



Työsuojelurahasto  
Arbetarskyddsfonden  
The Finnish Work Environment Fund

# Epätyypilliset työajat ja työntekijöiden hyvinvointi

TUTKIMUSHANKKEEN LOPPURAPORTTI 30.4.2019

Tomi Oinas, tutkijatohtori, [tomi.oinas@jyu.fi](mailto:tomi.oinas@jyu.fi)

Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos, Jyväskylän yliopisto

Timo Anttila, akatemiaturkija, [timo.e.e.anttila@jyu.fi](mailto:timo.e.e.anttila@jyu.fi)

Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos, Jyväskylän yliopisto

Armi Mustosmäki, tutkija, [armi.mustosmaki@jyu.fi](mailto:armi.mustosmaki@jyu.fi)

Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos, Jyväskylän yliopisto

© Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos ja tekijät, Jyväskylän yliopisto

ISBN 978-951-39-7803-7 Sähköinen julkaisu (PDF)

ISBN 978-951-39-7802-0 Painettu julkaisu

## SISÄLLYSLUETTELO

TIIVISTELMÄ .....	6
SUMMARY .....	7
1. JOHDANTO .....	8
1.1 Tutkimushankkeen julkaisut .....	11
1.1.1 Tieteelliset artikkelit .....	11
1.1.2 Esitelmät, työryhmät ja puheenvuorot .....	12
2. TAVOITTEET JA AINEISTOT .....	15
2.1 Tavoitteet .....	15
2.2 Tutkimustehtävät .....	16
2.3 Tutkimusaineistot ja analyysimenetelmät .....	17
2.3.1 Aineistot .....	17
2.3.2 Menetelmät .....	20
3. TULOKSET .....	21
3.1 Epäsosiaalisten työaikojen yleisyys tilastoaineistojen valossa .....	21
3.1.1 Epätyypilliset työajat Suomessa ja Euroopassa .....	21
3.1.2 Epätyypillisten työaikojen muutos Suomessa .....	23
3.2 Epäsosiaalisten työaikojen hyvinvointivaikutukset .....	29
3.2.1 Epäsosiaalinen työaika ja lasten kanssa vietetty aika .....	29
3.2.2 Mitä työ viikonloppuisin merkitsee ajankäytölle? .....	32
3.2.3 Epäsosiaaliset työajat, puolisoiden yhdessä viettämä aika ja avioeroriski .....	35
3.2.4 Vertaileva tutkimus vanhempien epätyypillisten työaikojen merkityksestä lasten ajankäyttöön Suomessa, Italiassa, Espanjassa ja Isossa-Britanniassa .....	36
4. YHTEENVETO JA POHDINTA .....	43
KIRJALLISUUS .....	45

### TIIVISTELMÄ

Tässä hankkeessa tutkimme, miten jälkiteollinen, palveluvaltainen talous muuttaa työn ja vapaa-ajan käytäntöjä ja mitä merkitystä tällä on palkansaajien hyvinvoinnille. Tarkastelemme hyvinvointia sekä sosiaalisten suhteiden että terveyden näkökulmasta. Tutkimusaihe on ajankohtainen ja tärkeä, sillä iso osa epätyypillisiä työaikoja koskevasta julkisesta keskustelusta perustuu enemmän oletuksiin kuin empiiriseen tutkimustietoon. Ongelmana aikaisemmissa survey-tutkimuksissa on ollut epätyypillisten työaikojen luotettava tunnistaminen. Perinteisesti on kysytty iltatyön, yötyön tai viikonlopputyön tekemistä yleisellä tasolla esim. edellisen kuukauden jaksolla. Käytämme tässä tutkimuksessa erityisesti ajankäyttötutkimusten tarjoamaa rikasta aineistoa kuvaamaan työn ajoituksessa tapahtuneita muutoksia. Ajankäyttöaineiston päiväkirja-aineistoilla voidaan luoda kokonaiskuva suomalaisten päivittäisistä ja viikoittaisista työaikaprofiilista eli miten ilta, yö- ja viikonlopputyöstä muodostuu ajankäyttöä jäsentävä kokonaisuus. Ajankäyttöaineistojen tarjoamaa monipuolista tietoa on hyödynnetty kansainvälisessä työaikatutkimuksessa lisääntyvässä määrin, mutta tähän asti Suomessa ajankäyttöaineistojen hyödyntäminen on ollut vähäistä. Tässä raportissa tiivistämme tutkimuksen tuloksia, jotka perustuvat artikkelikäsitelmiksi tai joita on julkaistu tutkimusartikkelien muodossa. Tutkimushankkeen tulokset kertovat työn ajoituksen verkkaisista siirtymistä. Työn ajoitus on tilastoaineistojen valossa pysynyt teollisen normin mukaisena. Vuorokausirytmii nojaa edelleen 'kahdeksasta neljään' tai 'yhdeksästä viiteen' sijoittuvan päivittäisen työajan normiin. Myös työajan viikkorytmi perustuu edelleen viiden työpäivän viikkoon ja työstä vapaaseen viikonloppuun. Epätyypillisten työaikojen hyvinvointivaikutukset olivat moninaisia. Erityisesti isien lasten kanssa viettämä aika lisääntyi, jos työ ajoittui epätyypilliseen aikaan. Viikonloppuisin työskentely heijastui niin ikään työssäkäyvien muuhun ajankäyttöön. Tulosten perusteella työ viikonloppuisin merkitsee viikonlopun muuttumista ajankäytöllisesti arjen kaltaiseksi. Päivätyöstä poikkeavien työaikojen havaittiin myös lisäävän avioeroriskiä 10 vuoden seurantajaksolla. Kaiken kaikkiaan tulokset kertovat siitä, että epätyypillisten työaikojen merkitys on kahtalainen: toisaalta ne luovat uusia ja tasa-arvoisempia mahdollisuuksia arjen järjestämiseen, mutta toisaalta tuovat mukanaan myös aitoja riskejä.

### SUMMARY

In this project we look at how post-industrial, service economy changes work and leisure practices, and what effect it has on the welfare of employees. We look at well-being from a social and health perspective. The topic is important, as much of the public debate on atypical working hours is based more on assumptions than on empirical research. The problem with previous surveys has been the reliable identification of atypical working hours. Traditionally, employees have been asked about their work hours at a general level e.g. during the previous month or week. In this study, we use the rich material provided by time-use studies to describe changes in the timing of work. Time use diaries can be used to create an overall picture of the daily and weekly working hours of employed persons i.e. how often people work on evening, night and weekend. The versatile information provided by time use data has been increasingly used in the international studies on working life, but so far the utilization of time-use data in Finland has been limited. In this report, we summarize the results of the research based on article manuscripts or published in the form of research articles. The results of the research project indicate a slow shift in the timing of work. The daily rhythm still rests on 'eight to four' or 'nine to five' working time norm. The weekly work cycle also continues to be based on a five-day week and a free weekend. The effects of atypical working hours were manifold. Especially the time fathers' spend with their children increased if he worked during atypical hours. Working on weekends affected other time use. Work during Saturdays and Sundays makes weekend time use more similar with weekdays. Atypical working hours were also found to increase the risk of divorce over a 10-year follow-up period. All in all, the results show that the role of atypical working hours is twofold: on the one hand, they create new and more equal opportunities for organizing everyday life, but on the other hand they also bring real risks.

### 1. JOHDANTO

Talouden palvelu- ja tietovaltaistumisen, aukiolojen vapautumisen, kulutusrytmien muutoksen ja paikallisen sopimisen lisääntymisen on oletettu rikkovan niin sanottua normaalityöaikaa. Jälkiteollinen tuotantomuoto ja palvelutalous lisäävät epätyypillisiä (atypical) ja epäsosiaalisia (unsocial) työaikoja. Kaupan aukioloaikojen vastikään tapahtunut vapauttaminen lisännee edelleen epätyypillisten ja epäsosiaalisten työaikojen kirjoa sekä laajuutta.

Aiemmin teollinen aikajärjestys on ollut olennainen päivärytmin sekä viikkorytmin määrittäjä. Nyt uuden jälkiteollisen (työ)aikajärjestyksen on oletettu vähentävän jaettua, sosiaalista, aikaa. Viimeisen kahden tai kolmen vuosikymmenen aikana työaikatutkimuksessakin on kiinnitetty huomiota työaikojen epäsosiaalisuuden lisääntymiseen. Epäsosiaaliset (unsociable, unsocial) tai epätyypilliset (atypical, nonstandard) työajat sijoittuvat päivittäin tai viikoittain sellaiseen aikaan, jolloin useimmat ihmiset eivät ole työssä (ilta, yö tai viikonloppu). Epäsosiaalisen ajan käsitteen taustalla on ajatus rajatuista aikajaksoista, jolloin sosiaaliseen kanssakäymiseen on tilaisuus. Jos työaika sijoittuu tällaiseen aikajaksoon, sosiaalisten kontaktien ylläpitäminen vaikeutuu.

Työajan yhteys sosiaalisiin suhteisiin ja vuorovaikutukseen on uudella tavalla esillä eurooppalaisissa jälkiteollisissa yhteiskunnissa. Työajan epäsosiaalisuus ei ole ollut teollisen työn ja siihen tiukasti liittyvän mieselättäjämallin hallitsemassa tilanteessa kovin erityinen ongelma. Keskustelu on vilkastunut, kun naisten lisääntynyt työssäkäynti ja naisten palvelualoilla tekemät epäsosiaaliset tunnit muuttavat perheiden aikarakenteita (Kümmerling & Lehndorff, 2007; Ruppner & Treas 2014).

Työaika eri ulottuvuuksineen on noussut yhä keskeisempään rooliin työn ja elämänlaadun tutkimuksessa (Greenhaus ym. 2003). Joka neljäs suomalaisista palkansaajista tekee säännöllisesti vuorotyötä. Vuorotyö koskettaa erityisesti työntekijäasemissa olevia. Säännöllinen ilta- ja viikonlopputyö on yhtä yleistä. Palvelualoille keskittyy paljon epätyypillisiä työaikajärjestelyjä ja nykyisin peräti kolme neljästä palkansaajasta työskentelee palveluiden eri toimialoilla. Esimerkiksi kaupan alalla sunnuntaityö on lisääntynyt johtuen aukiolojen laajenemisesta. Asiantuntijatyön osalta työn rytmien muutos ja työn rajattomuus tarkoittaa työaikojen venymistä, viikonlopputöitä, kiirekokemusten lisääntymistä ja työn tunkeutumista yksityiselämän alueelle.

## **Epätyyppilliset työajat ja työntekijöiden hyvinvointi**

---

Työajan voidaan katsoa koostuvan neljästä ulottuvuudesta: kestosta, ajoituksesta, tahdista, autonomiasta (Anttila ym. 2015). Kesto viittaa tehtyjen työtuntien määrään esim. päivässä tai viikossa. Ajoitus puolestaan kertoo mihin vuorokauden aikaan työtunnit tehdään. Työajan tahti viittaa siihen, kuinka kiireisellä tahdilla työtä tehdään. Työaika-autonomia kertoo kuinka paljon työntekijällä on vaikutusmahdollisuuksia omaan työaikaan. Työajan eri ulottuvuudet ovat yhteydessä toisiinsa. Esimerkiksi vuorotyössä tai yö- ja iltatyössä työpäivän pituus on yleensä lyhyempi kuin säännöllistä päivätyötä tekevillä.

Työajan eri ulottuvuudet ovat merkittäviä työoloihin vaikuttavia tekijöitä. Erityisesti epätyyppillisillä työajoilla on havaittu olevan vaikutuksia työntekijöiden työturvallisuuteen, terveyteen ja sosiaaliseen hyvinvointiin (esim. Presser 2003; Härmä 2006; Costa ym. 2006) ja siten viime kädessä organisaatioiden toimintamahdollisuuksiin.

Uudet, ajankäyttöaineistoihin perustuvat tutkimukset (Craig & Brown 2015) ovat osoittaneet, että epätyyppillisten työaikojen vuoksi työntekijän sosiaaliset kontaktit muihin jäävät vähäisiksi. Työntekijät menettivät sosiaalista aikaa perheen kanssa, lepoa ja palautumista sekä mahdollisuutta osallistua yhteisön toimintaan esimerkiksi harrastuksen tai järjestötoiminnan muodossa.

### **Työaikarytmit, epätyyppilliset työajat ja sosiaalinen hyvinvointi**

Erilaisilla normaalista päivätyörytmistä poikkeavilla työaikajärjestelyillä voi olla vaihtelevia vaikutuksia työntekijöihin, heidän perheisiinsä, sosiaalisiin suhteisiin ja osallistumiseen yhteisössä. Iso osa olemassa olevasta tutkimuksesta painottaa normaalista päivärytmistä poikkeavien työaikojen negatiivisia vaikutuksia sosiaalisiin suhteisiin (Strazdins ym. 2004). Tutkimus on osoittanut pitkien ja epäsosiaalisten työaikojen olevan yhteydessä vaikeuksiin yhdistää työn ja muun elämän asettamat vaatimukset (Bond 2004; Crompton & Lyonette 2006; Kinnunen ym. 2006; McGinnity & Calvert 2009; Scherer & Steiber 2007; Steiber 2009; Tammelin 2009; Voydanoff 2004). Varsinkin vuorotyöhön liittyvä epäsäännöllinen elämänrytmi on katsottu olevan ristiriidassa perheen ja yhteiskunnan päiväorientoituneen rytmien kanssa, mikä vaikeuttaa työn ja perhe-elämän yhteensovittamista. Yhtenä esimerkkinä yhteisten rytmien haurastumisesta on pidetty myös uusien ruokailutottumusten ja perheen yhteisten aterioiden vähenemistä (Warde 1999, Southerton 2003; 2005). Työntekijän omat

## Epätyypilliset työajat ja työntekijöiden hyvinvointi

---

vaikutusmahdollisuudet työaikojen määrittelyyn pehmentävät epäsäännöllisten työaikojen negatiivista vaikutusta työn ja muun elämän väliseen tasapainoon (Burchell ym. 2009).

Työaikojen epätyypillisuus voi olla myös mahdollisuus työn ja muun elämän yhteensovittamiselle. Työn rytmitys, se mihin vuorokauden aikaan, minä viikonpäivänä ja vuodenaikana työtunnit tehdään, vaikuttaa lastenhoidon ja kotitöiden järjestämiseen ja jakamiseen puolisojen välillä. (Fagan 2001; Suhonen & Salmi 2004). Puolisoiden erilaiset rytmit voivat helpottaa lastenhoidon järjestelyitä (Presser 1988) ja ilta- tai vuorotyö saattaa mahdollistaa arkivapaat (Miettinen & Rotkirch 2012; Rönkä ym. 2014). Epätyypillisten työaikojen ja niistä johtuvan puolisojen työaikojen epätahtisuuden on havaittu lisäävän miesten osallistumista kotityöhön ja lastenhoitoon (Presser 2003; Han 2004; Täht 2011). Lisäksi tutkimuksissa on havaittu puolisojen ratkaisevan lastenhoitojärjestelyjä ketjuttamalla työaikojaan, jolloin tarve ulkopuoliseen hoitoon vähenee (Presser 2003; Liu ym. 2011; Täht 2011).

Työaikamallien kirjavoituminen ei kuitenkaan kosketa erilaisissa asemissa työskenteleviä yhtäläisesti, vaan niiden on ajateltu vaikuttavan perheisiin eri tavoin. Ylempien toimihenkilöiden muodostamiin perheisiin vaikuttavat ajan puute, kamppailu ajasta ja työn korkeat vaatimukset samalla kun työ saattaa tuottaa sekä henkisiä että materiaalisia resursseja. Alempiin sosioekonomisiin asemiin kuuluviin perheisiin vaikuttavat enemmän muun yhteiskunnan aikarytmistä eroavat epätyypilliset työajat ja normaalista päivätyöstä poikkeavat työaikamuodot.

### **Työaikarytmit ja fyysinen ja psyykinen hyvinvointi**

Epätyypillisten työaikojen merkitystä työntekijöiden hyvinvoinnille ja erityisesti liittyen hyvinvoinnin ongelmiin on tutkittu runsaasti. Epäsosiaaliset työajat ja vuorotyö näyttäytyvät useissa tutkimuksissa työntekijöiden hyvinvoinnin kannalta riskialttiina. Työskentely iltaisin, öisin ja viikonloppuisin vaikuttaa negatiivisesti hyvinvointiin ja terveyteen (Costa ym. 2006; Härmä 2006). Erityisen haitallisena työntekijän terveydelle pidetään vuorotyötä. Vuorotyön ja terveysongelmien (esim. uniongelmat, uupumus, ahdistus, masennus, sydän ja verisuonitaudit, diabetes ja syöpä) väliltä on löydetty yhteyksiä (Costa 1996; Harrington 2001; Janssen & Nachreiner 2004; Knutsson 2003). Työntekijän vaikutusmahdollisuudet



omiin työaikoihin kuitenkin puskuroivat jossain määrin epäsäännöllisten työaikojen terveyshaittoja (Kandolin, Härmä & Toivanen 2001; Viitasalo ym. 2008).

### 1.1 Tutkimushankkeen julkaisut

#### 1.1.1 Tieteelliset artikkelit

Anttila, T., Oinas, T. (2017). Kohti 24/7 yhteiskuntaa. Teoksessa P. Pyöriä (toim.) Työelämän myytit ja todellisuus. Helsinki, Gaudeamus.

Tammelin, M & Mustosmäki, A. (2017). Työn, perheen ja muun elämän yhteensovittaminen. Teoksessa P. Pyöriä (toim.) Työelämän myytit ja todellisuus. Helsinki, Gaudeamus.

Anttila, T. Työajan lyheneminen hiipii kulutuskriittisyyden varjoissa. Teoksessa Jos työviikko olisi neljä päivää – Keskustelua tulevaisuuden työstä ja työajoista. Toimihenkilökeskusjärjestö STTK, Pamflettisarja 2017.

Tammelin, M. (2018) Dimensions of working time, family and well-being: introduction. Teoksessa M Tammelin (toim.) Family, Work and Wellbeing. Emerging new issues. Springer Briefs, Springer Nature. Pp 1-10

Tammelin, M. (2018). Work, time and family: Is it possible to identify European family working time regimes? Teoksessa M Tammelin (toim.) Family, Work and Well-Being: Emergence of New Issues. Springer Briefs, Springer Nature. Pp. 11-21

Anttila, T. & Oinas, T. Anttila, T., & Oinas, T. (2018). 24/7 society: the new timing of work? Teoksessa M Tammelin (toim.) Family, Work and Well-Being: Emergence of New Issues. Springer Briefs, Springer Nature. Pp. 63–76

Anttila, T. & Oinas, T. (2018). Patterns of Working Time and Work Hour Fit in Europe. Teoksessa M Tammelin (toim.) Family, Work and Well-Being: Emergence of New Issues. Springer Briefs, Springer Nature. Pp. 49–61

Mustosmäki, A. (2018) Intensification of work. Teoksessa M Tammelin (toim.) Family, Work and Well-Being: Emergence of New Issues. Springer Briefs in Well-Being and Quality of Life Research. pp. 77-90.

Tammelin, M., Anttila, T., Oinas, T., Mustosmäki, A., Virmasalo, I., & Alakärppä, O. (2018). Conclusions. Teoksessa M Tammelin (toim.) *Family, Work and Well-Being: Emergence of New Issues*. Springer Briefs, Springer Nature. Pp. 105–116

Anttila, T., Oinas T. & Mustosmäki, A. (2018). Towards formalisation: The organisation of work in the public and private sectors in Nordic countries. *Acta Sociologica*.

### 1.1.2 Esitelmät, työryhmät ja puheenvuorot.

Oinas, T. & Anttila, T. (2.11.2016). Working-Time Regimes and Work-Life Balance in the Nordic countries. The 8th Nordic Working Life Conference, Tampere, Finland.

Anttila, T. & Oinas, T. (8.12.2016). Työn aika ja paikka 24/7-taloudessa. Akavan tiedon ja tutkimuksen syysseminaari. Helsinki.

Tammelin, M & Anttila, T. (24-27.5.2017). "Mobile technology, time and work-family interface: softening schedules and time fragmentation?" Poster, Community, Work & Family konferenssi, Milano.

Oinas, T & Anttila, T. (31.5.2017). Työaikojen joustavuuteen liittyvät piirteet ja niiden yhteys työn ja muun elämän yhteensovittamiseen Pohjoismaissa. Tiedotus- ja keskustelutilaisuus kolmikannalle: Työajat, terveys, työhyvinvointi ja työelämään osallistuminen (WOW) Työaikoihin liittyvien uusien toimintamallien ja ratkaisujen luominen Pohjoismaihin. Helsinki.

Anttila, T. (4.9.2017). Kutsuttuna puhujana Euroopan Parlamentin istunnossa (Workshop: Increasing women's participation in the labour market) aiheella "Working time and work-life balance in the EU".

Mustosmäki, A. (15.9.2017). Työelämän myytit ja todellisuus: miten työelämä on muuttunut, miltä näyttää työelämän tulevaisuus. Ohjausalan seminaari Ohjataan yhdessä! – Tulevaisuuteen. Pohjois-Pohjanmaan ELY-keskus, Oulu.

Oinas, T.; Anttila, T. & Tanskanen, J. (24.10.2017). poster "Weekly working time profiles and everyday life". 4th WINC symposium on Working Hours in the Nordic Countries. National Institute of Occupational Health (STAMI), Oslo, Norway.

Anttila, T.(14.11.2017). haastateltu asiantuntijana YLE:n artikkeliin ”Kahdeksantuntinen työpäivä täyttää 100 vuotta ja voi hyvin – kuusituntistakin kokeiltiin, mutta se haudattiin hyvistä kokemuksista huolimatta” (<https://yle.fi/uutiset/3-9928874>).

Tammelin, M. (8.3.2018) Kutsuttu puheenvuoro “Nonstandard working time, family life and child care in Finland.” International Conference “Families Vouchers for the provision of flexible child-minders service to workers with nonstandard work schedules” of the Ministry of Welfare of Latvia, Riga.

Mustosmäki, A. (5.5.2018) Työelämän myytit ja todellisuus -miten työelämä on muuttunut, miltä näyttää työelämän tulevaisuus? Julkisten ja yksityisten alojen toimihenkilöliiton aluepäivät, Rantasalmi.

Mustosmäki, A. (24.5.2018) Past, present and future of the Nordic Workplace Innovation - Implications of the new public management reforms for public sector employees. Centre for Social Sciences, Hungarian Academy of Sciences, Budapest, Hungary.

Mustosmäki, A. (25.5.2018) Challenges in Finnish public sector organisations: Lean production model as service and process innovation. At local authority of a city Pázmánd, Hungary.

Nätti, J., Hakovirta, M., Ojala, S., Tammelin, M., Anttila, T. & Oinas, T. (31.05.2018) Working time arrangements, time with spouse and subsequent divorce risk: a register-based follow-up study among Finnish employed parents. 5th WINC symposium on Working Hours in the Nordic Countries, Copenhagen, Denmark.

Mustosmäki, A. (20.10.2018). Kutsuttu puheenvuoro: Julkisten ja yksityisten hyvinvointialojen liitto JHL, alueiden johdon kokous ”Työn tulevaisuuden myytit ja hyvinvointialojen todellisuus”

Nätti, J. & Oinas, T. (25.10.2018) Sosiaalipolitiikan päivät, työryhmä: Työelämän tutkimus.

Nätti J, Hakovirta M, Ojala S, Tammelin M, Anttila T & Oinas T. (25.10.2018). Working time arrangements, time with spouse and subsequent divorce risk: a register-based follow-up study among Finnish employed parents. Sosiaalipolitiikan päivät, Tampere.

Mustosmäki, A. & Saari, T. (1.11.2018) Työelämän tutkimuspäivät, työryhmä: Vertaileva työelämäntutkimus: menneisyys, nykyisyys, tulevaisuus.

## **Epätyypilliset työajat ja työntekijöiden hyvinvointi**

---

Ojala, S. & Oinas, T. (1.11.2018) Työelämän tutkimuspäivät, työryhmä: Pirstoutuvatko työurat?

## 2. TAVOITTEET JA AINEISTOT

### 2.1 Tavoitteet

Tutkimushankkeen yleisenä tavoitteena on ollut tuottaa uutta tietoa suomalaisten palkansaajien epätyypillisten työaikamallien piirteistä, niissä tapahtuneista muutoksista sekä niiden hyvinvointivaikutuksista.

Tutkimus keskittyy havainnoimaan työaikarytmien muutoksia kohdentuen epätyypillisiin työajan piirteisiin. Hyödynnämme tutkimuksessa uutena aineistona Tilastokeskuksen vuosina 2009–2010 keräämää ajankäyttöaineistoa ja työajoista kerättyä viikkopäiväkirjaa, joita on käytetty työelämän tutkimuksessa harvoin. Kun uutta aineistoa verrataan vuosina 1999–2000 kerättyyn aineistoon, voidaan havainnoida kokonaisvaltaisesti yhteiskunnan työaikarytmien muutosta kymmenen vuoden aikajänteellä. Ajankäyttöaineistojen viikkopäiväkirjat antavat tarkan kuvan palkansaajien todellisesta työn viikkorytmistä niin ajoituksen kuin tuntimääränkin suhteen.

Työaikarytmien muutoksen on oletettu vaikuttavan muuhun ajankäyttöön: vapaa-aikaan, nukkumiseen, sosiaaliseen kanssakäymiseen niin perheissä kuin laajemmissakin yhteisöissä. Ajankäyttöaineiston etuna on myös se, että se tuottaa tarkkaa kuvaa niin julkisen sfäärin palkkatyön kuin yksityisen sfäärin palkattoman työn (esim. hoiva ja kotityöt) osalta. Aikabudjetteihin perustuvan tutkimuksen onkin nähty tuottavan perinteisiä talouden mittareita (kuten BKT) kattavamman kuvan kansalaisten elämänlaadusta ja hyvinvoinnista. Näin todetaan esimerkiksi Joseph Stiglitzin johtaman työryhmän Euroopan Komissiolle jättämässä raportissa (Stiglitz ym. 2009). Olemme erityisesti kiinnostuneita epätyypillisen työajan hyvinvointivaikutuksista. Ajankäyttöaineistojen avulla on mahdollista haastaa teesiä siirtymästä kohti 24/7 yhteiskuntaa.

Toinen tutkimusaineisto, Eurooppalaisen työolotutkimusten (EWCS) sarja vuodesta 1995 vuoteen 2015. Aineiston avulla tarkastelemme epätyypillisten työaikamuotojen kehitystä ja nykytilaa Suomessa suhteessa Eurooppalaiseen tasoon sekä erityisesti muihin pohjoismaihin. Aineisto sisältää myös laajan kirjon työntekijöiden fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin liittyviä mittareita. Näin voimme tutkia esimerkiksi erilaisten vuorotyön muotojen yhteyttä palkansaajien koettuun terveyteen tai työn ja perhe-elämän yhteensovittamiseen. Ajankäyttöaineistojen ja työoloaineistojen rinnakkainen soveltaminen

lisää tutkimustulosten luotettavuutta ja monipuolistaa kuvaa työn ajan ja paikan hyvinvointivaikutuksista.

### 2.2. Tutkimustehtävät

#### 1. *Epätyypillisten työaikamallien muutokset Suomessa ja Euroopassa*

Tutkimuksemme ensimmäisenä tehtävänä on tutkia millaisia muutoksia suomalaisten palkansaajien työaikarytmeissä on tapahtunut viimeisten vuosikymmenien aikana ja miten nämä muutokset suhteutuvat muuhun Eurooppaan. Keskeisiä kysymyksiämme ovat: a) onko epätyypillisinä aikoina (viikonloppuisin, öisin ja iltaisin) työskentely lisääntynyt ja onko työaikojen ajoittumisen ja pituuden kirjo lisääntynyt Suomessa, sekä b) eroaako tämä kehityskulku muista Euroopan maista, erityisesti muista pohjoismaista.

Ajankäyttöaineistolla tutkimme työpäivien pituudessa ja työtuntien ajoittumisessa tapahtuneita muutoksia viimeisten kymmenen vuoden aikana. Tarkastelemme myös keskittyvätkö terveyden ja hyvinvoinnin kannalta haitalliset työajan piirteet tiettyihin työntekijäryhmiin, kuten on oletettu. Lisäksi tutkimme kuinka samankaltaisia kahden työssäkävyn perheissä puolisoitten työajat ovat eli keskittyvätkö epätyypilliset työajat ja niiden aiheuttamat terveydelliset ja sosiaaliset ongelmat tiettyihin kotitalouksiin.

Eurooppalaisen työolotutkimusten sarjan avulla tutkimme kuinka yleisiä erilaiset epätyypilliset työaikamuodot ovat Suomessa ja Euroopassa, onko niiden yleisyydessä tapahtunut muutoksia viimeisten 20 vuoden aikana ja mihin ammattiryhmiin ne ovat keskittyneet.

#### 2. *Epätyypillisten työaikamallien vaikutus sosiaaliseen hyvinvointiin*

Toinen tutkimusteema liittyy epätyypillisten työaikoihin vaikutuksiin palkansaajien sosiaaliseen elämään. Kysymme, ovatko epäsosiaaliset työajat todella epäsosiaalisia? Ensinnäkin, ajankäyttöaineiston viikkopäiväkirjan avulla muodostamme suomalaisen palkansaajakunnan työaikojen ajoittumista kuvaavat työaikaprofiilit hyödyntäen uutta metodologiaa (sekvenssianalyysi). Toiseksi, tutkimme muodostettujen työaikaprofilien

avulla miten erilaiset epätyypillisen työaikamallit ovat poikkileikkaustasolla yhteydessä sosiaalisiin rytmeihin, kuten vapaa-ajan viettoon, perheen yhteiseen aikaan ja kotityön jakautumiseen puolisoiden välillä. Lisäksi tarkastelemme ajankäyttöaineistoihin liitetyn rekisteriseurannan avulla epätyypillisten työaikamallien yhteyttä pitkän aikavälin seurauksiin, kuten perheellistymiseen ja avioeroon. Työaikarytmien vaikutukset voivat olla hyvinkin erilaisia naisille ja miehille, erilaisissa asemissa työskenteleville, eri-ikäisille, lapsiperheille ja yksiasuville. Eurooppalaisilla työolotutkimuksilla tutkimme miten epätyypilliset työajat ovat yhteydessä työn ja perheen yhteensovittamisessa koettuihin ongelmiin ja ristiriitoihin.

### 2.3 Tutkimusaineistot ja analyysimenetelmät

#### 2.3.1 Aineistot

##### Ajankäyttötutkimukset 2000-2010

Tutkimuksen taustoittavana aineistona käytetään Tilastokeskuksen ajankäyttötutkimuksia vuosilta 1987–1988; 1999–2000 ja 2009–2010. Ajankäyttötutkimus on laaja haastattelututkimus, johon osallistuvat ovat pitäneet kahden vuorokauden ajan tarkkaa kirjaa ajankäytöstään sekä vastanneet haastattelulomakkeeseen. Tutkimuksella selvitetään muun muassa työaikaa, kotitöihin, nukkumiseen ja ruokailuun kulunutta aikaa, vapaa-ajan harrastuksia sekä yhdessäoloa. Tiedot kerättiin kaikilta kotitalouden vähintään 10-vuotiailta jäseniltä. Kotitalousotos mahdollistaa myös perheen sisäisen ajankäytön tutkimisen ja myös epätyypillisten työaikojen kasautumisen tarkastelun. Vastaajien omin sanoin kirjoittamat pää- ja sivutoiminnot on koodattu 185-luokkaisen toimintoluokituksen mukaisesti. Muita päiväkirjatietoja ovat yhdessäolo ja toimintopaikka. Kotitalouden tutkimusviikolla työtä tehneet jäsenet merkitsivät ansiotyön tekemisen 15 minuutin tarkkuudella myös viikkopäiväkirjaan, jota täytettiin seitsemän päivän ajalta. Haastattelulomake sisältää taustatietojen ohella tietoja pääasiallisesta toiminnasta (työllinen, työtön, opiskelu jne.), työajoista (pituus, muoto), tietokoneen ja internetin käytöstä työssä ja kotona, vapaaehtoistyöstä, harrastuksista ja terveydestä. Suomalainen ajankäyttötutkimus on myös osa EU:n tilastoviraston Eurostatin johdolla harmonisoitua eurooppalaista ajankäyttötutkimusta. Sama tutkimus toteutetaan useimmissa EU-maissa, mikä mahdollistaa maiden välisen vertailun. (<http://tilastokeskus.fi/til/akay/index.html>)

## **Epätyypilliset työajat ja työntekijöiden hyvinvointi**

---

Ajankäyttöaineistojen viikkopäiväkirjojen avulla muodostamme suomalaisen palkansaajakunnan työaikojen ajoittumista kuvaavat työaikaprofiilit hyödyntäen uutta metodologiaa (sekvenssianalyysi). Tarkastelemme miten palkansaajien epätyypilliset työaikamallit ovat yhteydessä perheenjäsenten yhdessä viettämään aikaan, vapa-aikaan ja liikuntaharrastuksiin. Lisäksi ajankäyttöaineistoihin on liitetty Tilastokeskuksen vuosittaisia rekisteriseurantatietoja vuodesta 1999 vuoteen 2011. Rekisteri sisältää tiedot kunkin kotitalouteen kuuluvan henkilön KELA:n korvaamista sairauspoissaololoista, työkyvyttömyydestä, lasten saamisesta ja avioitumisesta tai erosta kultakin seurantavuodelta. Rekisteriseurannan avulla tutkimme epätyypillisten työaikamuotojen pitkän aikavälin seurauksia fyysiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Lisäksi tutkimme missä määrin poikkileikkaustilanteen sosiaalinen hyvinvointi välittää epätyypillisten työaikojen pitkän aikavälin seurauksia.

### **Eurooppalaiset työolotutkimukset 1995-2015 (EWCS)**

Eurooppalaista työolotutkimus (EWCS) on joka viides vuosi tehtävä tutkimus, joka on tarjonnut arvokasta tietoa työhön liittyvistä laadullisista näkökohdista vuodesta 1990 lähtien. Suomi on ollut mukana vuodesta 1995 lähtien. Aineistossa mukana olevat maiden määrä on kasvanut yhtä matkaa Euroopan Unionin kanssa. Vuoden 2005 työolotutkimus kattoi EU27-jäsenmaiden lisäksi Kroatian ja Turkin sekä Sveitsin ja Norjan. Viides, vuoden 2010 aineistonkeruu toteutettiin 34 maassa. Tuorein aineisto kerättiin vuonna 2015 ja se käsittää yli 43 000 vastaajaa 35 maasta. Vuoden 2015 tiedot sisältä aineisto saadaan tutkimuskäyttöön kustannuksitta vuoden 2016 aikana. Vuoden 2015 lomake sisälsi yli 100 työntekijöille osoitettua kysymystä liittyen työaikoihin, työtehtäviin ja työoloihin, koulutukseen, työn organisointiin sekä työn ja muun elämän väliseen tasapainoon. Aineisto sisältää noin 1000 tapausta jokaisesta maasta (poikkeuksena suuret maat, kuten Saksa ja Turkki, joista on kerätty noin 2000 haastattelua kustakin). Säätiö pyrkii tarkkailemaan ja kehittämään kyselyn laatua, esimerkiksi laadullisten kysymyspattereiden jälkitemausten avulla. Kehittämistyön ohella osa lomakkeen sisällöstä on pyritty pitämään muuttumattomana, jotta ajallisten muutosten seuraaminen säilyisi mahdollisena. Tämän aineiston analyysissa keskiössä ovat työaikamuodot ja niissä tapahtuneet muutokset viimeisten vuosikymmenten aikana. Olemme käyttäneet vuosien 1995-2010 aineistosarjaa kun olemme tutkineet työelämän laadun trendejä



Euroopassa (Oinas, Anttila, Mustomäki & Nätti 2012) sekä eurooppalaisia joustavuusregiimejä (Anttila, Oinas, Tammelin & Nätti 2015).

### **Suomalaiset työolotutkimukset (1977–2013)**

Työolotutkimukset ovat laajoja, 3000 - 6000 henkeä käsittäneitä koko palkansaajakunnan kattaneita tutkimuksia, joita on tehty seitsemän kertaa: 1977, 1984, 1990, 1997, 2003, 2008, 2013. Tutkimukset on tehty käyntihaastatteluina. Keskimäärin hieman yli tunnin kestäneissä haastatteluissa on käsitelty sekä fyysistä, psyykkistä että sosiaalista työympäristöä, palkansaajien niihin liittyviä kokemuksia, työkokemusta, työmarkkina-asemaa, työehtoja, fyysistä ja psyykkistä oireilua, työmotivaatiota, työtyytyväisyyttä, työorientaatiota, tasa-arvon ja oikeudenmukaisuuden kokemista. Näistä asioista on käytetty samanlaisina toistettuja kysymyksiä siten, että keskeisimmiltä aihealueilta on tuloksia yli 25 vuoden ajalta. Olemme yhdistäneet eri vuosien aineistot yhteen tiedostoon, joka mahdollistaa ajallisten muutosten tarkastelun. Tiedostossa on kaikkiaan 35600 vastaajan tiedot. Kysymykset ja niiden vaihtoehdot poikkeavat ajankohdittain, mikä tekee tiedoston käsittelystä ja analyysistä erittäin haastavaa ja aikaa vievää. Etenkin vuoden 1977 kyselyn data poikkeaa muista niin paljon, että sen hyödynnettävyys on epävarmaa. Hyvä pitkittäinen asetelma saadaan kuitenkin 1980-luvun alusta vuoteen 2013.

### **Erilaisten aineistojen käytön etuja**

Käyttämällä erityyppisiä aineistoja pyrimme saamaan tutkittavasta ilmiöstä mahdollisimman laaja-alaisen ja kattavan kuvan. Erityyppiset aineistot myös täydentävät toisiaan vajavaisuuksien osalta.

Eurooppalaisen työolotutkimusten (EWCS) aikasarjalla (1995-2015) voidaan tutkia epätyypillisissä työajoissa pitkällä aikavälillä tapahtuneita muutoksia ja kehityskulkuja Suomessa ja muualla Euroopassa. Vuoden 2015 tutkimuksella voidaan myös tutkia seikkaperäisesti eri työaikamuotojen yhteyksiä työntekijöiden fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin sekä saadaan tuorein tilannekatsaus epätyypillisten työaikojen yleisyydestä koko Euroopan tasolla.

Ajankäyttötutkimusten avulla voidaan puolestaan selvittää luotettavasti työajan ajoittumista eri vuorokauden aikoihin ja sen yhteyttä sekä yksilöiden että perheiden konkreettiseen ajankäyttöön. Erityisesti ajankäyttöaineistoon sisältyvällä työajan viikkopäiväkirjalla voidaan tutkia tarkasti palkansaajien työajan todellisia viikkorytmejä ja niissä mahdollisesti tapahtuneita muutoksia.

### 2.3.2 Menetelmät

Tutkimuskysymyksiin vastaamiseen käytetään kvantitatiivisten kuvailevien menetelmien (keskiarvovertailut, ristiintaulukointi) lisäksi erilaisia monimuuttujamenetelmiä (yleistetyt lineaariset mallit). Suomalaisten palkansaajien työaikaprofiilien muodostamisessa ajankäyttöaineistojen viikkopäiväkirjan avulla hyödynämme sekvenssianalyysia, joka on uusi ja kehittynyt tilastollinen menetelmä järjestettyjen merkkijonojen eli sekvenssien analyysiin. Sekvenssianalyysi on alun perin bioinformatiikassa kehitetty menetelmä DNA-sekvenssien tutkimiseen, mutta sitä on viime aikoina sovellettu myös ajankäyttöaineistojen sisältämän rikkaan ja monimutkaisen sekvenssitiedon käsittelyyn (ks. Minnen et al 2015, Lesnard & Kan 2011, Glorieux et al. 2008). Suomen osalta vastaavaa analyysia ei ole kuitenkaan tehty. Sekvenssianalyysin avulla saadaan ajankäyttöaineistojen viikkopäiväkirjojen sisältämä yksityiskohtainen tieto henkilöiden työtuntien ajoittumisesta eri vuorokauden aikoihin ja viikonpäiviin tyypiteltyä erilaisiin työaikaprofiileihin.

### 3. TULOKSET

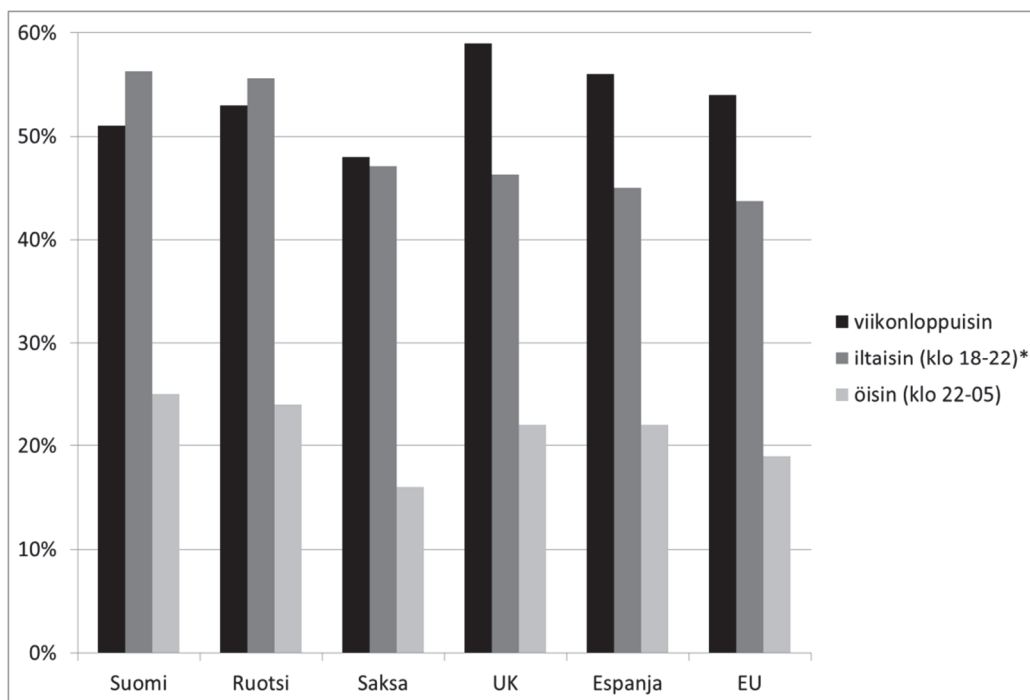
#### 3.1 Epäsosiaalisten työaikojen yleisyys tilastoaineistojen valossa

##### 3.1.1 Epätyypilliset työajat Suomessa ja Euroopassa

Seuraavassa tarkastelemme eurooppalaisen työolotutkimuksen (EWCS) avulla epätyypillisten työaikojen yleisyyttä Suomessa ja suhteessa muuhun Eurooppaan. Tutkimuksessa vastaajilta tiedusteltiin, kuinka monta kertaa kuukaudessa he yleensä työskentelevät öisin (klo 22.00–5.00), lauantaisin ja sunnuntaisin sekä iltaisin (klo 18.00–22.00). Mittari on karkea, ja sen avulla on vaikea tulkita epäsosiaalisten työaikojen volyymia. Mittarin etuna on, että kysymykset on toistettu pääosin samassa muodossa useissa kyselyissä, joten ajallisen muutoksen arviointi on mahdollista.

Erityisesti viikonloppuna tehtävä työ on melko yleistä Euroopassa. Vuoden 2010 eurooppalaisen työolotutkimuksen mukaan noin puolet eurooppalaisista palkansaajista ilmoitti työskentelevänsä vähintään yhtenä lauantaina kuukaudessa. Noin neljännes raportoi tekevänsä sunnuntaityötä kuukausittain. Yötyötä oli tehnyt vajaa viidennes eurooppalaisista palkansaajista. Kuviossa 1 on esitetty epätyypillisinä työaikoina työskentelevien osuus Suomessa ja muutamissa muissa erilaisia työaikaregiimejä edustavissa EU-maissa.

## Epätyypilliset työajat ja työntekijöiden hyvinvointi



Kuvio 1. *Epätyypillisinä aikoina työskentely Euroopassa vuonna 2015 (\* iltaisin työskentely vuonna 2010). EWCS.*

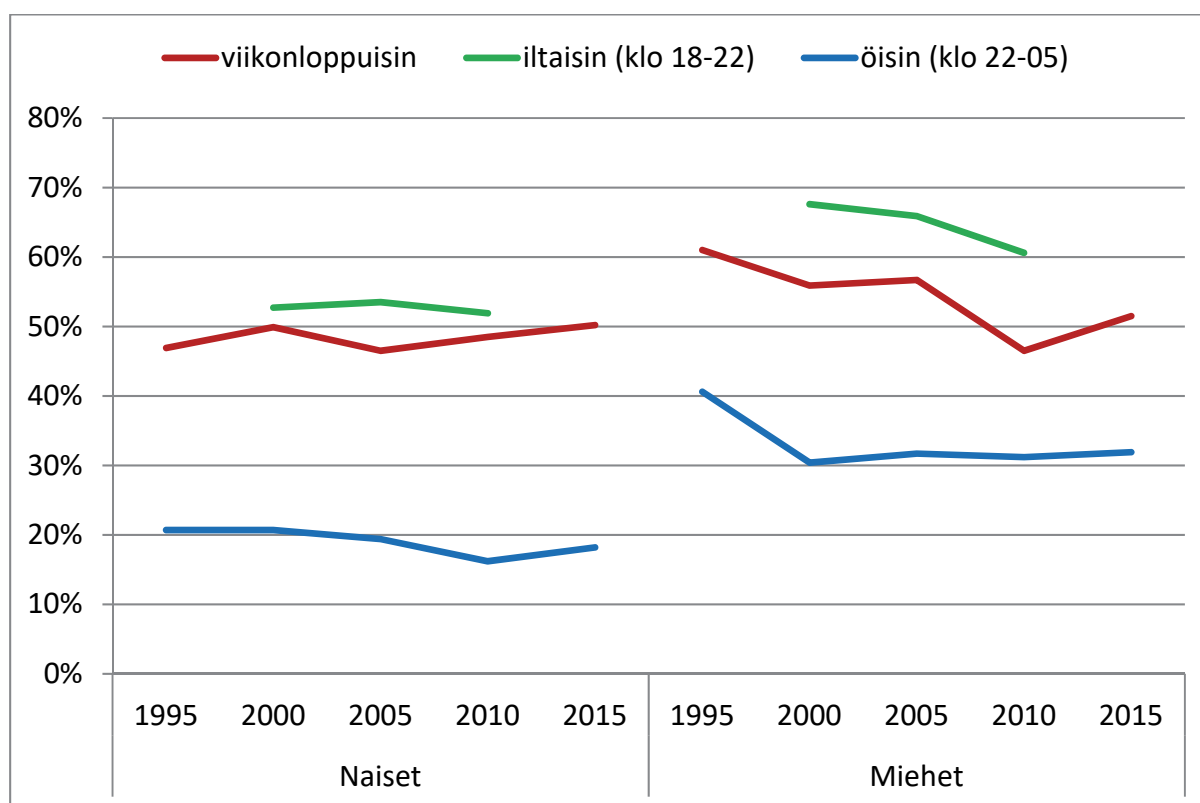
Vertailu osoittaa, että epätyypilliseen aikaan työskentely on kansainvälisesti vertaillessa Suomessa yleisempää kuin Euroopassa keskimäärin. Suomessa työskennellään enemmän iltaisin ja öisin kuin Euroopassa keskimäärin. Sen sijaan viikonlopputyö on Suomessa hieman harvinaisempaa kuin EU-maissa keskimäärin. Epätyypilliset työajat ovat Suomessa ja Ruotsissa yhtä yleisiä. Saksassa ja Isossa-Britanniassa viikonloppuisin työskennellään useammin mutta iltaisin ja öisin harvemmin kuin Suomessa.

Maiden erot ovat olennaisilta osin samat, kun epätyypillisten työaikojen yleisyyttä tarkastellaan sukupuolittain. Kaikissa vertailumme EU-maissa yötyö on miehillä selvästi yleisempää kuin naisilla, näin erityisesti Pohjoismaissa ja Saksassa. Sen sijaan muista maista poiketen Pohjoismaissa sukupuolten välillä ei näytä olevan eroa viikonloppuisin työskentelyn yleisyydessä. Suomen ja myös Ruotsin erityispiirre on siten ilta- ja yötyön yleisyys. Pohjoismaissa naiset työskentelevät iltaisin yhtä paljon kuin miehet Isossa-Britanniassa tai Saksassa ja useammin kuin miehet Espanjassa. Ilmeisesti iltaisin ja öisin työskentely liittyy viikonlopputyötä todennäköisemmin ammatti- ja tuotantorakenteeseen eikä niinkään työsuojelun tasoon.

### 3.1.2 Epätyypillisten työaikojen muutos Suomessa

Seuraavaksi tarkastelemme eurooppalaisen työolotutkimuksen aineistosarjan avulla muutoksia epätyypillisissä työajoissa Suomessa vuosina 1995–2015. Tutkimme tilastoja suomalaispalkansaajien iltta-, yö- ja viikonlopputyöstä. Iltatyön osalta tarkastelujakso alkaa vuodesta 2000 ja päättyy vuoteen 2010.

Tulosten perusteella epätyypillisinä aikoina työskentely on vähentynyt Suomessa 1990-luvun puolenvälin jälkeen (ks. kuvio 2). Ainoastaan viikonloppuisin työskentely on hieman lisääntynyt viiden viime vuoden aikana. EU-maissa on havaittavissa vastaava ilmiö, etenkin yötyön ja lauantaisin työskentelyn osalta. Sukupuolten välillä oli kuitenkin selvä ero: miehet tekivät töitä epätyypillisiin aikoihin vähemmän ja naiset yhtä paljon koko tarkastelujakson ajan.



Kuvio 2. Epätyypillisinä aikoina työskentely Suomessa vuosina 1995–2015, sukupuolittain. EWCS.

## Epätyypilliset työajat ja työntekijöiden hyvinvointi

---

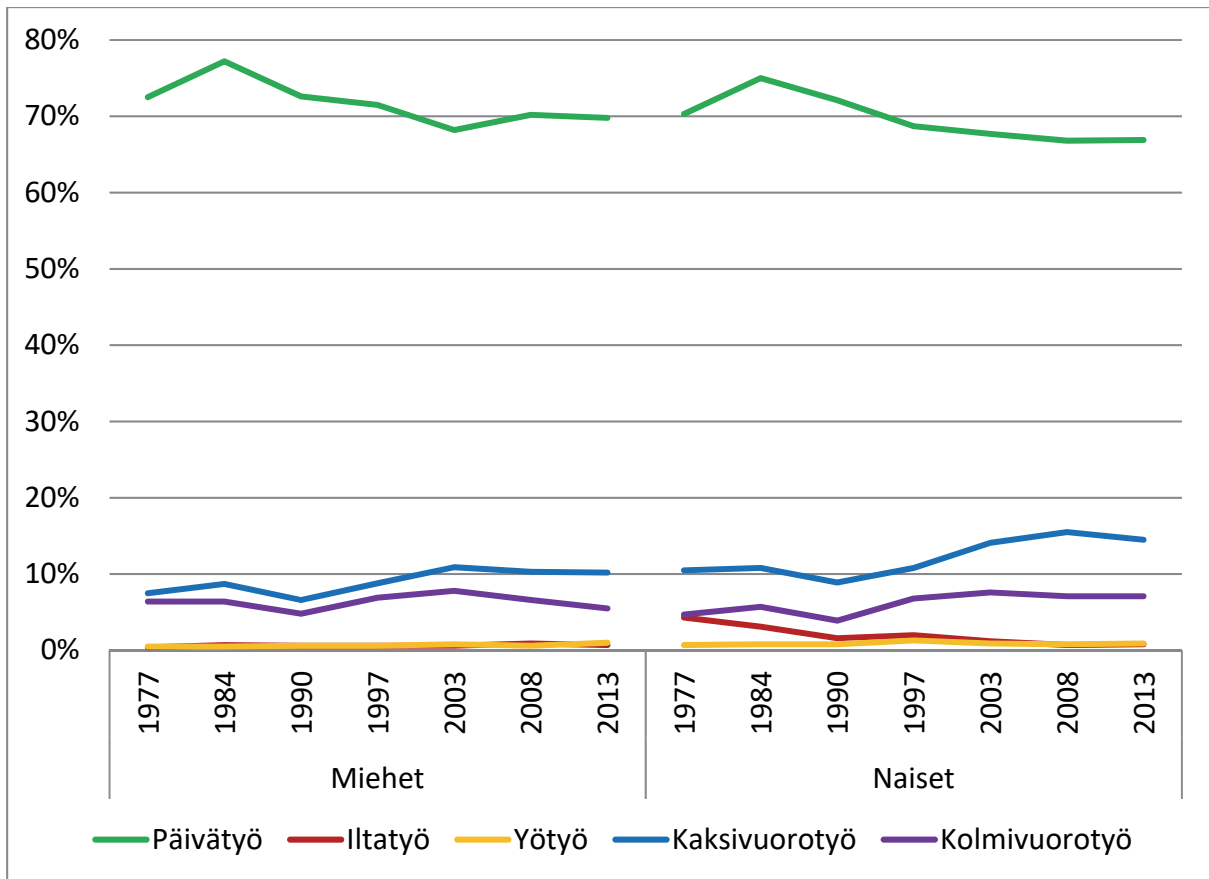
Epäsosiaalisten työaikojen, erityisesti ilta- ja viikonlopputyön, yleisyys vaihtelee merkittävästi eri työntekijäryhmissä. Johtajat ja erityisasiantuntijat työskentelevät varsin usein iltaisin ja viikonloppuisin. Kolme neljästä johtajasta oli työskennellyt iltaisin, erityisasiantuntijoista kaksi kolmesta. Johtajien ja erityisasiantuntijoiden työ sijoittuu myös viikonloppuihin.

Kun työaikojen muutosta tarkastellaan ammateittain, epätyypillisten työaikojen ei voida havaita yleistyneen. Tässä tarkastelussa kiinnostavin ryhmä on erityisasiantuntijat, jotka edustavat selvimmin tietotyön tekijöitä. Jälkitekollisen työaikaregiimin on oletettu vaikuttavan erityisesti tämän ryhmän työaikaan. Odotusten vastaisesti epätyypillisinä aikoina työskentely on kuitenkin vähentynyt myös erityisasiantuntijoilla.

Myös suomalaisten työolotutkimusten sarjan avulla voidaan myös tarkastella epäsosiaalisten työaikamuotojen yleistymistä. Työolotutkimukset sisältävät tiedon palkansaajien työaikamuodosta 1970-luvulta vuoteen 2013. Työaikamuotoja on vertailtava karkeasti, sillä eri vuosien kyselyissä on työaikamuoto luokiteltu hieman eri tavoin. Tässä keskitymme neljän tyypillisimmän epätyypillisen työaikamuodon yleisyyden muutoksien tarkasteluun.

Tämän liki neljä vuosikymmentä kattavan aineiston tulokset vahvistavat eurooppalaisen aineiston välittämää kuvaa. Säännöllinen ilta- ja yötyö eivät ole olleet koskaan kovin yleisiä, ja säännöllinen iltatyö vähentyi selvästi 1990-luvulle tultaessa (Kuvio 3). Selvästi näitä yleisemmät epätyypilliset työaikamuodot eli kaksi- ja kolmivuorotyö yleistyivät 1990-luvun laman jälkeen muutamalla prosentilla, mutta 2000-luvulle tultaessa niidenkin osuus on pysynyt samalla tasolla tai kääntynyt laskuun. Vuorotyö yleistyi 1990-luvun laman jälkeen molemmilla sukupuolilla. Miehillä vuorotyön tekeminen alkoi vähentyä jo 2000-luvun taitteessa, kun taas naisilla erityisesti kaksivuorotyö yleistyi vuoteen 2008 saakka. Joka tapauksessa epätyypilliset työaikamuodot näyttävät pikemminkin heijastelevan talouden syklejä kuin lisääntyvän suoraviivaisesti.

## Epätyypilliset työajat ja työntekijöiden hyvinvointi



Kuvio 3. *Epätyypilliset työaikamuodot Suomessa vuosina 1977–2013. Tilastokeskus: työolotutkimukset.*

Epätyypilliset työajat jakautuvat epätasaisesti palkansaajien kesken. Ylemmät toimihenkilöt eroavat muista palkansaajaryhmistä erityisesti päivätyön tyypillisyyden osalta: ylemmistä toimihenkilöistä peräti 84 prosenttia ilmoitti tekevänsä päivätyötä vuoden 2013 työolotutkimuksessa (Sutela & Lehto 2014). Ilta- ja yötyö oli tässä ryhmässä harvinaista. Alemmilla toimihenkilöillä ja työntekijöillä päivätyön osuus on viidenneksen alempi ja vuorotyötä tekee jo yli neljännes. Viikonlopputyö niin ikään yleisintä työntekijöillä, erityisesti naisilla. Tässä ryhmässä joka neljäs oli tehnyt työtä lauantaisin ja viides sunnuntaisin. Joillakin aloilla epätyypillisestä onkin tullut tyypillistä. Työolotutkimuksen mukaan yhä useampi hoiva-alan työntekijä tekee säännöllisen päivätyön lisäksi töitä epätyypillisinä työaikoina.

Nämä kahdella eri aineistolla saadut tulokset kertovat hitaista muutoksista. Keskiarvo voi kuitenkin peittää alleen suuria eroja eri toimialojen tai ammattiryhmien välillä epätyypillisten työaikojen muutoksissa ja niiden kehityksessä. Toimialoittain tarkasteltuna, kolmivuorotyö

lisääntyi työolotutkimuksen tietojen mukaan ainoastaan kaupan ja majoituksen alalla 1970-luvulta (1 %) vuoteen 2013 (4 %), mutta se on edelleen hyvin harvinaista. Teollisuudessa, jossa vuorotyö on ollut perinteisesti yleisempää, kolmivuorotyö lisääntyi samalla aikavälillä vain reilun kolmen prosenttiyksikön verran. Muutokset ovat siis hyvin pieniä.

Kaksivuorotyö on sen sijaan yleistynyt selvästi tietyillä toimialoilla. Kun vuonna 1977 kaksivuorotyötä teki kaupan ja majoituksen alalla noin 15 prosenttia työntekijöistä, määrä lähes kaksinkertaistui vuoteen 2013 mennessä. Liikenteen ja palveluiden aloilla kaksivuorotyön yleistyminen on ollut maltillisempaa. Nämä muutokset koskevat kuitenkin vain pientä osaa palkansaajista eivätkä ne siten juuri vaikuta koko palkansaajakunnan työaikarakenteeseen. Samaan tulokseen päädyttiin työaikojen muutosta Belgiassa 1960-luvulta nykypäivään selvittäneessä tutkimuksessa (Glorieux ym. 2008).

Kyselytutkimuksissa käytetyt mittarit ovat karkeita eivätkä ehkä kykene tavoittamaan työajan epätyypillisyyden koko kirjoa. Seuraavaksi tarkastelemme työaikojen muutosta Tilastokeskuksen ajankäyttötutkimuksen päiväkirja-aineiston avulla reilun 20 viime vuoden ajalta. Ajankäyttötutkimuksessa vastaajien työssäoloa voidaan tarkastella kymmenen minuutin tarkkuudella koko vuorokauden ajalta.

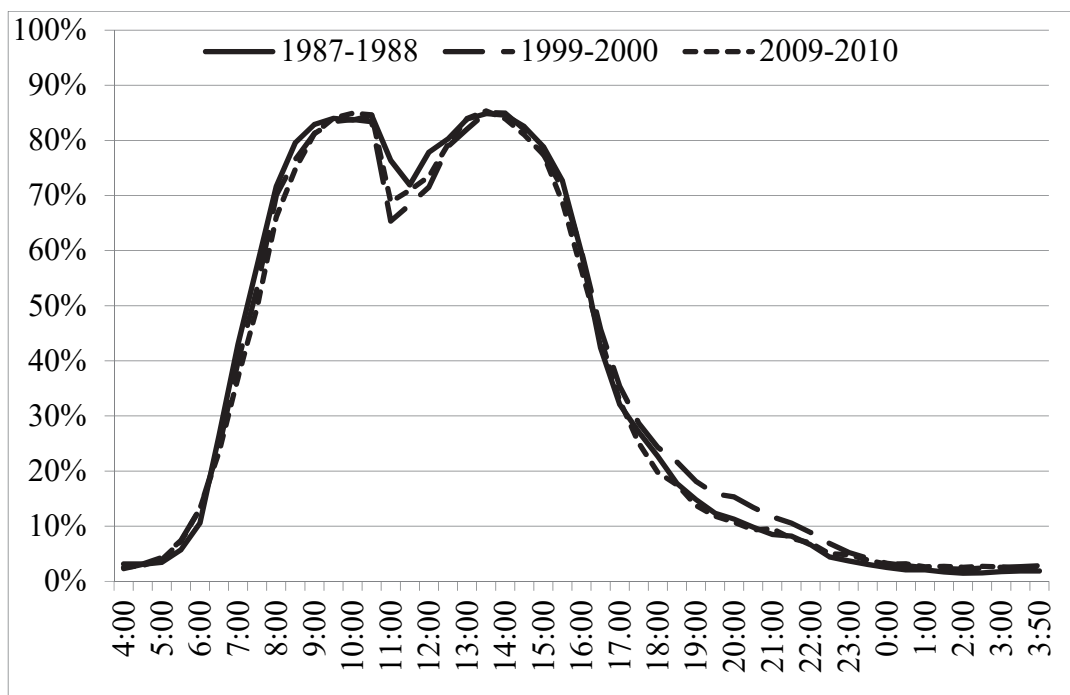
Päiväkirjamenetelmä sopii hyvin työaikojen analyysiin. Kun ajankäyttöpäiväkirjojen ja perinteisten lomaketutkimusten tuottamaa tietoa on verrattu, vastaajien on havaittu yliarvioivan työaikaansa perinteisissä kyselyissä (Niemi 1993; Pääkkönen 2003). Päiväkirjoissa muistiharhan riski on pienempi, koska päiväkirja ohjeistetaan täyttämään välittömästi paikan päällä. Ajankäyttöpäiväkirjoilla kerätyt tiedot eivät ole kyselyiden tapaan alttiita ihmisten taipumukselle aliarvioida kielteisiksi ja yliarvioida myönteisiksi koettuihin toimintoihin käyttämänsä aikaa. Ajankäyttöaineistoista saadaan näin ollen luotettavimmat tiedot työhön käytetystä ajasta.

Kuviossa 4 on esitetty, mihin vuorokauden aikaan työ ajoittuu vuosien 1988–89; 1999–2000 ja 2009–2010 ajankäyttöaineistoissa. Tarkastelu on rajattu palkkatyötä tekeviin ja arkityöpäiviin. Työaikaprofiilit osoittavat, että muutokset työn ajoituksessa ovat olleet hyvin pieniä. Valtaosa työssäkäyvistä suomalaisista työskentelee kello seitsemän ja viiden välillä. Iltaisin työskentely näyttää yleistyneen hieman 2000-luvun vaihteen noususuhdanteessa, mutta sen jälkeen on palattu takaisin 1980-luvun loppupuolen tasolle. Tämä koskee kuitenkin vain miehiä, naisilla iltaisin työskentely on ollut harvinaista koko tarkastelujakson ajan. Osa muutoksista saattaa selittyä taloudellisilla suhdanteilla. Keskimmäisen tarkastelujakson



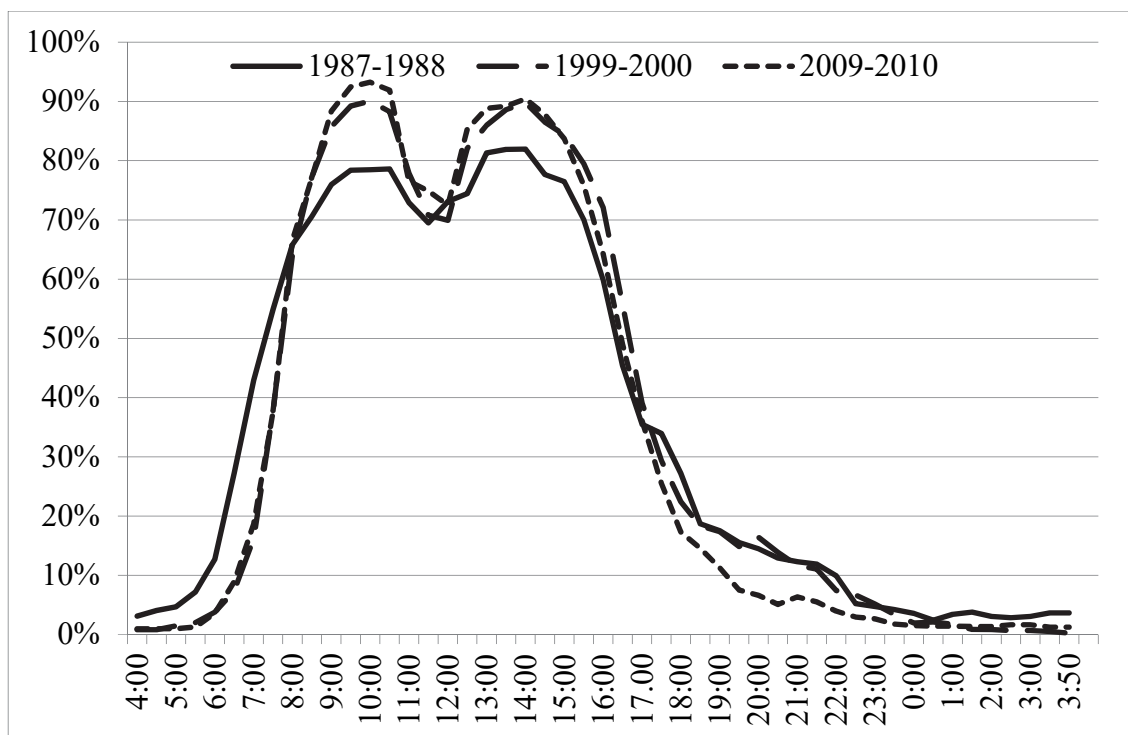
## Epätyypilliset työajat ja työntekijöiden hyvinvointi

aikana (vuosina 1999–2000) yleinen taloudellinen tilanne oli hyvä verrattuna viimeisimmän tutkimuksen ajankohtaan (2009–2010), jolloin tehty työaika lyheni. Esimerkiksi iltoihin ja viikonloppuihin sijoittuvat ylityöt ovat vähentyneet, mikä johtuu todennäköisesti taantumasta.



Kuvio 4. Työn ajoitus arkipäivinä vuosina 1988–2010 Tilastokeskus: ajankäyttötutkimuksen päiväkirja-aineisto.

Ylemmät toimihenkilöt ovat työn ajoituksen muutoksen suhteen mielenkiintoinen työntekijäryhmä. Ylempien toimihenkilöiden työaikojen muutos vastaa jo edellä eurooppalaisessa työolotutkimuksessa saatua havaintoa: epätyypillisinä aikoina työskentely on vähentynyt 20 viime vuoden aikana (Kuvio 5). Muutoinkin työaika näyttää noudattavan vahvasti normaalityöajan mallia. Tässä kehityskulussa ei havaittu juurikaan eroja sukupuolten välillä.



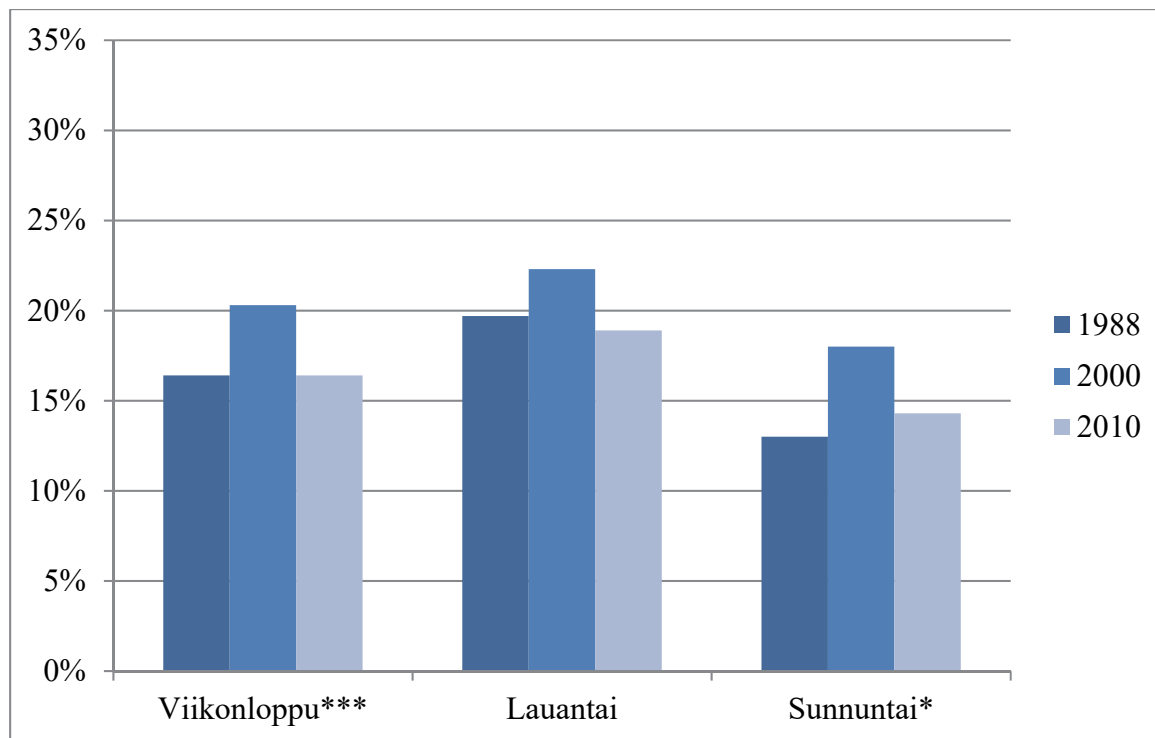
Kuvio 5. Työn ajoitus ylemmillä toimihenkilöillä vuosina 1988–2010. Tilastokeskus: ajankäyttötutkimuksen päiväkirja-aineisto.

Tarkempi työaikaprofiilien tilastollinen analyysi logistisen regressioanalyysin avulla osoitti, että muutokset ovat vähäisiä. Vakioimme malleissa joitakin olennaisia rakenteellisia tekijöitä (sukupuoli, ikä, lapset, siviilisääty, sosioekonominen asema, osa-aika/kokoaikatyö ja työnantajasektori), jotka voivat vaikuttaa muutosten taustalla. Näin otimme huomioon esimerkiksi nopean toimihenkilöistymisen reilun kahdenkymmenen vuoden tarkastelujaksolla. Tulos kertoo, että muutokset ovat hyvin pieniä. Ruokatunnin (klo 11.00–12.00) aikoihin aiempaa harvempi on ilmoittanut tehneensä ansiotyötä. Iltatyön osalta vahvistuu kuvioissa 4 ja 5 havainnollistettu tulos, jonka mukaan ansiotyön tekeminen kello 18:n ja 20:n aikaan on vähentynyt. Yöllä työskentely on hieman lisääntynyt, mutta ainoastaan kello 2:n ja kello 6:n välisenä aikana.

Viikonlopputyön yleisyyttä voi myös tarkastella ajankäyttötutkimusten avulla, vertailemalla, kuinka usein viikonlopun ajankäyttöpäivä on merkitty työpäiväksi (Kuvio 6). Viikonlopputyön osuus oli vuonna 2010 samalla tasolla kuin 1980-luvulla. Alle viidennes työllisten viikonlopun päivistä on työpäiviä. Vuoden 2000 aineistossa lauantaihin ja

## Epätyypilliset työajat ja työntekijöiden hyvinvointi

sunnuntaihin sijoittuva työ ollut yleisempää, mikä johtunee tuolloisesta hyvästä taloudellisesta suhdanteesta.



Kuvio 6. Ansiotyöpäivien osuus kaikista viikonlopun päivistä, työlliset, 1988–2010.

Ajankäyttötutkimuksessa kerätään myös viikkopäiväkirja ansiotyön osalta. Aineistoon on mahdollista soveltaa sekvenssianalyysiä ja muodostaa sen avulla työaikaprofiileja koko viikon osalta. Sekvenssianalyysi määrittää tyypillisimpiä työajan ajoituksen profiileja. Näitä profiileja voidaan hyödyntää, kun tarkastellaan sitä, miten työajan ajoittuminen eri vuorokaudenaikoihin tai eri viikonpäiviin vaikuttaa muuhun ajankäyttöön.

### 3.2 Epäsosiaalisten työaikojen hyvinvointivaikutukset.

#### 3.2.1 Epäsosiaalinen työaika ja lasten kanssa vietetty aika

Erityisesti ajankäyttöaineistojen avulla voidaan tarkastella sitä, miten epäsosiaaliset työajat vaikuttavat perheiden ajankäyttöön. Puolisoiden työaikojen saman- tai eriaikaisuutta ja sen

vaikutuksia voidaan tutkia luotettavasti vain kotitalousotokseen perustuvilla aineistoilla, jotka sisältävät yksityiskohtaiset tiedot molempien puolisoiden työajoista ja niiden ajoittumisesta.

Anneli Miettinen ja Anna Rotkirch (2012) ovat tarkastelleet päiväkirja-aineistolla äitien ja isien työaikojen sijoittumista vuorokauden ja viikon aikana ja havaitsivat, että epätyypilliset työajat ovat yleistyneet nimenomaan äitien keskuudessa 2000-luvulla. Tämä selittyy kaksi- ja kolmivuorotyön yleisyydellä hoitoalalla ja kaupan alalla. Viikonlopputyössä trendit isien ja äitien työajat eroavat jossain määrin. Isät ovat aiempaa harvemmin viikonlopputyössä, mutta vastaavaa muutosta ei ole tapahtunut äitien osalta. Lähes joka neljäs äiti tekee töitä lauantaisin ja/tai sunnuntaisin, isistä hieman useampi kuin joka viides. Vaikkei työaikojen osalta voidakaan puhua 24-talouden radikaalista yleistymisestä, voidaan todeta, että epätyypilliset työajat koskettavat silti monia työntekijöitä ja heidän perheitään.

Tutkimukset ovat osoittaneet pitkien ja epätyypillisten työaikojen olevan yhteydessä vaikeuksiin yhdistää työn ja muun elämän asettamat vaatimukset. Varsinkin vuorotyöhön usein liittyvä epäsäännöllinen elämänrytmi on ristiriidassa perheen ja yhteiskunnan päiväorientoituneen rytmien kanssa, mikä vaikeuttaa työn ja perhe-elämän yhteensovittamista. Epätyypillisten työaikojen merkitys vaihtelee perhemuodon ja muun muassa käytettävissä olevien hoivaresurssien mukaan, yksinhuoltajaperheet kokevat usein enemmän hankaluuksia yhdistää palkkatyö muuhun elämään (Kröger 2010; Rönkä & Korvela 2009).

Toisaalta työaikojen epätyypillisuus voi myös helpottaa työn ja muun elämän yhteensovittamista. Työn rytmitys, se mihin vuorokauden aikaan, minä viikonpäivänä ja vuodenaikana työtunnit tehdään, vaikuttaa lastenhoidon ja kotitöiden järjestämiseen ja jakamiseen puolisojen välillä. Puolisoiden erilaiset rytmit voivat helpottaa lastenhoidon järjestelyitä. Epätyypillisten työaikojen ja niistä johtuvan puolisojen työaikojen epätahtisuuden on havaittu lisäävän miesten osallistumista kotityöhön ja lastenhoitoon. Lisäksi tutkimuksissa on havaittu puolisojen ratkaisevan lastenhoitojärjestelyjä ketjuttamalla työaikojaan, jolloin tarve ulkopuoliseen hoitoon vähenee (Presser 2003; Han 2004; Liu ym. 2011; Täht 2011). Tällöin epätyypilliset työajat luovat mahdollisuuden vuorotahtiseen vanhemmuuteen, joka tarkoittaa kuitenkin väistämättä sitä, että koko perheen yhdessä viettämä aikaa on vähäisempää.

Olemme omassa tutkimuksessamme tarkastelleet vuosien 1999/2000 ja 2009/2010 ajankäyttöaineistoista muodostetun puolisoaineiston avulla epäsosiaalisten työaikojen vaikutusta perheiden ajankäyttöön, erityisesti lasten kanssa vietettyyn aikaan. Puolisoaineisto

## Epätyypilliset työajat ja työntekijöiden hyvinvointi

mahdollistaa työtuntien ajoittumisen yksityiskohtaisen tarkastelun. Ajankäyttöaineiston perusteella voi tarkastella työaikojen yhdenmukaisuutta puolisoiden välillä sekä yleisellä tasolla vertailemalla puolisoiden ilmoittamia työaikamuotoja että tarkemmin, vertailemalla ajankäyttöpäiväkirjoista saatua tietoa puolisoiden työaikojen ajoituksesta tutkimuspäivänä. Työaikamuotojen vertailu osoittaa, että vaikka kahden päivätyötä tekevän puolison muodostama perhe on yleisin (60 %), silti 40 prosentissa kahden ansaitsijan perheistä vähintään toinen puolisoista työskentelee epätyypillisinä aikoina (taulukko 1).

Taulukko 1. Puolisoiden työaikamuotojen yhdistelmät haastattelutietojen mukaan (kokonaisprosentit, suluisissa frekvenssit)

		Nainen			
		Päivätyö	Kaksivuoro/ Iltatyö	Kolmivuoro/ Yötyö	Muu työaikamuoto
Mies	Päivätyö	60% (616)	9% (94)	6%(64)	4 %(42)
	Kaksivuoro/iltatyö	5% (52)	<1% (5)	1 %(6)	1 %(6)
	Kolmivuoro/yötyö	3% (34)	1% (14)	1 %(11)	<1% (4)
	Muu työaikamuoto	4% (46)	1% (14)	1 %(10)	1% (8)

Tarkempi, ajankäyttöpäiväkirjoihin perustuva analyysi osoittaa, että normaalista päivätyöstä poikkeavina aikoina työskentely ei ole yhteydessä puolisoiden lastenhoitoon käyttämään aikaan kahden työllisen lapsiperheissä. Lastenhoitoon käytetyssä ajassa keskeisintä on kuinka monta tuntia ansiotyöhön käytetään, ei niinkään se mihin vuorokauden aikaan nämä tunnit sijoittuvat. Mitä enemmän ansiotyötä arkena tehdään, sitä vähemmän lastenhoitoon käytetään aikaa. Tämä negatiivinen yhteys oli erityisen voimakas äideillä. Lasten kanssa yhdessä vietettyyn aikaan työn ajoituksella oli vaikutusta. Työtuntien määrä oli edelleen määrävissä roolissa, mitä enemmän työtunteja sitä vähemmän aikaa vietettiin lasten kanssa. Äitien työtunnit vaikuttivat myös isän lasten kanssa viettämään aikaan. Mitä enemmän äiti teki ansiotyötä, sitä enemmän isä vietti aikaa lasten kanssa. Isän työtunnit eivät sen sijaan olleet lainkaan yhteydessä naisen lasten kanssa viettämään aikaan.

Epätyypillisinä aikoina, erityisesti iltaisin (klo 16–24), työskentely lisää lasten kanssa vietettyä aikaa varsinkin miehillä. Mitä enemmän mies työskenteli iltaisin, sitä enemmän hän vietti aikaa perheen alle 10 vuotiaiden lasten kanssa. Tämä voi olla osoitus lasten hoidon järjestämisestä perheen piirissä hoivaa ketjuttaen. Myös puolison iltatyö näytti lisäävän lasten

kanssa vietettyä aikaa molemmilla sukupuolilla. Tulokset vastaavat esimerkiksi Hollannista ja Yhdysvalloista saatuja tuloksia (Täht & Mills 2012; Wight ym. 2008) ja vahvistavat huomiota siitä, että epätyypillisinä aikoina työskentelyllä ei välttämättä ole negatiivisia vaikutuksia lastenhoitoon käytettyyn aikaan. Erityisesti isien lasten kanssa viettämä aika on yleisempää, jos työ ajoittuu epätyypilliseen aikaan. Epätyypillinen työaika voi siis tasa-arvoistaa isien ja äitien välistä työnjakoa lasten hoidon osalta. Epäsosiaaliset työajat voivat olla ongelmallisia perheen arjen ja hyvinvoinnin kannalta. Esimerkiksi perheen yhteisen ajan puute (Strazdins ym. 2006; Tammelin & Rönkä 2013) on keskeinen epäsosiaalisten työaikojen tuottama ongelma perheissä.

### 3.2.2 Mitä työ viikonloppuisin merkitsee ajankäytölle?

Viikonloppuun ajoittuva työ on suhteellisen yleistä Euroopassa. Vuoden 2010 eurooppalaisen työolotutkimuksen mukaan noin puolet eurooppalaisista palkansaajista ilmoitti työskentelevänsä vähintään yhtenä lauantaina kuukaudessa. Noin neljännes raportoi tekevänsä sunnuntaityötä kuukausittain (Eurofound 2012). Viikonloppuun sijoittuvan työn vaikutusta ajankäyttöön ja sosiaalisiin suhteisiin on tarkasteltu muutamissa aiemmissä ajankäyttötutkimuksissa. Viikonlopputyön on nähty olevan epämieluisaa ja sosiaalisten suhteiden kannalta erityisen hankalaa (Presser, 2003; Ruggiero 2005). Viikonlopputyö syö potentiaalia sosiaalista aikaa, jolloin muut perheenjäsenet ovat kotona. Michael Bittman (1998) on esittänyt teesin pitkän viikonloppuun katoamisesta. Hän osoittaa ajankäyttötutkimuksiin perustuen, miten sunnuntaisin työtä tekevät menettävät lepoa, perheen yhdessäoloa ja yhteisöllisyyttä. Viikonloppuisin työtä tekevät eivät saa korvattua sosiaalisten kontaktien puutteita arkipäivisin. Lyn Craig ja Judith Brown (2015) ovat pohtineet viikonloppuun ajoittuvan työn merkitystä vapaa-ajan ja perheajan näkökulmasta. Ajankäyttöaineistoihin perustuvat analyysit osoittivat, että viikonlopputyön vuoksi työntekijän sosiaaliset kontaktit muihin jäivät vähäisiksi. Työntekijät menettivät sosiaalista aikaa perheen kanssa, lepoa sekä mahdollisuutta osallistua yhteisön toimintaan esimerkiksi järjestötoiminnan muodossa. Tuloksien mukaan etenkin sunnuntaina tehty työ lisäsi yksin vietettyä aikaa.

Jennifer Hook (2012) on tarkastellut brittiläisen ajankäyttöaineiston avulla alle 15 vuotiainen lasten isien viikonlopputyön merkitystä lapsien kanssa vietettyyn aikaan. Brittiläisten isien

## Epätyypilliset työajat ja työntekijöiden hyvinvointi

viikonlopputyö on varsin yleistä. Lähes 45 % isistä työskenteli joko lauantaisin tai sunnuntaisin. Nämä isät työskentelivät lauantaisin tai sunnuntaisin 4–6 tuntia riippuen sosioekonomisesta asemasta ja viikonlopun päivästä. Viikonloppuun ajoittuva työ vähensi huomattavasti isien perheaikaa lapsien, perheen ja puolison kanssa. Myös tämä tutkimus osoitti, että isien viikonloppuna menettämä perheaika ei korvautunut viikolla. Tämä johtuu Hookin (emt.) mukaan siitä, että brittiläisten isien viikonlopputyö on oire ylityöilmioistä.

Kansainväliset tutkimukset osoittivat siis viikonlopputyön ongelmallisuuden levon ja sosiaalisten suhteiden kannalta. Oma tutkimuksemme perustuu suomalaisiin ajankäyttötutkimusaineistoihin kolmelta vuosikymmeneltä. Ajankäytön vuosittaiset jakaumat osoittavat ensinnäkin sen, että viikonloppu on edelleen erityistä, arkipäivistä poikkeavaa. Viikonloppu on lepoa, työstä vapaata ja sosiaalista aikaa. Työaika pitää viikonpäivien muodostamaa rytmiä paikallaan, ja muutokset arkipäivien ja viikonlopun ajankäytön suhteissa ovat hitaita. Pääosa työajasta sijoittuu arkipäiviin. Työlliset tekevät työtä sunnuntaisin keskimäärin tunnin, lauantaisin noin puolitoista tuntia ja arkipäivisin noin kuusi tuntia. Ajankäyttöaineistojen sarja kertoo, että työaika on lyhentynyt sekä arkipäivisin että sunnuntaisin vuoden 2000 jälkeen. Työajan määrä on laskenut suhteellisesti eniten sunnuntaisin, 81 minuutista 57 minuuttiin. Työmatkoihin käytetyssä ajassa ei ole tapahtunut merkittäviä muutoksia (Taulukko 2).

Taulukko 2. Ajankäyttö (minuuttia/vrk) ja kiireisyys viikonpäivän ja tutkimusvuoden mukaan (työlliset)

	Sunnuntai			Lauantai			Arkipäivät		
	1988	2000	2010	1988	2000	2010	1988	2000	2010
Ansiotyö	81	80	57	107	94	84	373	375	335
Työmatkat	5	5	4	6	8	7	30	32	31
Kotitaloustyö	98	101	95	110	109	100	75	72	65

Ajankäyttöaineistojen perusteella sunnuntaisin ja lauantaisin tehty ansiotyö vaikuttaa pääosin samalla tavalla päivän ajankäyttöön (Taulukko 3), mutta lauantain pitemmät työtunnit leikkaavat muuta ajankäyttöä enemmän kuin sunnuntain työtunnit. Ansiotyö vähentää etenkin nukkumista (83 minuutilla), television katselua, kotityötä, liikuntaa, vapaa-ajan matkoja, seurustelua tuttavien kanssa sekä harrastuksia. Erityisesti lauantai työpäivänä vähentää kaupoissa asiointia. Ansiotyö lisää päivän kiireisyyttä 12 prosentilla sunnuntaisin verrattuna

## Epätavalliset työajat ja työntekijöiden hyvinvointi

vapaaseen sunnuntaihin. Lauantaityö lisää kiireen kokemusta 13 prosentilla. Näin ollen työviikonloppuisin merkitsee viikonlopun muuttumista ajankäytöllisesti arjen kaltaiseksi.

Taulukko 3. Viikonloppuna työskentelyn yhteys ajankäyttöön ja kiireeseen työllisillä

	Sunnuntai (N=2432)		Lauantai (N=2484)	
	B	Eta	B	Eta
Kotitaloustyö	-47***	.18	-46***	.17
Huoltotyö	-16***	.08	-22***	.11
Muut kotityöt	-8**	.07	-10***	.06
Lasten hoito	-12***	.08	-15***	.09
Ostokset ja asiointi	-6***	.09	-22***	.19
Kotityöhön liittyvät matkat	-3*	.06	-13***	.16
Nukkuminen	-83***	.27	-83***	.29
Ruokailu	-14***	.11	-9***	.08
Peseytyminen, pukeutuminen	-5*	.05	-6**	.07
Vapaa-ajan opiskelu	0	.01	0	.01
Osallistuva toiminta	-6*	.06	-6**	.05
Liikunta ja ulkoilu	-30***	.14	-27***	.15
Kulttuuri- ja huvitilaisuudet	-5	.04	-8***	.08
Lukeminen	-20***	.11	-19***	.12
Radion kuuntelu	1	.01	-1	.01
Television katselu	-47***	.16	-39***	.13
Seurustelu perhe	-2	.02	-2	.04
Seurustelu tuttavat	-21***	.09	-25***	.10
Harrastukset	-10***	.09	-11***	.10
Muu vapaa-aika	0	.02	-8***	.08
Vapaa-ajan matkat	-38***	.16	-34***	.16
Erittelemätön	3	.01	1	.00
Tietokoneen käyttö	-3	.03	-4*	.05
Kiireinen tutkimuspäivänä (%)	12***	.10	13***	.12

\*  $p < 0.05$ , \*\*  $p < 0.01$ , \*\*\*  $p < 0.001$

Regressiokertoimet (B) kuvaavat kuinka paljon enemmän tai vähemmän työpäivinä käytetään aikaa kuhunkin toimintoon (minuutteina) verrattuna päiviin jolloin ei ole tehty ansiotyötä. Eta-kertoimet kuvaavat vaikutuksen voimakkuutta, Eta-kertoimen neliö kertoo kuinka paljon (%) kunkin toiminnon kokonaisvaihtelusta selittyy työpäivien ja muiden päivien välisellä erolla.



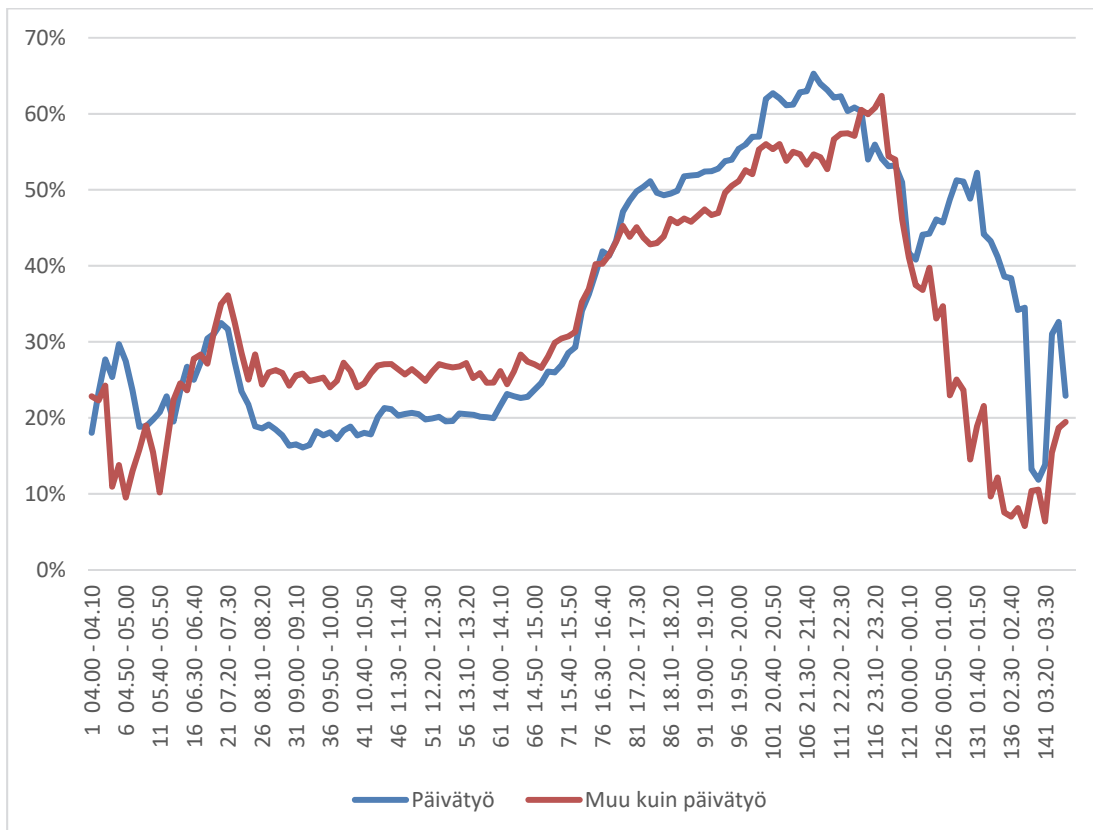
### 3.2.3 Epäsosiaaliset työajat, puolisoiden yhdessä viettämä aika ja avioeroriski

Epätyypilliset työajat voivat vaikuttaa monin tavoin työntekijöihin ja heidän perheisiinsä. Monet aiemmat tutkimukset nostavat esiin epätyypillisten työaikojen perhevaikutuksia. Työpsykologiset tutkimukset osoittavat, että epätyypillisiin työaikoihin liittyy usein kokemus työn ja perhe-elämän roolien ristiriitaisuudesta (Strazdins et al. 2006; Liu ym. 2011). Negatiivisina vaikutuksina on mainittu myös vanhempien ja lasten välisen vuorovaikutuksen ongelmat (Heymann & Earle 2001; Han 2005; Han & Waldfogel 2007) sekä ongelmat parisuhteissa (Grosswald 2004; Davis ym. 2008). Epäsäännöllisten työaikojen on arvioitu lisäävän avioeroja (Jekielek 2003; Presser 2003; Perry-Jenkins ym. 2007). Erityisesti vuorotyön (White & Keith 1990) tai säännöllisen yötyön on osoitettu olevan avioeroriski (Kalil ym. 2010). Työaikojen avioeroriskiä on selitetty yhteisen jaetun ajan vähentymisellä. Kasvokkainen vuorovaikutus on tärkeää perhe-elämän suhteiden ylläpitämisen kannalta (Strazdins ym. 2004, 2006). Työskentely epäsosiaaliseen aikaan vähentää yhteistä aikaa perheenjäsenten kanssa ja aiheuttaa stressiä. Kontaktien puute vaikeuttaa perheen ajan aikataulutuksen ongelmia ja rutiinien puuttumista. Myös yhteisen vapaa-ajan puutteen on todettu lisäävän avioeroriskiä. Seurauksena on havaittu ristiriitoja ja tyytymättömyyttä perhe-elämään. Yhteisen ajan puute onkin yhdistetty avioeroriskiin (White & Keith 1990; Presser 2000, Kalil ym. 2010). Vanhempien työaikojen epäsosiaalisuus voi myös vaikuttaa kotitöiden ja lastenhoidon jakautumiseen puolisoiden välillä ja aiheuttaa tyytymättömyyttä. Aikaisempiin ajankäyttötutkimuksiin nojaavat kansainväliset tutkimukset viittaavat siihen, että vanhempien epäsosiaaliset työajat vaikuttavat vähän tai positiivisesti vanhempien ja lasten yhdessä viettämään aikaan, mutta negatiivisesti puolisoiden yhteiseen aikaan (Wight ym. 2008; Gracia & Kalmijn 2016).

Olemme arvioineet epätyypillisen työajan vaikutusta puolisoiden yhdessä viettämään aikaan ja avioeroriskiin. Analyysi perustuu ajankäyttöaineistoihin vuosilta 1979; 1987–1988; 1999–2000 ja näihin aineistoihin liitettyyn rekisteriseuranta-aineistoon (1980–2011). Avioeroriskiä arvioitiin 10 vuoden seuranta-ajalla cox-regressiomallilla huomioiden vastaajan ikä, sukupuoli, puolison työllisyys, viikkotyöajan pituus, osallistumisvuosi ajankäyttötutkimukseen sekä vastaajan sosioekonominen asema. Analyysi osoitti, että

## Epätypilliset työajat ja työntekijöiden hyvinvointi

epätypillinen - päivätyöstä poikkeava - työaikamuoto nostaa avioeroriskiä tilastollisesti merkitsevästi. Samoin puolison kanssa vietetyn ajan määrä on yhteydessä avioeroriskiin (Kuvio 7). Vähäinen yhdessä vietetty aika kasvattaa avioeroriskiä. Työaikamuodolla ja puolison kanssa yhdessä vietetyllä ajalla on myös yhdysvaikutus. Puolison kanssa vietetty aika puskuroi epätypillisen työaikamuodon negatiivista vaikutusta parisuhteen pysyvyyteen. Tulos korostaa työaika-autonomian merkitystä. Keskeistä on mahdollisuus sovittaa työaikaan perheen (puolison) perheen aikarakenteen mukaan.



Kuvio 7. Puolison kanssa vietetty aika eri vuorokaudenaikoina (%) työaikatyyppin mukaan (1987-1999, kaikki päivät)

### 3.2.4 Vertaileva tutkimus vanhempien epätypillisten työaikojen merkityksestä lasten ajankäyttöön Suomessa, Italiassa, Espanjassa ja Isossa-Britanniassa

Lasten ja nuorten ajankäytön tutkimus on ratkaisevan tärkeää perhetutkijoille. Se miten lapset ja nuoret käyttävät aikaansa vaikuttaa suoraan heidän elämänsä, niin persoonallisuuden

piirteiden kuin identiteetin muodostumiseen (Ben-Arieh & Ofir 2002; Hofferth & Sandberg 2001; Kuykendall ym. 2015). Tässä tutkimuksessa keskityimme tarkastelemaan vanhempien epätyypillisen työaikojen vaikutusta lasten ajankäyttöön neljässä Euroopan maassa. Tutkimus laajentaa aikaisempien tutkimusten tuloksia ottamalla huomioon yhteiskuntien väliset erot yksilö ja perhetason tekijöiden ohella. Oletuksemme on, että yhteiskuntien väliset rakenteelliset erot perheiden taloudellisissa- ja aikaresursseissa vaikuttavat lasten ajankäyttöön (Cooke & Baxter 2010; Esping-Andersen 2016). Maissa, joissa sekä isien että äitien työssäkäynti on yleistä, lasten voi olettaa viettävän enemmän aikaa ilman vanhempien läsnäoloa. Toisaalta, perheen ja työn yhteensovittamiseen tähtäävät politiikat voivat lieventää tätä vaikutusta. Kulttuurisen tason tekijöistä normit ja uskomukset voivat niin ikään vaikuttaa lasten ajankäyttöön (Craig & Mullan 2011; Esping-Andersen ym. 2013; Sayer & Gornick 2012). Maissa, joissa on hyvin perhekeskeiset arvot, lasten voi olettaa viettää enemmän aikaa perheenjäsenten kanssa kuin maissa, joissa vallalla on yksilöllisyyttä korostavat arvot.

Tarkastelumme keskittyy Suomeen, Italiaan, Espanjaan ja Iso-Britanniaan. Maista Suomi edustaa universalistisen sosiaalipolitiikan mallia, jossa tuetaan kahden työssäkäyvän perhemallia sekä työn ja perheen yhteensovittamista (Anttila et al. 2015). Iso-Britannia puolestaan edustaa liberaalia yhteiskuntamallia, jossa äitien työssäkäynti on pääosin osa-aikaista ja yhteiskunnan tasolla ei juuri pyritä tasaamaan perheiden välisiä eroja resursseissa (Lewis 2009). Italia ja Espanja edustavat eri variaatioita perhe-keskeisestä yhteiskuntamallista, jossa äitien työhön osallistumisaste on suhteellisen matala ja perheiden resurssien uudelleen jako on vähäistä (Esping-Andersen 1999; Jurado Guerrero & Naldini 2018). Kulttuurisella tasolla Suomi edustaa yksilökeskeistä mallia, jossa korostuu lasten itsellisyys ja autonomia kodin piiristä. Italiassa ja Espanjassa perheen rooli sosiaalisissa suhteissa on keskeinen, kun taas Isossa-Britanniassa yhdistyy yksilökeskeisyys ja perheen yksityisyyttä korostavat arvot (Garcia-Roman et al. 2017; Kalmijn & Saraceno 2008). Näiden kolmeen eri regiimiin (välimerellinen, skandinaavinen ja anglo-saksinen) kuuluvan maan vertailu luo hyvän pohjan sekä mikro- että makrotekijöiden vaikutusten tutkimiseen.

Analyysimme perustuu harmonisointeihin ajankäyttötutkimuksiin (Harmonised European Time Use Survey) Suomesta (2009-2010), Italiasta (2008-2009), Espanjasta (2009-2010) ja Iso-Britanniasta (2014-2015). Tarkastelu rajattiin 10-17 vuotiaisiin lapsiin ja nuoriin, jotka eivät itse käyneet ansiotyössä, mutta joiden molemmat vanhemmat olivat ansiotyössä. Lopullinen havaintojen määrä oli yhteensä 2755 päiväkirjapäivää (Suomi=572, Italia=1196, Espanja=548, Iso-Britannia=439). Suomen ja Iso-Britannian aineistossa lapset täyttivät

## Epätyypilliset työajat ja työntekijöiden hyvinvointi

---

ajankäyttöpäiväkirjan kahdelta päivältä, Italiassa ja Espanjassa yhdeltä päivältä. Kaikkien neljän maan aineistot on kerätty hyödyntäen kotitalousotosta, jolloin aineisto voi sisältää useamman lapsen samasta kotitaloudesta. Aineiston analyysissä huomioitiin tämä havaintojen ryvästyminen.

Lasten ajankäytöstä muodostetaan muuttujat ottaen huomioon ajankäyttötiedon kolme tyyppiä kultakin vuorokauteen kuuluvalla 10 minuutin jaksolta: a) toimintotyyppi eli mitä lapsi tekee, b) seuratieto eli kenen seurassa lapsi on, ja c) toimintopaikka eli missä on. Seura- ja paikkatiedon pohjalta muodostettiin neljän muuttujaa: 1) vanhempien kanssa vietetty aika; 2) yksin vietetty aika; 3) muiden kuin vanhempien kanssa vietetty aika; ja 4) koulussa vietetty aika. Toimintotyyppien pohjalta luotiin puolestaan kuusi muuttujaa: 1) ruutuaika (esim. TV, videot, kännykkä, tietokonepelit); 2) koulutuksellinen aika (esim. kotitehtävät, lukeminen, kirjasto, taiteet, musiikki); 3) sosiaalinen aika (esim. seurustelu, leikkiminen ja pelit, vapaaehtoistyö); 4) ruokailu; 5) aktiivinen aika (esim. urheilu, harjoittelu); ja 6) kotityöt (esim. kotitaloustyöt, lastenhoito). Kaikki yllämainitut muuttujat on laskettu minuutteina vuorokaudessa.

Työaikojen pituutta ja ajoitusta voidaan ajankäyttötutkimuksissa määrittellä joko a) kyselylomakkeen, b) ajankäyttöpäiväkirjan, tai c) työajan viikkopäiväkirjan avulla. Tässä käytämme viimeisintä vaihtoehtoa, sillä sen avulla saadaan tarkin ja luotettavin kuva vanhemman työaikojen luonteesta. Kotitalouden työssäkäyvät jäsenet täyttivät tavanomaisen ajankäyttöpäiväkirjan ohella työaikoja kartoittaneen päiväkirjan seitsemän päivän jaksolla 15 minuutin tarkkuudella. Tämä viikkopäiväkirja kattaa pidemmän tarkastelujakson ja on siten luotettavampi vanhempien työaikamuodon määrittelyssä kuin kaksi päivää kattava päiväkirja. Vanhempien työajan piirteet määriteltiin työajan pituuden ja sen ajoittumisen suhteen. Viikkotyöajan pituus laskettiin viikkopäiväkirjaan merkittyjen 15 minuuttien jaksojen summana. Työn ajoituksen osalta laskettiin, kuinka monta 15 minuutin jaksoa kukin vanhempi työskenteli viikon aikana: 1) arki-iltaisina (ma-pe, klo 18:00-24:00); 2) lauantaina; ja 3) sunnuntaina. Työn ajoituksen muuttujista muodostettiin lisäksi dummy-muuttujat kuvaamaan epätyypillisinä aikoina työskentelyn säännöllisyyttä. Vanhempi määriteltiin säännöllisesti iltatyötä tekeväksi, jos hän oli työskennellyt viikon aikana vähintään 5 tuntia arki-iltaisina. Vastaavasti, jos vanhempi oli työskennellyt vähintään tunnin lauantaina tai sunnuntaina, määriteltiin hänen työskennelleen viikonloppuna.

## Epätyypilliset työajat ja työntekijöiden hyvinvointi

Tulosten perusteella maiden väliset erot lasten ajankäytössä ovat suuria, eivätkä nämä erot juuri supistu keskeisten taustatekijöiden ja vanhempien työaikojen piirteiden vakioinnin jälkeen. Isän ja äidin päätyypillisten työaikojen yhteydet lasten ajankäyttöön oli vähäisiä, kuten taulukoista 4a ja 4b voidaan nähdä. Äidin lyhyt työaika lisäsi vanhempien kanssa vietettyä aikaa ja vähensi muiden kanssa vietettyä aikaa. Isän viikonlopputyö näyttää hieman lisäävän lasten vanhempien kanssa vietettyä aikaa, äidin viikonlopputyö puolestaan vähentää hieman koulussa vietettyä aikaa ja lisää ruutu-aikaa. Lisäksi isän iltatyöllä vaikutti olevan heikko kotityötä lisäävä vaikutus. Nämä tulokset viittaavat siihen, että vanhempien työaikojen ajoitus ei juuri näy lasten ja nuorten ajankäytössä.

Taulukko 4a. Vanhempien työajan piirteiden yhteys lasten ajankäyttöön (minuuttia) kahden työssäkävyn perheissä (N=2755)<sup>1</sup>

	Vanhempien kanssa	Muiden tuttujen kanssa	Yksin	Koulussa
Vakiotermi	538***	145**	-18	44
Italia	130***	-61***	-83***	37**
Espanja	139***	-105***	-62***	28*
Iso-Britannia	103***	-46†	-69***	13
Suomi (Ref.)				
Äidin työaika 1-30h	30*	-33*	3	-6
Äidin työaika 31-37h	19	-18	8	-10
Äidin työaika yli 37h (ref.)				
Äidin iltatyö (18-24:00)	0	-5	1	-1
Äidin viikonlopputyö	4	14	2	-23†
Isän työaika 1-30h	1	21	-18	-7
Isän työaika 31-37h	-1	-1	4	12
Isän työaika yli 37h (ref.)				
Isän iltatyö (18-24:00)	0	-9	10	5
Isän viikonlopputyö	26†	-8	-16	9
R <sup>2</sup>	0.19	0.08	0.13	0.34

<sup>1</sup> Regressiokertoimet. Malleissa vakioitu lapsen sukupuoli ja ikä, viikonpäivä, vuodenaika, lasten ja aikuisten määrä kotitaloudessa.

† p < 0.10, \* p < 0.05, \*\* p < 0.01, \*\*\* p < 0.001

## Epätyypilliset työajat ja työntekijöiden hyvinvointi

Taulukko 4b. Vanhempien työajan piirteiden yhteys lasten ajankäyttöön (minuuttia) kahden työssäkäyvän perheissä (N=2755)<sup>1</sup>

	Ruutuaika	Koulutus	Sosiaalinen aika	Ruokailu	Aktiivinen aika	Kotityöt
Vakiotermi	146***	33	219***	94***	50*	26†
Italia	-80***	38***	5	34***	-6	-6
Espanja	-63***	30**	-17†	39***	7	1
Iso-Britannia	-25	-15	-13	0	-12	9
Suomi (Ref.)						
Äidin työaika 1-30h	-6	6	-1	-2	-3	5
Äidin työaika 31-37h	21*	7	-3	0	-6	3
Äidin työaika yli 37h (ref.)						
Äidin iltatyö (18-24:00)	-8	-3	-7	0	1	2
Äidin viikonlopputyö	24*	-7	9	4	0	2
Isän työaika 1-30h	19	-4	12	4	-13†	-1
Isän työaika 31-37h	-12	7	0	4	0	-2
Isän työaika yli 37h (ref.)						
Isän iltatyö (18-24:00)	7	3	0	-1	-1	-8†
Isän viikonlopputyö	-12	6	-4	1	4	10
R <sup>2</sup>	0.11	0.09	0.08	0.17	0.04	0.09

<sup>1</sup> Regressiokertoimet. Malleissa vakioitu lapsen sukupuoli ja ikä, viikonpäivä, vuodenaika, lasten ja aikuisten määrä kotitaloudessa.

† p < 0.10, \* p < 0.05, \*\* p < 0.01, \*\*\* p < 0.001

Seuraavaksi testasimme työn ajoituksen muuttujien ja maan välistä yhdysvaikutusta suhteessa lasten ajankäyttöön. Tilastollisesti merkitsevä yhdysvaikutus viittaa siihen, että maiden välillä on eroja kyseisen tekijän vaikutuksessa. Analyysien perusteella maiden välillä oli eroja vanhempien työn ajoituksen vaikutuksessa lasten ajankäyttöön, erityisesti seuratietojen osalta. Taulukossa 5 on esitetty tulokset epätyyppisten työaikojen yhteydestä lasten ajankäyttöön maittain niille muuttujille, joilla havaittiin olevan yhdysvaikutus maan kanssa. Havaintojen määrä laskee näissä analyyseissa selvästi, mikä tulee ottaa huomioon tuloksia arvioitaessa. Verrattuna muihin maihin isän viikonlopputyöllä on selvästi voimakkaampi positiivinen yhteys lasten vanhempien kanssa viettämään aikaan Espanjassa. Isän ja äidin iltatyön yhteys muiden kanssa vietettyyn aikaan on Suomessa selvästi muita maita voimakkaampaa. Lisäksi äidin iltatyö näyttää Suomessa lisäävän muiden kanssa vietettyä aikaa, kun se muissa maissa vähensi sitä. Maiden väliset erot yksin olon osalta koskevat vain äidin työajan ajoitusta. Äidin iltatyö näyttää vähentävän yksinoloa Suomessa, toisin kuin muissa maissa. Toisaalta äidin viikonlopputyö vaikuttaa lisäävän yksinoloa Suomessa ja Iso-Britanniassa, toisin kuin Espanjassa ja Italiassa. Äidin viikonlopputyö näyttää vähentävän

## Epätyypilliset työajat ja työntekijöiden hyvinvointi

---

koulussa vietettyä aikaa Italiassa ja Suomessa, toisin kun muualla. Isän viikonlopputyö puolestaan vähentää selvästi koulussa vietettyä aikaa Espanjassa, mutta lisää sitä Italiassa. Ruutuajan osalta isän viikonlopputyön vaikutus on Espanjassa selvästi positiivinen, toisin kuin muissa maissa. Vastaavasti äidin viikonlopputyö lisää sosiaalista aikaa Italiassa, toisin kuin muualla. Sen sijaan isän iltatyön vaikutus näyttää olevan positiivinen Isossa-Britanniassa, muualla olematon tai negatiivinen. Toisin kuin muulla, Suomessa äidin iltatyö näyttää lisäävän lasten syömiseen käyttämää aikaa.

Tulosten perusteella vanhempien epätyypillisillä työajoilla on kahden työllisen perheissä vain vähäinen yhteys lasten ajankäyttöön. Sen sijaan maiden väliset erot ajankäytössä ovat selviä. Vastaavasti maiden välillä oli eroja siinä, kuinka voimakkaasti tai minkä suuntaisesti vanhempien epätyypilliset työajat olivat yhteydessä lasten ajankäyttöön. Isän ja äidin iltaisin tai viikonloppuisin työskentely vaikutti lasten ajankäyttöön ja yhdessäoloon erityisesti Espanjassa ja Italiassa. Tuloksia arvioitaessa on syytä huomioida, että moni saaduista tuloksista voi liittyä maiden välisiin eroihin ammattirakenteessa ja työaikamuotojen yleisyydessä, mutta tätä ei voitu analyyseissa ottaa huomioon.

## Epätyypilliset työajat ja työntekijöiden hyvinvointi

Taulukko 5. Vanhempien työajan piirteiden yhteys lasten ajankäyttöön (minuuttia) kahden työssäkäyvän perheissä eri maissa (N=2755)<sup>1</sup>

Maa	Muuttuja	Vanhempien kanssa	Muiden tuttujen kanssa	Yksin	Koulussa	Ruutuaika	Sosiaalinen aika	Ruokailu
Espanja	Äidin iltatyö		-47†	10				-13*
	Äidin viikonlopputyö			35†	7		-13	
	Isän iltatyö		-1		8		-15	
	Isän viikonlopputyö	67**			-56**	35*		
Iso-Britannia	Äidin iltatyö		-6	25				-2
	Äidin viikonlopputyö			-41	23		-20	
	Isän iltatyö		23		-25		29	
	Isän viikonlopputyö	20			-11	-8		
Italia	Äidin iltatyö		-31	14				2
	Äidin viikonlopputyö			-21	-39†		33*	
	Isän iltatyö		-13		-6		3	
	Isän viikonlopputyö	-4			40*	-19		
Suomi	Äidin iltatyö		75	-69				20*
	Äidin viikonlopputyö			44	-34		-13	
	Isän iltatyö		-71†		33		-6	
	Isän viikonlopputyö	10			16	-60		

<sup>1</sup> Regressiokertoimet. Malleissa vakioitu lapsen sukupuoli ja ikä, viikonpäivä, vuodenaika, lasten ja aikuisten määrä kotitaloudessa, isän ja äidin työaika.

† p < 0.10, \* p < 0.05, \*\* p < 0.01, \*\*\* p < 0.00



### 4. YHTEENVETO JA POHDINTA

Tässä tutkimushankkeessa tutkimuskohteena on työn ajoitus. Tarkastelimme erityisesti epätyypillisiä työaikamuotoja ja niiden hyvinvointivaikutuksia. Tutkimuksen taustalla on keskustelu työn ajoituksen muutoksista jälkiteollisessa taloudessa ja yhteiskunnan siirtymisestä kohti 24/7 –yhteiskuntaa. Verrattuna normaalityöaikaan, epätyypilliset työajat voivat luoda sekä uusia mahdollisuuksia että uusia riskejä. Parhaimmillaan työaikojen mosaiikki mahdollistaa yksilöllisten työaikajärjestelyjen ja rytmien muodostumisen. Riskit sen sijaan liittyvät yhteiskunnan yhteisten aikarytmien murtumiseen. Yleisesti asetettu kysymys on: kuinka sovittaa yhteen työntekijöiden ajasta ja energiasta kilpailevat elämänalueet, työ ja perhe – työaika ja vapaa-aika?

Tutkimushankkeen tulokset kertovat työn ajoituksen verkkaisista siirtymistä. Työn ajoitus on tilastoaineistojen valossa pysynyt teollisen normin mukaisena. Vuorokausirytmii nojaa edelleen 'kahdeksasta neljään' tai 'yhdeksästä viiteen' sijoittuvan päivittäisen työajan normiin. Myös työajan viikkorytmi perustuu edelleen viiden työpäivän viikkoon ja työstä vapaaseen viikonloppuun.

Epätyypillisten työaikojen hyvinvointivaikutukset ovat moninaisia. Tässä tutkimuksessa olemme tarkastelleet erityisesti työaikarytmien vaikutuksia ajankäyttöön ja sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Suomalaisten ajankäyttöaineistojen perusteella havaittiin, että erityisesti isien lasten kanssa viettämä aika on yleisempää, jos työ ajoittuu iltaan. Myös puolison iltatyö näytti lisäävän lasten kanssa vietettyä aikaa molemmilla sukupuolilla. Epätyypillinen työaika voi siis tasa-arvoistaa isien ja äitien välistä työnjakoa lasten hoidon osalta.

Viikonloppuisin työskentely näkyi selvästi työssäkäyvien muussa ajankäytössä. Viikonlopputyö vähensi nukkumista, television katselua, kotityötä, liikuntaa, vapaa-ajan matkoja, seurustelua tuttavien kanssa sekä harrastuksia. Lisäksi viikonloppuisin työskentely lisäsi koettua päivän kiireisyyttä. Näiden tulosten perusteella työ viikonloppuisin merkitsee viikonlopun muuttumista ajankäytöllisesti arjen kaltaiseksi.

Normaalista päivätyöstä poikkeavien työaikojen havaittiin myös lisäävän avioeroriskiä 10 vuoden seuran-ajalla. Lisäksi havaittiin, että näiden epätyypillisten työaikojen avioeron riskiä kasvattava vaikutus oli heikompi niillä, jotka viettivät paljon aikaa puolisonsa kanssa.

## **Epätyypilliset työajat ja työntekijöiden hyvinvointi**

---

Suomea, Italiaa, Espanjaa ja Iso-Britanniaa vertailevassa tutkimuksessa havaittiin, että vanhempien työaikojen epätyypillisuus ei juuri ollut yhteydessä lasten ajankäyttöön kahden työllisen perheissä. Maiden väliset erot lasten ajankäytössä olivat sen sijaan suuria. Vastaavasti maiden väliset erot epätyypillisten työaikojen vaikutuksissa olivat myös selviä. Isän ja äidin iltaisin tai viikonloppuisin työskentely vaikutti lasten ajankäyttöön ja yhdessäoloon erityisesti Espanjassa ja Italiassa.

## KIRJALLISUUS

- Anttila, T., Oinas, T., Tammelin, M., & Nätti, J. (2015). Working-Time Regimes and Work-Life Balance in Europe. *European Sociological Review*, 13(6), 713–724.
- Ben-Arieh, A., & Ofir, A. (2002). Opinion, dialogue, review: Time for (more) time-use studies: Studying the daily activities of children. *Childhood*, 9(2), 225-248.
- Bittman, Michael 1998. Land of the Lost Long Weekend? Trends in Free Time among Working Age Australians, 1974–1992. *Loisir et société/Society and Leisure* 21: 2, 353–378.
- Bond, S. (2004) ‘Organisational Culture and Work-Life Conflict in the UK’, *International Journal of Sociology and Social Policy*, 24(12), 1–24.
- Burchell, B., D. Cartron, P. Csizmadia, S. Delcampe, M. Gollac, M. Illéssy, E. Lorenz, C. Makó, C. O’Brien and A. Valeyre (2009). Working Conditions in the European Union: Working Time and Work Intensity. European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions. (Luxembourg: Office for Official Publications of the European Communities).
- Costa, G. (1996) ‘The impact of shift and night work on health’. *Applied Ergonomics* 27(1), 9–16.
- Costa G, Sartori S, Åkerstedt T (2006) Influence of flexibility and variability of working hours on health and well-being. *Chronobiology International* 23:1125–1137.
- Crompton, R. & C. Lyonette (2006) ‘Work-Life ‘Balance’ in Europe’, *Acta Sociologica*, 49, 379-393.
- Eurofound 2012. Fifth European Working Conditions Survey. Luxembourg: Publications Office of the European Union.
- Fagan, C. 2001. The Temporal Reorganization of Employment and the Household Rhythm of Work Schedules. The Implications for Gender and Class Relations. *American Behavioral Scientist* 44 (7), 119-1212.

Cooke, L. P., & Baxter, J. (2010). "Families" in international context: comparing institutional effects across western societies. *Journal of Marriage and Family*, 72(3), 516-536.

Craig, Lyn & Brown, Judith E. (2015). Nonstandard employment and nonwork activities, time alone and with others: Can weekend workers make up lost time? *Journal of Industrial Relations*, 57(1), 3–23.

Craig, L., & Mullan, K. (2011). How mothers and fathers share childcare: A cross-national time-use comparison. *American Sociological Review*, 76(6), 834-861.

Esping-Andersen, G. (1999). *Social foundations of postindustrial economies*. Oxford: Oxford University Press.

Esping-Andersen, G. (2016). *Families in the 21st Century*. Stockholm: SNS förlag.

Esping-Andersen G, Boertien D, Bonke J, & Gracia P (2013). Couple specialization in multiple equilibria. *European Sociological Review* 29(6) 1280-1294.

García-Román, J., Flood, S., & Genadek, K. (2017) "Parents' time with a partner in cross-national context: A comparison of the US, Spain, and France". *Demographic Research* 36 (4): 111-144.

Greenhaus, J. Collins, K & Shaw, J (2003) The relation between work–family balance and quality of life, *Journal of Vocational Behavior* 63(3), 510-531

Glorieux, I., Mestdag, I., & Minnen, J. (2008). The coming of the 24-hour economy? Changing work schedules in Belgium between 1966 and 1999. *Time & Society*, 17(1), 63-83.

Han, W.-J. (2004). Non-standard work schedules and child care decisions: Evidence from the NICHD Study of early child care. *Early Childhood Research Quarterly*, 19, 231–256.

Han, W. J. (2005). Maternal nonstandard work schedules and child cognitive outcomes. *Child development*, 76(1), 137-154.

Harrington, J.M. (2001) 'Health effects of shift work and extended hours of work'. *Occupational and Environmental Medicine* 58: 68-72.

Heymann, S. J., & Earle, A. (2001). The impact of parental working conditions on school-age children: The case of evening work. *Community, Work & Family*, 4(3), 305-325.

- Hofferth, S. L., & Sandberg, J. F. (2001). How American children spend their time. *Journal of Marriage and Family*, 63(2), 295-308.
- Hook Jennifer L. 2012. Working on the weekend: Fathers' time with family in the United Kingdom. *Journal of Marriage and Family* 74: 4, 631–642.
- Härmä, M (2006) Workhours in relation to work stress, recovery and health. *Scandinavian Journal of Work, Environment and Health* 32(6): 502–514.
- Janssen, D. & Nachreiner, F. (2004) 'Health and psychosocial effects of flexible working hours'. *Journal of Public Health - Revista de Saúde Pública* 38(Suppl.): 11–18.
- Jurado Guerrero, T. & Naldini, M. (2018). "Child and family policy in Southern Europe". Teoksessa Guony Bjork Eydal (toim.) *Handbook of Family Policy*. Cheltenham: Edward Elgar Publishing.
- Kalmijn, M., & Saraceno, C. (2008). A comparative perspective on intergenerational support: Responsiveness to parental needs in individualistic and familialistic countries. *European Societies*, 10(3), 479-508.
- Kandolin, I., Härmä, M. & Toivanen, M. (2001) 'Flexible working hours and well-being in Finland'. *Journal of Human Ergology* 30(1–2):35–40.
- Kinnunen, U., T. Feldt, S. Geurts & L. Pulkkinen (2006) 'Types of Work-Family Interface: Well-being Correlates of Negative and Positive Spillover Between Work and Family', *Scandinavian Journal of Psychology*, 47, 149-162.
- Knutsson, A. (2003). Health disorders of shift workers. *Occupational. Medicine*, 53:103–108.
- Kümmerling, Angelika & Lehndorff, Steffen (2007). Extended and unusual working hours in European countries: Establishment Survey on Working Time 2004-2005. European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions. Luxembourg: Office for Official Publications of the European Communities.
- Kröger, Teppo 2010. Lone mothers and the puzzles of daily life: do care regimes really matter? *International Journal of Social Welfare* 19: 4, 390–401. doi:10.1111/j.1468-2397.2009.00682.x

- Kuykendall, L., Tay, L., & Ng, V. (2015). Leisure engagement and subjective well-being: A meta-analysis. *Psychological bulletin*, 141(2), 364.
- Lareau, A. (2003). *Unequal chances: class, race and family life*. Berkeley, CA: University of California Press.
- Lesnard, Laurent & Kan, Man Yee 2011. Investigating scheduling of work: a twostage optimal matching analysis of workdays and workweeks. *Journal of the Royal Statistical Society A*, 174, Part 2, 349–368.
- Lewis, J., 2009. *Work-family Balance, Gender and Policy*. Cheltenham: Edward Elgar.
- Liu, H., Wang, Q., Keesler, V., & Schneider, B. (2011). Non-standard work schedules, work-family conflict and parental well-being: A comparison of married and cohabiting unions. *Social Science Research*, 40(2), 473-484.
- McGinnity, F. & E. Calvert (2009) 'Work-Life Conflict and Social Inequality in Western Europe', *Social Indicators Research*, 93(3), 489-508.
- Miettinen, A. & Rotkirch, A. (2012). Yhteistä aikaa etsimässä. Lapsiperheiden ajankäyttö 2000-luvulla. Väestötutkimuslaitos, Katsauksia E42.
- Minnen, Joeri & Glorieux, Ignace & van Tienoven, Theun Pieter 2015. Who works when? Towards a typology of weekly work patterns in Belgium. *Time & Society*. Prepublished June, 30, 2015.
- Niemi, Iris (1993). Systematic Error in Behavioural Measurement: Comparing Results from Interview and Time Budget Studies. *Social Indicators Research* 30(2–3): 229–244.
- Presser, H. (1988) Shift Work and Child Care among Young Dual-Earner American Parents. *Journal of Marriage and Family* 50(1), 133-148
- Presser, H. (2003) *Working in a 24/7 economy: challenges for American families*. Russell Sage Foundation, New York.
- Pääkkönen, Hannu (2003). Työajan mittaamisen menetelmäerot. Teoksessa Laura Hulkko (toim.): Työajan muutokset. Helsinki: Tilastokeskus, 122–125.
- Ruggiero, Jeanne S. 2005. Health, Work Variables, and Job Satisfaction Among Nurses. *Journal of Nursing Administration* 35: 5, 254–263.

- Ruppanner, Leah & Treas, Judith (2014). Working Weekends Changing European Time Regimes and Gender Inequality in Household Labor. *Journal of Family Issues*. doi: 10.1177/0192513X13520155.
- Rönkä, Anna & Korvela, Pirjo 2009. Everyday family life: dimensions, approaches, and current challenges. *Journal of Family Theory & Review* 1: 2, 87–102.
- Rönkä, Anna & Laakso, Marja-Leena & Tammelin, Mia & Metsäpelto, Riitta-Leena & Sevón, Eija & Turja, Leena & Poikonen, Pirjo-Liisa 2014. Aikuisen työ rytmittää lasten arjen. *Hyvinvointikatsaus* 24: 1, 36–43.
- Sayer, L.C. & Gornick, J.C., (2011). Cross-national variation in the influence of employment hours on child care time. *European Sociological Review*, 28(4), pp.421-442.
- Scherer, S. (2009) 'The Social Consequences of Insecure Jobs', *Social Indicator Research*, 93, 527-547.
- Scherer, S. & N. Steiber (2007) 'Work and Family in Conflict? The Impact of Work Demands on Family Life' teoksessa D. Gallie (toim.) *Employment Regimes and The Quality of Work* (New York: Oxford University Press), 137-178.
- Southerton, Dale: Squeezing Time. Allocating practices, coordinating networks and scheduling society. *Time & Society*, 12(1), 5-25. (2003).
- Southerton, Dale: Analysing the Temporal Organisation of Daily Life: Social Constraints, Practices and their Allocation. *Sociology*, 40(3), 435–454. (2005).
- Strazdins, L., Korda, R. J., Lim, L., Broom, D. H. & D'Souza, R. M. (2004). Around-the-clock:parent work schedules and children's well-being in a 24-h economy. *Social Science & Medicine*, 59 (7), 1517–1527.
- Strazdins, L., Clements, M. S., Korda, R. J., Broom, D. H. & D'Souza, R. M. (2006). Unsociable work? Nonstandard work schedules, family relationships, and children's well-being. *Journal of Marriage and Family*, 68, 2, 394–410.
- Stiglitz, Joseph E., Sen, Amartya & Fitoussi, Jean-Paul (2009) Report by the commission on the measurement of economic performance and social progress. [online]. <URL:www.stiglitz-sen-fitoussi.fr>.

Suhonen, A. S. & Salmi, M. 2004. *Kahden kauppa: puolison merkitys*. Teoksessa M. Salmi & J. Lammi-Taskula (toim.) Puhelin, mummo vai joustava työaika? Työn ja perheen yhdistämisen arkea. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimus- ja kehittämiskeskus.

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

Tammelin, M. & Rönkä, A. (2013) Lapsiperheen arki ja 24/7- talous. Julkaisussa: Virkajärvi, Marjukka (toim) Työelämän tutkimuspäivät 2012. Suomella töissä? Kestämistä ja kestävyyttä. Työelämän tutkimuspäivien konferenssijulkaisuja : 4/2013. Sivut 306 -318.

Täht, K. (2011) Out of sync? The determinants and consequences of nonstandard schedules for family cohesion: The Netherlands within a comparative perspective. Faculty of Social Sciences. Amsterdam, The Netherlands: Free University Amsterdam.

Täht, K. & Mills, M. (2012) Nonstandard Work Schedules, Couple Desynchronization, and Parent-Child Interaction: A Mixed-Methods Analysis. *Journal of Family Issues* 33(8), 1054-1087.

Wight, V. R., Raley, S. B., & Bianchi, S. M. (2008). Time for children, one's spouse and oneself among parents who work nonstandard hours. *Social Forces*, 87(1), 243-271.

Viitasalo K., Kuosma E., Laitinen J. & Härmä M. (2008) 'Effects of shift rotation and the flexibility of a shift system on daytime alertness and cardiovascular risk factors'.

*Scandinavian Journal of Work, Environment and Health* 34:198–205.

Voydanoff, P. (2004) 'The Effects of Work Demands and Resources on Work-Family Conflict and Facilitation', *Journal of Marriage and Family*, 66, 398-412.

Warde, A. (1999) Convenience food, space and timing. *British Food Journal* 101 (7), 518–527.