

Kerrostalo Pienkerrostalo Rivitalo tai paritalo Omakotitalo

7. Onko asuntonne koko

0 - 30 neliötä 31-50 neliötä 51-70 neliötä 71-90 neliötä 91-110 neliötä Yli 110 neliötä

8. Äänestittekö vuoden 2015 eduskuntavaaleissa

Kyllä Ei En halua vastata

9. (Mikäli äänesti) Äänestittekö vaalipäivänä vai ennakkoon?

Vaalipäivänä / Ennakkoon / En halua vastata

10. Asteikolla 0-10, jossa 0 on ei lainkaan tyytyväinen ja 10 erittäin tyytyväinen, kuinka tyytyväinen olet yleisesti ottaen elämääsi?

11. Perhetilanteenne: Oletteko

Naimisissa tai avoliitossa Asumuserossa Leski Eronnut Naimaton

12. (Mikäli naimisissa tai avoliitossa) Mitä puolisonne tekee?

14. Itsenne mukaanlukien, kuinka monta henkilöä taloudessanne asuu?

15. Asuuko taloudessanne alle 18-vuotiaita lapsia

Ei asu

0-6 -vuotias lapsi / lapsia 7 - 14 -vuotias lapsi / lapsia Yli 15-vuotias lapsi / lapsia

16. Minkälaisina koette kotitaloutenne käytettävissä olevat tulot tällä hetkellä?

Nykyisillä tuloilla elää mukavasti / Nykyisillä tuloilla tulee toimeen / Nykyisillä tuloilla on vaikeuksia tulla toimeen / Nykyisillä tuloilla on hyvin vaikea tulla toimeen

Seuraavaksi teille esitetään kysymyksiä ja väittämiä työstä ja työoloistanne.

17. Onko nykyinen ammattinne:

Lähihoitaja

Palomies, ylipalomies, palomies-sairaankuljettaja tai pelastaja

Vanhempi konstaapeli tai vanhempi rikoskonstaapeli

Hälytyspäivystäjä tai hätäkeskuksen päivystäjä

Konduktööri tai lähiliikennekonduktööri

Muu ammatti, mikä?

19. Kuinka monta vuotta olette työskennelleet nykyisillä työajoillanne? (Vuosissa ja kuukausissa)

Vuotta	<input type="text"/>
Kuukautta	<input type="text"/>

20. Kuinka monta vuotta olette olleet ansiotyössä yhteensä elämänne aikana? Pyöristäkää vastauksenne lähintä täyttä vuotta kohden.

21. Mikä on säännöllinen viikkotyöaikaanne? Vastatkaa kokonaisina tunteina.

22. Riippumatta sovitusta työajasta, kuinka monta tuntia työskentelette päätyössänne tavallisesti normaalin viikon aikana mukaan lukien kaikki palkalliset ja palkattomat ylityöt? Vastatkaa täysinä tunteina.

23. Asteikolla 0-10, jossa 0 on hyvin tyytymätön ja 10 erittäin tyytyväinen, kuinka tyytyväinen olette nykyiseen työhönne?

24. Miten useimmin kuljette työmatkanne?

Polkupyörällä Jalkaisin Joukkoliikenteellä Yksityisautolla Muilla tavoin, miten?

26. Kuinka paljon voitte vaikuttaa seuraaviin asioihin työssänne? 0 tarkoittaa ettei voi vaikuttaa ollenkaan ja 10 tarkoittaa että voi täysin päättää seuraavista asioista.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Ei koske minua

Siihen, mitä työtehtäviinne kuuluu
 Siihen, missä järjestyksessä teette työnne
 Työtahtiinne
 Työmenetelmiinne
 Siihen, miten työt jaetaan ihmisten kesken
 Siihen, keiden kanssa työskentelette
 Projektien, tavarantoimitusten tai palveluiden aikatauluihin
 Työaikoihinne
 Työmääräänne
 Työvuoroluettelon suunnitteluun

27. Teettekö periodityötä tai jaksotyötä

En Kyllä

28. Alla on lueteltu erilaisia työaikamuotoja. Millainen työaika teillä on?

Päivätyö
 Säännöllinen iltatyö
 Säännöllinen yötyö
 Kaksivuorotyö, johon ei sisälly yötyötä
 Kaksivuorotyö, johon sisältyy yötyötä
 Kolmivuorotyö
 Jokin muu työaikamuoto, mikä?

30. Epäsäännöllisistä työajoista maksettavat lisät, kuten ilta-, yö- ja viikonloppulisät ovat mielestänne

Liian suuria / Hiukan liian suuria / Sopivan suuruisia / Hiukan liian pieniä Aivan liian pieniä

31. Vaihtaisitteko työaikamuotoanne, jos voisitte?

Kyllä En En osaa sanoa

Seuraavaksi teille esitetään kysymyksiä ja väittämiä sosiaaliin suhteisiin ja harrastuksiin liittyen.

32. Kuinka usein tapaatte ystäviänne vapaa-ajallanne kasvotusten?

Päivittäin tai lähes päivittäin / Muutaman kerran viikossa / Viikoittain
 / Muutaman kerran kuussa / Kuukausittain / Harvemmin

33. Verrattuna muihin ikäsiinne ihmisiin, kuinka usein osallistutte erilaisiin sosiaalisiin tapahtumiin tai vapaa-ajan toimintaan?

Paljon harvemmin kuin useimmat / Harvemmin kuin useimmat / Suurin piirtein saman verran / Useammin kuin useimmat / Paljon useammin kuin useimmat

34. Onko teillä kodin ulkopuolisia harrastuksia, joissa tapaatte perheen ulkopuolisia ihmisiä?

Kyllä, useamman kerran viikossa / Kyllä, viikoittain / Kyllä, muutaman kerran kuukaudessa / Kyllä, kuukausittain / Kyllä, muutaman kerran vuodessa / Ei ole

35. Haittaako työnne harrastuksianne?

Paljon / Melko paljon / Hiukan / Ei lainkaan

36. Olette joutunut luopumaan harrastuksestanne työnne tai työaikojenne takia.

Kyllä, miksi / En

38. Kyselyn lopuksi teille esitetään useita väittämiä työhön, asumiseen, sosiaalisiin suhteisiin ja harrastuksiin liittyen. Alla esitän teille väittämiä työhön ja työaikoihin liittyen. Vastatkaa teidän mielipidettänne lähiten kuvaava vaihtoehto

Täysin samaa mieltä

Jokseenkin samaa mieltä

Ei samaa eikä eri mieltä

Jokseenkin eri mieltä

Täysin eri mieltä

Uskon jaksavani työskennellä nykyisillä työajoilla eläkeikään saakka

Olen tyytyväinen nykyiseen työaikaani

39. Alla esitän teille väittämiä asumiseen ja uneen liittyen. Vastatkaa teidän mielipidettänne lähiten kuvaava vaihtoehto.

Täysin samaa mieltä

Jokseenkin samaa mieltä

Ei samaa eikä eri meiltä

Jokseenkin eri mieltä
Täysin eri mieltä

Kerrostalojen hiljaisuusaika on mielestäni hyvä asia
Minua häiritsee naapureideni elämisestä kotiin kantautuva ääni
Asumisesta saa kuulua ääniä ja ne kuuluvat osaksi ihmisen elämää
Yleisesti ottaen olen tyytyväinen yöneni laatuun
Kauppojen aukioloaikojen laajentaminen on mielestäni hyvä asia

40. Alla esitän teille väittämiä asumiseen ja uneen liittyen.

Täysin samaa mieltä
Jokseenkin samaa mieltä
Ei samaa eikä eri meiltä
Jokseenkin eri mieltä
Täysin eri mieltä

Minun on helppoa saada sovittua tapaamisia ystäväni kanssa
Haluaisin viettää enemmän aikaa ystäväni kanssa
Olen joutunut työstäni johtuen jättämään välistä juhlia tai muita vapaa-ajan kokoontumisia ystäväni tai tuttavieni kanssa
Toivoisin, että minulla olisi enemmän aikaa vapaa-ajan harrastuksille
Työni haittaa perhe-elämäni