

**Työn, perheen ja opiskelun yhteensovittaminen aikuis-  
opiskelijoilla ja koettu työpaikan tuki**

Anita Soppi

Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma  
Kevätlukukausi 2021  
Kasvatustieteiden laitos  
Jyväskylän yliopisto

## TIIVISTELMÄ

**Soppi, Anita. 2021. Työn, perheen ja opiskelun yhteensovittaminen aikuisopiskelijoilla ja koettu työpaikan tuki. Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden laitos. 62 sivua.**

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, miltä työn, perheen ja opiskelun yhteensovittaminen aikuisopiskelijoilla näyttäytyy ja miten aikuisopiskelijat eroavat toisistaan yhteensovittamisen onnistumisessa. Lisäksi mielenkiinnon kohteena oli, miten he kokevat työpaikkansa tukevan yhteensovittamisessa ja onko tällä yhteyttä sen onnistumiseen.

Tutkimuksen kohteena olivat ylemmän ammattikorkeakoulun opiskelijat, jotka työskentelivät opintojen ohella joko osa-aikaisesti tai kokoaikaisesti ja olivat perheellisiä (N = 140). Perheellisellä tarkoitettiin henkilöä, joka asuu puolison tai kumppanin ja/ tai lapsen tai lasten kanssa. Tutkimus toteutettiin kvantitatiivisin tutkimusmenetelmin ja aineiston keruu tapahtui kyselylomakkeella. Aineistoa analysoitiin kuvailemalla ja tutkimalla muuttujien välisiä yhteyksiä toisiinsa. Lisäksi tutkittavat jaettiin ryhmiin koetun työn, perheen ja opiskelun välillä tasapainoilun kuormittavuuden ja miellyttävyyden mukaan. Ryhmiä vertailtiin toisiinsa ristiintaulukoinnin ja yksisuuntaisen varianssianalyysin (Oneway ANOVA) avulla.

Tutkimuksen keskeisimpiä tuloksia oli, että suurin osa ylemmän ammattikorkeakoulun opiskelijoista koki työn, perheen ja opiskelun yhteensovittamisen kuormittavana. Kuitenkin eri elämänalueiden välillä esiintyi keskimäärin enemmän rikastavuutta kuin ristiriitaa, eli enemmän myönteistä vuorovaikutusta kuin kielteistä. Lisäksi työpaikan esimiehen ja työtoverien tukea merkittävimiksi tuen lähteiksi yhteensovittamisen kannalta osoittautuivat puoliso, opiskelutoverit sekä ystävät tai muut läheiset. Työpaikan joustavilla työkäytännöillä ei havaittu yhteyttä siihen, miten elämänalueiden yhteensovittaminen onnistui.

Tulokset antavat viitteitä siitä, että kuormittuneet aikuisopiskelijat kokevat työn ja opiskelun toisistaan erillisinä elämänalueina, ja tuki opiskelun yhdistämiseen perheen ja työn kanssa saadaan ensisijaisesti muualta kuin työpaikalta. Lisäksi aikuisopiskelijan monien elämänroolien voidaan arvioida sekä ehdyttävän että lisäävän aikuisopiskelijan voimavaroja arjesta suoriutumiseksi.

Asiasanat: aikuisopiskelija, työ, perhe ja opiskelu, yhteensovittaminen, työpaikan tuki, sosiaalinen tuki, roolien välinen tasapaino

# SISÄLTÖ

## TIIVISTELMÄ

|          |   |           |
|----------|---|-----------|
| <b>1</b> | <b>JOHDANTO</b> .....   | <b>6</b>  |
| <b>2</b> | <b>TYÖN, PERHEEN JA OPISKELUN YHTEENSOVITTAMINEN</b> .....                      | <b>9</b>  |
|          | 2.1 Työn ja muun elämän vuorovaikutuksen tutkimuksen lähtökohdat .....          | 9         |
|          | 2.2 Opiskelun aloittaminen aikuisiällä .....                                    | 11        |
|          | 2.3 Työn, perheen ja opiskelun välillä tasapainoilu.....                        | 13        |
|          | 2.4 Tasapainoilua helpottavia ja vaikeuttavia tekijöitä .....                   | 14        |
| <b>3</b> | <b>TYÖPAIKAN TUKI TYÖN, PERHEEN JA OPISKELUN<br/>YHTEENSOVITTAMISESSA</b> ..... | <b>18</b> |
|          | 3.1 Työpaikka tuen lähteenä.....  | 18        |
|          | 3.2 Työpaikan tuen merkitys ja hyöty.....                                       | 21        |
| <b>4</b> | <b>TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUSONGELMAT</b> .....                                | <b>24</b> |
| <b>5</b> | <b>TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN</b> .....  | <b>25</b> |
|          | 5.1 Tutkittavat.....  | 25        |
|          | 5.2 Tutkimusaineiston keruu.....  | 27        |
|          | 5.3 Aineiston analyysi .....  | 31        |
|          | 5.4 Eettisyyteen ja luotettavuuteen liittyvät ratkaisut .....                   | 32        |
| <b>6</b> | <b>TULOKSET</b> .....   | <b>34</b> |
|          | 6.1 Työn, perheen ja opiskelun yhteensovittaminen aikuisopiskelijoilla ...      | 34        |
|          | 6.2 Aikuisopiskelijoiden kokemus työpaikan joustavista työjärjestelyistä        | 39        |
|          | 6.3 Aikuisopiskelijoiden eroavaisuudet yhteensovittamisessa .....               | 40        |
|          | 6.4 Koetun työpaikan tuen ja sosiaalisen tuen yhteys yhteensovittamiseen<br>43  |           |
| <b>7</b> | <b>POHDINTA</b> .....   | <b>48</b> |
|          | 7.1 Työn, perheen ja opiskelun yhdistämisen haasteellisuus.....                 | 48        |

|   |           |
|---|-----------|
| 7.2 Aikuisopiskelijoiden elämäntilanteen erilaisuus ..... | 49        |
| 7.3 Työn ja opiskelun elämäntilanteiden erillisyys.....   | 51        |
| 7.4 Tutkimuksen arviointi.....                            | 53        |
| 7.5 Jatkotutkimusaiheet ja käytännön sovellukset .....    | 56        |
| <b>LÄHTEET .....</b>                                      | <b>58</b> |

# 1 JOHDANTO

Työn, perheen ja opiskelun vuorovaikutus on vielä melko vähän tutkittu aihealue, toisin kuin työn ja perheen vuorovaikutus. Tutkimus ja tietämys työn ja perheen vuorovaikutuksesta laajentui 2000-luvulla merkittävästi viime vuosikymmeninä työ- ja perhe-elämässä tapahtuneiden runsaiden muutosten seurauksena. Muun muassa äitien perheen ulkopuolinen työnteko on lisääntynyt, perhemuodot ovat moninaistuneet, teknologia on kehittynyt ja maapallo globalistunut. (Bianchi & Milkie 2010, 705; Kinnunen, Rantanen, Mauno & Peeters 2013, 267–268.) Nykyaikaa leimaa lisäksi jatkuvan oppimisen ajatus, joka näkyy suuressa roolissa myös monen työssäkäyvän perheellisen aikuisen elämässä. Tätä vahvistaa Opetus- ja kulttuuriministeriön (2020) tekemä linjaus jatkuvan oppimisen uudistamisesta. Täten tässä tutkimuksessa tarkasteltiin työn, perheen ja opiskelun yhteensovittamista, sillä aihe on huomionarvoinen opiskelun ollessa aikuisiällä yhä yleisempää. Suomalaisen valtakunnallisen tutkimuksen mukaan aikuiskoulutukseen osallistui vuonna 2017 jopa joka toinen 17–64-vuotias, eli yhteensä 1,6 miljoonaa kansalaista. Aikuiskoulutukseen voidaan katsoa kuuluvan niin ammatillinen koulutus kuin vapaa-aikaan ja harrastuksiin liittyvä koulutus. (Suomen virallinen tilasto 2017.)

Tyypillisenä ammatilliseen koulutukseen osallistuvana aikuisopiskelijana pidetään opiskelijaa, joka on aloittanut opiskelun uudelleen esimerkiksi työelämässä vietetyn tauon jälkeen. Tällöin hänellä on takanaan jo enemmän työuraa ja työelämän osaamista kuin nuoremmilla opiskelijoilla. Aikuisopiskelijat eroavat usein muista opiskelijoista myös heidän moniulotteisemman elämänsä suhteen, sillä monet heistä ovat perheellisiä ja opiskellessaan työskentelevät samanaikaisesti ansiotöissä. Muihin opiskelijaryhmiin verrattuna aikuisopiskelijat kokevatkin harvemmin opiskelun keskeiseksi asiaksi elämässään, eikä esimerkiksi opintojen hitaalla edistymisellä ole useimmiten vaikutusta heidän asemaansa työelämässä tai opintojen rahoittamiseen (Niemelä 2014, 152).

Useat elämänalueet sisältävät myös useita rooleja, joiden välillä aikuisopiskelija joutuu tasapainoilemaan. Eri elämänalueiden lisääntyessä lisääntyvät myös vaatimukset ja velvollisuudet, jotka aiheuttavat päällekkäisyyksiä ja vaativat entistä enemmän suunnittelua. Työn, perhe ja opiskelu voivat myös limittyä toisiinsa ja tapahtua ajallisesti samanaikaisesti. Näiden eri elämänalueiden yhteensovittamisessa onnistuminen voi ollakin aikuisopiskelijan suurin haaste hänen opiskeluaikanaan (Repo, Vuoksenranta & Ruokolainen 2014, 261), ja siksi sen tukeminen on merkittävää niin yksilön kuin hänen toimintaympäristöjensä kannalta. Onnistunut eri elämänalueiden välillä tasapainoilu vaikuttaa aikuisopiskelijan oman hyvinvoinnin lisäksi niin perheenjäsenten arjen toimivuuteen kuin työelämän sujuvuuteen.

Kun tarkastellaan työelämää, työntekijöiden elämäntilanteet vaihtelevat ja heillä voi esiintyä hyvin erilaisia tarpeita työn ja muun elämän yhteensovittamisessa. Selvää on kuitenkin, että kaikilla työntekijöillä on tarve yhteen sovittaa eri elämän osa-alueitaan, riippumatta työn ulkopuolisten sitoumusten luonteesta (Ropponen, Käsälä, Rantanen & Toppinen-Tanner 2016, 6). Täten, jotta työntekijöitä voitaisiin tukea heille sopivimmalla tavalla ja siten helpottaa heidän työn ja muun elämän yhteensovittamistaan, olisi merkittävää tietää, millaiset tuen muodot auttavat parhaiten eri elämäntilanteissa. Esimerkiksi Toppinen-Tanner ja Kirves (2016, 292) esittävät, että tietoa tulisi lisätä siitä, mitkä yksittäiset työjoustot toimivat parhaiten ja onko eri elämäntilanteilla merkitystä. Ovatko esimerkiksi joustojen tarpeet yhtäläisiä sellaisilla työntekijöillä, jotka ovat omaishoitajatilanteessa tai pienten lasten vanhempia? Samalla tavalla tarvitaan lisätietoa siitä, miten työntekijöitä, jotka ovat myös perheellisiä aikuisopiskelijoita, voidaan tukea heille sopivimmalla tavalla.

Suomessa työn, perheen ja opiskelun yhteensovittamista on tutkittu muun muassa avoimen yliopiston opiskelijoiden (Repo ym. 2014) ja yliopistotutkinto-opiskelijoiden (Niemelä 2014) näkökulmasta. Tämä tutkimus pohjautui ylemmän ammattikorkeakoulun opiskelijoiden kokemuksiin. Tavoitteena oli saada tietoa, miten he sovittavat yhteen työn, perheen ja opiskelun elämänalueitaan ja miten he eroavat toisistaan yhteensovittamisen onnistumisessa. Lisäksi tavoit-

teenä oli selvittää, miten he kokevat erityisesti työpaikkansa tukevan tässä kuviossa ja onko tällä merkitystä siihen, kuinka yhteensovittaminen onnistuu.



## 2 TYÖN, PERHEEN JA OPISKELUN YHTEENSOVITTAMINEN

### 2.1 Työn ja muun elämän vuorovaikutuksen tutkimuksen lähtökohdat

Työn ja muun elämän yhteensovittamista, erityisesti työn ja perheen välistä vuorovaikutusta, on tarkasteltu aiemmin moniin erilaisiin malleihin ja teorioihin nojaten (ks. esim. Rantanen & Kinnunen 2015). Tässä alaluvussa esitellään ne pääperiaatteet, jotka olivat tämän tutkimuksen lähtökohtana. Tutkimushistoriassa yhteensovittamista on usein tarkasteltu sen pohjalta, kuinka erillisiä tai yhteen liittyneitä eri elämän osa-alueet ovat (Kinnunen ym. 2013, 269). Tapoja yhteen sovittaa työtä ja perhe-elämää on kuvattu siten esimerkiksi jatkumolla, jossa toinen pää edustaa halua pitää osa-alueet mahdollisimman erillään toisistaan ja toinen pää halua yhdistää ja kietoa työ ja perhe yhteen (Rantanen & Räikkönen 2010, 46).

Eri elämänaalueet voivat siten vaikuttaa toisiinsa, ja vaikutus voi olla molempansuuntaista. Esimerkiksi työ voi vaikuttaa perhe-elämään ja perhe-elämä työelämään. Vaikutus eli siirräntä voi olla lisäksi kielteistä tai myönteistä, jolloin eri elämänaalueet joko haittaavat (ristiriita) tai edistävät (rikastavuus) yksilön suoriutumista toisilla elämänaalueilla. Tällöin puhutaan esimerkiksi työ-perhe-ristiriidasta (work-family-conflict) ja työ-perhe-rikastavuudesta (work-family-enrichment). (Kinnunen ym. 2013, 269; Rantanen & Kinnunen 2015.) Ajatusta eri elämänaalueiden kaksisuuntaisesta vaikutuksesta toisiinsa voi soveltaa työn ja perheen lisäksi samalla tavalla työn, perheen ja opiskelun vuorovaikutukseen. Kun opiskelu liitetään mukaan kuvioon, vaikutus eri elämänaalueiden välillä lisääntyy työstä perheeseen ja perheestä työhön liikkuvasta vaikutuksesta moninkertaisesti. Tällöin voidaan ristiriitaa ja rikastavuutta, eli myönteistä ja kielteistä vaikutusta, tarkastella myös työstä opiskeluun ja perheestä opiskeluun sekä toisinpäin opiskelusta työhön ja opiskelusta perheeseen.

Yleiskäsitteenä elämänalueiden suhteille voidaan pitää työn ja muun elämän välistä tasapainoa (work-life-balance) (Niemelä 2014, 141), josta on niin ikään esitetty monenlaisia määritelmiä. Työ-perhe-tasapaino voidaan nähdä muun muassa niin yleisarviona yksilön työn ja perheen tilanteesta kuin eri yhdistelminä työn ja perheen ristiriidan ja rikastavuuden kokemuksista. Lisäksi sen voidaan nähdä koostuvan useiden ulottuvuuksien, kuten ajan, osallisuuden ja tyytyväisyyden tasapainosta perhe- ja työelämässä. (Kinnunen ym. 2013, 276.) Grzywaczin ja Carlsonin (2007, 458) mukaan työ-perhe-tasapainossa on kyse työ- ja perherooleihin liittyvistä odotuksista, jotka on neuvoteltu yksilön ja hänen rooleihinsa liittyvien ihmisten kesken. Rantanen ja Kinnunen (2015) ovat puolestaan esittäneet kokoavan neliulotteisen mallin ihmisten eri työ- ja perheroolien välisestä tasapainosta (Kuvio 1). Mallin mukaan roolit ovat tasapainossa, kun yksilö kokee vähän sekä työ- ja perheroolien kuormittavuutta että vahvistavuutta (passiivinen tasapaino) tai hän kokee niitä molempia paljon (aktiivinen tasapaino). Roolit ovat taas epätasapainossa, kun yksilö kokee niiden kuormittavuuden ja vahvistavuuden erisuuruisina. Kyseessä on vahingollinen epätasapaino, kun hän kokee kuormittavuutta voimakkaasti ja vahvistavuutta vähäisesti, tai suotuisa epätasapaino, kun vahvistavuuden kokemus on suuri ja kuormittavuuden vähäinen.

| Kokemus työ- ja perheroolien vahvistavuudesta | Kokemus työ- ja perheroolien kuormittavuudesta |                            |
|---|--|----------------------------|
|   | vähäinen                                       | voimakas                   |
| vähäinen                                      | Passiivinen tasapaino                          | Vahingollinen epätasapaino |
| voimakas                                      | Suotuisa epätasapaino                          | Aktiivinen tasapaino       |

Kuvio 1. Roolien välinen tasapaino (Rantanen & Kinnunen 2015)

Ajatus eri elämänalueiden erilaisista rooleista ja niiden vaikutuksesta toisiinsa pohjautuu teoriaan moniroolisuuden mallista. Roolien kuormittavuus -hypoteesin mukaan voidaan ajatella useiden roolien ehdyttävän yksilön voima-

varoja, kun taas roolien vahvistavuus -hypoteesin mukaan useat roolit eheyttävät ja lisäävät yksilön voimavaroja (Rantanen & Kinnunen 2015). Kun tätä verrataan työn, perheen ja opiskelun elämänalueisiin, kuormittavuus-hypoteesin mukaan useat eri roolit aiheuttaisivat työssäkäyvän, perheellisen opiskelijan kuormittumista, kun taas vahvistavuus-hypoteesin mukaan useat roolit olisivat yhteydessä kokemukseen helpommasta eri elämänalueiden yhteensovittamisesta.

Rantanen ja Kinnunen (2015) esittelevät myös stressiteoriaan pohjautuvat mallit, joiden mukaan elämän eri osa-alueissa on roolien lisäksi monia tekijöitä, jotka vaikeuttavat tai edistävät elämänalueiden yhteensovittamista. Näillä rakenteellisilla ajankäyttöön liittyvillä ja psykososiaalisilla tekijöillä on seurauksia yksilön hyvinvointiin ja toimintakykyyn niin työssä kuin perheessä. Eri tekijät vaikuttavat myös muun muassa elämäntyytyväisyyteen tai fyysiseen terveyteen. Jos esimerkiksi työhön ja perheeseen liittyy ainoastaan kielteisiä stressitekijöitä, lisää se työ- ja perheroolien kuormittavuutta ja vaikuttaa kielteisesti yksilön hyvinvointiin ja toimintakykyyn. Jos työhön ja perheeseen liittyy lisäksi voimavaratekijöitä, ehkäisevät ne kuormittavuuden kokemusta ja lisäävät yksilön hyvinvointia. (Rantanen & Kinnunen 2015.) Yleisesti ottaen, työn ja perheen vaatimusten oletetaan lisäävän työn ja perheen välistä ristiriitaa ja vähentävän työn ja perheen välistä rikastavuutta. Työhön ja perheeseen liittyvien voimavarojen odotetaan taas vähentävän työn ja perheen välisen ristiriidan ja lisäävän työn ja perheen välisen rikastavuuden kokemusta. (Kinnunen ym. 2013, 272–273.) Yhdenmukaisesti voidaan ajatella, että aikuisopiskelijalla opiskelun vaatimukset lisäävät opiskelun ja muiden elämänalueiden välistä ristiriitaa, ja opiskelusta saadut voimavarat taas edistävät rikastavuutta niiden välillä.

## **2.2 Opiskelun aloittaminen aikuisiällä**

Elinikäisen oppimisen (esim. Jarvis 2010) ajatuksen mukaisesti ihminen oppii uusia asioita läpi elämän erilaisissa tilanteissa, niin koulutuksen tuloksena kuin arjessakin. Nykyisessä yhteiskunnassa niin elinikäisen kuin jatkuvan oppimisen

tarpeellisuus näkyy jokaisen elämässä ja vaikuttaa myös aikuiskoulutukseen osallistumiseen. Voidaan ajatella, että nykyisin muun muassa maailman globalisoitumisen ja tekniikan kehityksen seurauksena jatkuva uuden opettelu ja oppiminen on välttämätöntä, jotta muutoksessa pysyy mukana alati kehittyvässä yhteiskunnassa.

On kuitenkin olemassa lukemattomia yksilötason syitä, joiden vuoksi aikuiskoulutukseen osallistutaan tai opiskelua jatketaan aikuisiällä. Opiskelemaan lähdön taustalla on useiden tutkijoiden (mm. Sokolova & Mohelska 2015; Deutsh & Schmertz 2011) mukaan jonkinlainen tarve kehittää itseään ja saavuttaa jotain opiskelun tuloksena. Deutschin ja Schmertzin (2011, 488–489, 498) mukaan opiskeluaikaa on kuvailtu lyhytaikaiseksi haasteeksi, jolla voi saavuttaa henkistä kasvua ja tyytyväisyyttä. Opiskelemaan lähtevillä voi olla tunne, että heidän on saatava muutosta elämäänsä. Joillekin opiskelemaan lähtö voi tuntua olevan jopa väistämätön seuraava askel, ja esimerkiksi nuorelle yksinhuoltajaäidille itsestään selvä valinta.

Syy itsensä kehittämisen tarpeelle voi lähteä yksilöstä itsestään, mutta se voi olla lähtöisin myös toisista. Vanhemmat voivat ajatella, että korkeakoulututkinnon avulla he voivat tarjota paremman elämän lapsilleen, tai lapset voivat itse rohkaista heitä lähtemään kouluun. He voivat myös haluta olla hyviä roolimalleja ja siten parempia vanhempia lapsilleen, tai haluta pysyä mukana lastensa koulutuksellisissa saavutuksissa. (Deutsch & Schmertz 2011, 487, 497.) Opiskelemaan lähdön taustalla saattaa olla tarve henkilökohtaiselle kehitykselle, mutta myös yksinkertaisesti kiinnostus opiskeltavaa asiaa tai alaa kohtaan (Sokolova & Mohelska 2015, 1064). Suomen virallisen tilaston (2017) mukaan joka seitsemäs aikuinen opiskeli muuten kuin työhön liittyen yleissivistävissä tai harrastuksiin liittyvissä opinnoissa.

Sokolovan ja Mohelskan (2015, 1063–1064) tutkimuksessa yleisin syy yliopisto-opiskeluun oli kuitenkin saavuttaa paremmat mahdollisuudet työmarkkinoilla ja laajentaa taitojaan eli saavuttaa siten ammatillista kasvua. Opiskelijat mainitsivat myös syyksi uratavoitteiden saavuttamisen ja ajan hermolla pysymisen. Niin ikään Niemelän (2014, 147) tutkimuksessa yleisin syy opintojen

aloittamiselle oli halu kehittyä nykyisessä työssä ja edetä uralla. Myös Deutschin ja Schmertzin (2011, 490) mukaan halu palata opiskelemaan voi liittyä työmaailmaan ja he esittävät, että taustalla voi olla ajatus, että korkeakoulututkinnon suorittaminen antaa uskottavuutta ja pääsyn korkeamman tason töihin ja ansioihin. Suomen virallisen tilaston (2017) mukaan vuonna 2017 suurin osa aikuisopiskelijoista olikin osallistunut koulutukseen työhön tai ammattiin liittyvien syiden vuoksi. Yleisimmin koulutus, joihin he olivat osallistuneet, oli työnantajan tuella tapahtuvaa henkilöstökoulutusta.

### **2.3 Työn, perheen ja opiskelun välillä tasapainoilu**

Aikuisopiskelijat ovat hyvin moninainen joukko (Lowe & Gayle 2007, 233) ja heidän elämäntilanteensa voivat vaihdella suuresti. Esimerkiksi monet heistä ovat vanhempia, joiden lapset asuvat vielä kotona, ja jotkut ovat jo elämäntilanteessa, jossa lapset ovat jo muuttaneet omilleen. Opiskelemaan palaavilla aikuisilla voi olla myös jo takanaan pirstaleiseksi luonnehdittava akateeminen ura, ja he ovat voineet opiskella ja päättää opiskelun jo monta kertaa. (Deutsch & Schmertz 2011, 486–487.)

Lowen ja Gaylen (2007, 233) tutkimukseen osallistuneet opiskelijat viettivät viikoittain keskimääräisesti 59–71 tuntia hoitaen opiskelun, työn ja kodin velvollisuuksia. Aikuisopiskelijoiden elämä koostuukin useiden eri elämänroolien vuorottelusta, ja he elävät usein kiireistä elämää tasapainoillessaan opiskelun, työn ja henkilökohtaisen elämänsä kanssa. (Lowe & Gayle 2007, 233.) Jokainen elämän osa-alue sisältää omia haasteitaan, joihin aikuisopiskelijan tulee pystyä vastaamaan. Heidän tulee tasapainoilla välillä kilpailevienkin velvollisuuksien kanssa, ja kaikki aikuisopiskelijat kohtaavat monia rajoitteita opiskeluaikanaan (Deutsch & Schmertz 2011, 491). Niemelän (2014, 148) tutkimuksessa eri elämänalueiden rooliristiriidat näkyivät esimerkiksi niin, etteivät opiskelijat ehtineet hoitamaan kaikkia velvollisuuksiaan.

Revon ym. (2014, 261–262) tutkimuksen mukaan aikuisopiskelijat kokivatkin opiskelussaan selvästi suurimpana haasteena eri elämän osa-alueidensa

yhteensovittamisen. Vain 60-vuotiailla ja sitä vanhemmilla oli selvästi vähiten haasteita yhteensovittamisen kanssa verrattuna muihin ikäryhmiin. Tutkimuksessa esiintyi kuitenkin lisäksi vastauksia opiskelijoita, jotka kertoivat opintojen sujuneen ongelmitta. Tutkijat arvioivat, että tällaiset kokemukset saattavat olla tavallisempiakin, mutta niitä ei esiintynyt useammin heidän nimenomaan opiskelun haasteita kartoittavassa tutkimuksessaan.

Eri elämänalueiden vaatimukset aiheuttavat helposti stressiä aikuisopiskelijoiden elämässä. Kohler Giancolan, Grawitchin ja Borchertin (2009, 255) tutkimuksen mukaan mitä enemmän työhön, henkilökohtaiseen elämään ja opiskeluun liittyviä stressinaiheita opiskelijat kokivat, sitä alempi oli heidän yleinen hyvinvointinsa ja elämäntyytyväisyytensä. Kremerin (2016, 812) mukaan stressin kokeminen on sitä suurempaa, mitä suurempaa ristiriitaa perheelliset, työsäkävät aikuiset kokevat työ-, perhe- ja opiskeluelämää yhdistäessään. Siihen, miten he eri elämänalueiden vaatimuksista selviytyvät, vaikuttaa kuitenkin, tuntevatko he stressin valtaan ottavana ja tilanteiden hallintaan vaikuttavana kielteisenä stressinä, vai näkevätkö he konfliktit motivoivana mahdollisuutena ylittää itsensä, jolloin puhutaan positiivisesta stressin muodosta (Brunel & Grima 2010, 190).

## **2.4 Tasapainoilua helpottavia ja vaikeuttavia tekijöitä**

Kohler Giancolan ym. (2009, 252) tutkimuksessa suurimmat stressinaiheet tulivat opiskelijoille työpaikalta ja työstressorit olivat myös yleisin stressin syy. Työhön liittyvät tekijät olivat myös Revon ym. (2014, 262–263) tutkimuksessa avoimen yliopiston opiskelijoiden keskuudessa suurin yksittäinen syy, jonka takia heidän opintonsa vaikeutuivat tai keskeytyivät. Työtilanne ja haasteet työn ja opiskelun yhteensovittamisessa olivat yhteydessä myös aikuisopiskelijoiden jaksamiseen ja elämän osa-alueiden yhteensovittamiseen. Henkilökohtaisen elämään ja opiskeluun liittyvät haasteet eivät näytä olevan siis yhtä stressaavia aikuisopiskelijoille kuin työ. Kohler Giancolan ym. (2009, 252, 258) mukaan henkilökohtaisen elämän stressinaiheet koetaan kuitenkin merkittävämpi-

nä kuin opiskeluun liittyvät stressorit. Täten opiskelun voidaan nähdä kuormittavan aikuisopiskelijoita vähiten, ja opiskelun stressinaiheilla on myös tutkijoiden mukaan pienempi vaikutus elämäntyytyväisyyteen ja yleiseen hyvinvointiin.

Syy työelämän kuormittavuuteen voi olla siinä, että aikuisopiskelijoilla voi olla vähiten kontrollia työtilanteisiinsa kuin muihin elämänalueisiinsa (Kohler Giancola ym. 2009, 258). Yumin, Kemberin ja Siaw'n (2005, 315) mukaan he voivat perhe-elämässään ja muussa sosiaalisessa elämässään tehdä enemmän uhrauksia ja neuvotella helpommin vaatimuksista kuin työelämässään. Perhe on myös jatkuvasti läsnä oleva tuen lähde, ja esimerkiksi aikuisopiskelijan tyytyväisyyttä perhe-elämäänsä lisää, kun puoliso on tukemassa ja jakamassa vastuuta (Deutsch & Schmertz 2011, 491; van Rhijn & Lero 2014, 551). Myös Pluut, Ilies, Curşeu ja Liu (2018, 1, 9) ovat todenneet puolison tuen vähentävän työn kielteistä vaikutusta perhe-elämään. Onkin todennäköistä, että aikuisopiskelijat, joilla on puoliso, saavat osakseen enemmän sekä emotionaalista tukea, kuten kannustamista että instrumentaalista tukea, kuten apua vanhemmuudessa ja kotitöiden tekemisessä (van Rhijn & Lero 2014, 552). Opiskelijan osakseen saama instrumentaalinen tuki voi tukea häntä myös emotionaalisesti, kun opiskelija kokee perheensä arvostavan hänen opiskelija-identiteettiään (Deutsch & Schmertz 2011, 493).

Perhe voi toimia tuen lähteenä, mutta myös kuormittavana tekijänä. Perhe- tai henkilökohtainen elämä sisältää paljon opiskelijaa kuormittavia velvollisuuksia ja vaatimuksia, jotka vaikuttavat hänen elämän eri osa-alueidensa yhteensovittamisen onnistumiseen. Vanhemman velvollisuuksien, kuten lastenhoidon, on havaittu vaikeuttavan opintoja (Repo ym. 2014, 263) ja konkreettisesti rajoittavan opiskelua esimerkiksi silloin, kun opiskelija ei pääse osallistumaan opetukseen lapsen sairauden vuoksi. Varsinkin äidit voivat nähdä perhevelvollisuudet ensisijaisesti omalla vastuullaan, vaikka heillä olisi puoliset. He voivat kokea painetta jatkaa kodista ja lapsista huolta pitämistä samalla tavalla kuin ennen, vaikka he opiskelisivat tavoitteellisesti. (Deutsch & Schmertz 2011, 491, 493.) Homen (1998, 5) tutkimuksessa äidit, joilla oli pieniä lapsia, kokivat

enemmän rooliylikuormitusta ja rooliristiriitaa, sillä pienten lasten voidaan nähdä olevan vähemmän itsenäisiä ja heidän tarpeensa vähemmän joustavampia kuin vanhemmilla lapsilla. (Home 1998, 5.)

Toisinaan aikuisopiskelija ei saa perheiltään opiskeluun liittyvää tukea, koska opiskelua ei ymmärretä tai se nähdään kielteisenä oman arvonn kohottamisena (Repo ym. 2014, 263). Tällöin erityisen merkittäväksi muodostuu se tuki, jota opiskelija saa opiskeluyhteisöltään. Deutschin ja Schmertzin (2011, 491, 494) haastattelemat aikuisopiskelijat kaipasivat tukea koululta ja kokivatkin saavansa sitä sekä muilta opiskelijoilta että henkilökunnalta. Tutkijoiden mukaan opiskeluyhteisö voi ymmärtää opiskeluun liittyviä paineita perheitä paremmin, ja tämä voi auttaa heitä monien elämänroolien ja velvollisuuksien kanssa tasapainoilemisessa.

Tasapainoilun onnistumisen kannalta on lisäksi merkitystä sillä, miten opiskelija opiskelun suunnittelee ja toteuttaa. Revon ym. (2014, 263) mukaan opintojen puutteellinen suunnittelu ja huono opiskelutekniikka hidastavat opiskelun etenemistä. Opiskelijat kokevat myös aikapulaa, joka johtuu niin ikään puutteellisesta suunnittelusta ajankäytön suhteen ja opintojen liiallisesta valitsemisesta. Tätä tukien Van Rhijnin ja Leron (2014, 551–552) tutkimuksessa todettiin, että osa-aikaisesti opiskelevat olivat tyytyväisempiä perhe-elämäänsä kuin päätoimisesti opiskelevat. Osa-aikaopiskelu helpotti perhe-elämää kenties siksi, että valinta vähentää opiskeluun liittyviä vaatimuksia johti parempaan ajan ja energian jakautumiseen opiskelu- ja perheroolien välillä. Samansuuntaisesti Niemelän (2014, 151–152) tutkimuksessa perheellisillä, kokoaikatyötä tekevillä opiskelijoilla oli vähemmän stressioireita, sillä opiskelu ei ole aikuisopiskelijoille välttämättä keskeisin asia elämässä, ja useat eri roolit voivat roolien vahvistavuus -teorian mukaisesti suojata stressin kokemiselta.

Deutsch ja Schmertz (2011, 500) painottavat kuitenkin myös kouluorganisaatioiden vastuuta aikuisopiskelijoiden tukemisessa siten, että heidän eroavat elämäntilanteensa ja tarpeensa huomioidaan toiminnan järjestämisessä. Opiskelun yhteensovittamista työ- ja perhe-elämän kanssa edistää Niemelän (2014, 139) mukaan esimerkiksi tietotekniikan lisääntynyt käyttö opetuksen järjestä-



misessä. Tällöin opiskelu ei ole sidottu verkkoyhteyksien ansiosta tiettyyn aikaan ja paikkaan vaan opiskelija voi ajoittaa opintojaan muun elämän vaatimusten mukaan. Myös Homen (1998, 5–6) mukaan etäopiskelu vähentää rooliristiriitaa ja -kuormitusta, kun opiskelijoilla on enemmän kontrollia ajankäyttöön ja opiskelunsa tahtiin.

Erityisesti merkittävää yhteensovittamisen onnistumisen kannalta on lisäksi se, miten opiskelija itse tulkitsee ja arvioi tilanteensa. van Rhijnin ja Leron (2014, 551) mukaan opiskelijan oma uskomus kyvystään toimia tehokkaasti opiskelijan ja vanhemman rooleissa ennustaa kykyä saavuttaa roolien vaatimukset, ja on siten yhteydessä myös tyytyväisyyteen elämänalueilla. Heidän tutkimuksessaan aikuisopiskelijat, joilla oli korkeammat minäpystyvyyssuKOMUKSET suoriutumiseen opinnoissa, raportoivat enemmän tyytyväisyyttä opiskeluun liittyen, ja samalla tavalla aikuisopiskelijat, joilla oli korkeammat minäpystyvyyssuKOMUKSET kykyynsä olla vanhempi, raportoivat olevansa enemmän tyytyväisempiä perhe-elämäänsä.

### 3 TYÖPAIKAN TUKI TYÖN, PERHEEN JA OPISKELUN YHTEENSOVITTAMISESSA

#### 3.1 Työpaikka tuen lähteenä

Opiskelevien perheellisten työntekijöiden on tärkeää saada tukea heidän elämän eri osa-alueidensa yhteensovittamisen onnistumiseksi. Erityisen merkittävä rooli tuen antajana on työpaikan esimiehillä ja työtovereilla (Lowe & Gayle 2007, 233; Toppinen-Tanner ym. 2016, 6). Työpaikkojen etu on sen ymmärtäminen, että työn ulkopuolisen elämän asioiden huomioiminen hyödyttää myös työpaikkaa, sillä työntekijän työhyvinvointiin ja työkykyyn vaikuttavat myös muussa elämässä tapahtuvat asiat (Toppinen-Tanner ym. 2016, 6). Työpaikan tuen yhteyttä juuri työn, perheen ja opiskelun yhteensovittamisen onnistumiseen liittyen on tutkittu kuitenkin vielä vasta vähän. Viitteitä työpaikalta saadun tuen merkityksestä opiskeluun voidaan saada kuitenkin aiemmasta tutkimuksesta työn ja perheen tai työn ulkopuolisen elämän vuorovaikutuksesta. Yhä enemmän puhutaankin työn ja perheen yhteensovittamisen sijaan työn ja muun elämän yhteensovittamisesta, ja sen tukemisen huomioimisesta työpaikoilla (Toppinen-Tanner ym. 2016, 6). Tämä kiinnittää huomion perheellisten lisäksi myös perheettömiin työntekijöihin ja sen ymmärtämiseen, että kaikilla työntekijöillä on tarve yhteensovittaa eri elämän osa-alueitaan riippumatta elämäntilanteista (Ropponen ym. 2016, 6).

Muuta elämää voi olla siten esimerkiksi tämän tutkimuksen kohteena oleva aikuisopiskelu työn ja perheen ohella. Opiskelun tukemista työpaikoilla voidaan myös tarkastella samojen tuen muotojen kautta, kuin työn ja perheen yhteensovittamisen tukemista. Esimerkiksi Hammer, Kossek, Yragui, Bodner ja Hanson (2009, 4) tarkastelivat organisaatioita ja johtamista emotionaalisen ja instrumentaalisen tuen antamisen sekä roolimalli-käyttäytymisen ja sen mukaan, miten elämän eri osa-alueiden luova johtaminen näyttäytyi niiden toiminnassa. McMullan, Lapierre ja Li (2018, 30–31) puolestaan havaitsivat työtoverien tukea käsittelevän tutkimuksensa tuloksena viisi eri työn ja perheen yh-

teensovittamisen tukemisen tapaa: työn ulkopuolisen elämän arvon ymmärtäminen, emotionaalinen tuki, konkreettisen avun ja tietouden jakaminen, työn tekemisen helpottaminen ja ennakoiva ratkaisujen kehittäminen. Näitä havainnollistaen Yumin ym. (2005, 310) tutkimukseen osallistujat kertoivat heidän työorganisaationsa tukeneen heitä opiskeluissaan muun muassa joustamalla työaikojen kanssa ja tarjoamalla rahallista tukea opiskeluun liittyvien maksujen hoitamisessa. Lisäksi he kertoivat saaneensa myös työtovereiltaan henkistä tukea ja konkreettista apua koulutehtäviinsä.

Työpaikan konkreettista tukea on myös työn ja muun elämän yhteensovittamista helpottavien käytäntöjen tarjoaminen. Tällaiset käytännöt voivat liittyä esimerkiksi työaikajärjestelyihin tai siihen, missä työtä tehdään. Toppinen-Tannerin ja Kirveen (2016, 286) tutkimuksen mukaan keskisuurilla ja suurilla työpaikoilla oli käytössään enemmän yhteensovittamista helpottavia käytäntöjä kuin pienillä. Lisäksi työpaikoilla, joissa suurin osa työntekijöistä oli 30–50-vuotiaita ja joissa naisia ja miehiä oli yhtä paljon, oli käytäntöjä enemmän. Useimmin suomalaisilla työpaikoilla käytettiin työaikaan liittyvistä joustoista ja järjestelyistä hyödyksi esimiehen kanssa sopimista työajoista ja poissaoloista.

Kuitenkin se, että käytäntöjä on tarjolla, ei tarkoita suoraan onnistuneempaa eri elämänalueiden yhteensovittamista. Työaikajärjestelyjen ja muiden käytäntöjen hyödyntämiseen vaikuttaa merkittävästi työpaikalla vallitsevan kulttuurin myönteisyys tai kielteisyys näitä kohtaan. Täten joustojen ja järjestelyjen olemassa olo ei vielä lisää hyvinvointia, vaan lisäksi tarvitaan työpaikan myönteisyyttä, jotta yhteys syntyy. (Mauno & Kinnunen 2015.) Myös Kinnunen ym. (2013, 284) nostavat esiin työpaikan työn ja muun elämän yhteensovittamista tukevien käytäntöjen lisäksi työpaikan sosiaalisen kulttuurin merkityksen. Jos organisaation kulttuuri ei ole perheystävällinen, työpaikan käytännöt ovat hyödyttömiä, sillä kielteinen kulttuuri ei kannusta käyttämään kyseisiä käytäntöjä.

Tilastokeskuksen työvoimatutkimuksessa (Suomen virallinen tilasto 2018) ilmeni niin ikään työpaikan kulttuuriin liittyviä syitä sille, miksi työntekijät eivät voineet lyhentää työaikaansa lastenhoidon vuoksi, vaikka olisivat halun-

neet. Työntekijän henkilökohtaisten taloudellisten esteiden ja töiden osaikaiseksi järjestämisen hankalaksi kokemisen lisäksi esteitä olivat muun muassa se, että työntekijä olisi joutunut tekemään saman työmäärän pienemmällä palkalla tai työajan lyhentäminen olisi vaikuttanut haitallisesti omaan asemaan työpaikalla. Lisäksi he kokivat, että työpaikan ilmapiiri tai asenteet eivät tukeet työajan lyhentämistä. Syistä voi siten päätellä, että työn ja muun elämän yhteensovittamisen tukeminen tai mahdollisuus joustoihin ei ole yhtäläistä kaikilla työpaikoilla, niin sosiaalisella kuin käytännön tasolla. Allardin, Haasin ja Hwangin (2011, 149) mukaan työ ja perhe voidaan nähdä organisaatioiden johdon näkökulmasta edelleen hyvin erillisinä alueina.

Toppinen-Tannerin ja Kirveen (2016, 286) mukaan hieman yli puolet (53 %) Suomen työpaikoista voidaan kuitenkin luokitella kulttuuriltaan myönteiseksi työn ja muun elämän yhteensovittamisen tukemisen kannalta. Edukseen erottuvat muun muassa yksityisen sektorin työpaikat, pienet organisaatiot sekä naisvaltaiset ja sukupuolijakaumaltaan tasaiset alat. Miesvaltaisilla aloilla on siis vähemmän työpaikkoja, joissa suhtaudutaan myönteisesti perheen ja työn yhdistämiseen. Myös Maunon ja Pyykön (2004, 208) työ-perhekuultuuria tarkastelleen tutkimuksen mukaan naisvaltaiset työpaikat olivat perhemyönteisempiä kuin miesvaltaiset työpaikat, mutta julkisen sektorin työpaikat koettiin taas tutkimukseen osallistuneiden keskuudessa myönteisemmiksi kuin yksityisen sektorin.

Huomionarvoista on lisäksi, että Ropposen ym. (2016, 12) mukaan tehokaimmat keinot helpottaa työntekijöiden työn ja muun elämän yhteensovittamista eivät suuntaudu pelkästään työtä kehittäviin toimiin, kuten työaikajärjestelyihin, vaan myös työyhteisön jäsenten henkilökohtaisten voimavarojen lisäämiseen esimerkiksi työntekijöiden ja esimiesten koulutuksen tai mindfulnessin kautta. Myös Toppinen-Tanner ja Kirves (2016, 291) mainitsevat, että konkreettisen työn ja muun elämän vaatimusten vähentämisen sijaan ratkaisua yhteensovittamisen onnistumiseksi voisi etsiä työntekijöiden yksilöllisten voimavarojen tukemisesta. Tätä voisi olla esimerkiksi jokaisten omien selviytymiskeinojen ja elämäntilanteen tunteen lisääminen. Pluut ym. (2018, 10) puoles-

taan ehdottavat, että työntekijöiden henkilökohtaisen tehokkuuden ja tuloksellisuuden tukeminen voisi auttaa heitä suoriutumaan korkeista työmääristä, ja siten korkeita työmääriä kohdatessaan kokemaan vähemmän kuormitusta työn ja perheen välillä tasapainoilussa.

### **3.2 Työpaikan tuen merkitys ja hyöty**

Kuten aiemmin on todettu, ei ole samantekevää, vastaako työnantaja työntekijöidensä tarpeisiin työn ja muun elämän yhteensovittamiseksi. Hillin ja Morrisonin (2013, 282–238) mukaan samalla tavalla kuin joustavuus perheen sisällä vähentää stressiä perheasioista, niin joustavuus työpaikalla voi auttaa työntekijöitä selviytymään työn ja muun elämän vaatimusten yhteensovittamisesta aiheutuvasta stressistä. Työpaikan joustavuus eli työntekijöiden mahdollisuus tehdä työhönsä liittyviä päätöksiä siitä milloin, missä ja kuinka paljon he työskentelevät (Hill ym. 2008, 152), helpottaa tutkimusten mukaan elämän eri osa-alueiden yhdistämistä (Hill & Morrison 2013, 282). Esimerkiksi Anttila, Nätti ja Väisänen (2005, 198) tutkivat suomalaisessa työkontekstissa työtuntien vähentämisen merkitystä työ–perhe–ristiriitaan. Tulosten mukaan vähentämisellä oli myönteinen lopputulos, ja verrattuna ylimääräisten vapaapäivien ja -viikkojen saamiseen, suurin merkitys oli päivittäisen työssäoloajan lyhentämisellä 6 tuntiin. Lisäksi Ropposen ym. (2016, 10) katsauksen mukaan työntekijöiden poissaolot ja työn ja perheen väliset ristiriidat vähenevät työn joustavuuden, perhemyönteisten työpaikkakäytäntöjen ja hoivapalveluiden ansiosta.

Työpaikkojen tukikäytäntöjen saavutettavuus ja niiden hyödyntäminen ovat yhteydessä lisäksi myönteisempiin asenteisiin työtä kohtaan. Myönteiset asenteet lisäävät työtyytyväisyyttä, työhön sitoutuneisuutta sekä halua pysyä organisaatiossa. Näyttää jopa siltä, että pelkästään jo käytäntöjen olemassa ololla on suurempi merkitys myönteisiin asenteisiin kuin niiden hyödyntämisellä. (Butts, Casper & Yang 2013, 11.) Lisäksi Maunon, Kiurun ja Kinnusen (2011, 161) tutkimuksen mukaan työntekijöiden myönteisillä havainnoilla organisaation työ–perhe-kulttuurin kannustavuudesta on todettu myös olevan yhteyttä

työhön liittyviin asenteisiin. Myönteiset havainnot lisäävät niin ikään työtyytyväisyyttä, työhön sitoutumista ja vähentävät työpaikan vaihtoaikomuksia. Tutkijat ehdottavatkin, että parantaakseen työntekijöidensä työhön liittyviä asenteita voisi organisaatioiden olla hyvä kehittää kulttuuriaan perheystävällisempään suuntaan.

Kun tarkastellaan työpaikan sosiaalista tukea, Lowen ja Gaylen (2007, 231–232) tutkimuksen tulosten mukaan tutkittavat, jotka onnistuivat hyvin tasapainoilemaan työn, perheen ja opiskelun vaatimusten kanssa, vastaanottivat enemmän tukea työtovereiltaan ja työnantajiltaan kuin he, joille tasapainoilu tuotti ongelmia. He, joilla tasapainoilu ei tuottanut ongelmia, olivat myös tyytyväisiä saamansa tuen määrään, toisin kuin tasapainoilun kanssa hankaluutta kokevat, jotka kaipasivat lisätukea muilta. Revon ym. (2014, 262) tutkimuksessa aikuisopiskelijat olivat kokeneet työpaikan tuen puutetta ja tulkitsivat sen muun muassa johtuvan siitä, ettei opiskelua arvostettu. Tuen antaminen on merkityksellistä, sillä Brunel ja Grima (2010, 191–193) painottavat työn ja opiskelun välisen ristiriidan havaitsemisen tärkeyttä ajoissa työpaikoilla, jotta voidaan ehkäistä työpaikan vaihtamista sekä lisätä henkilöstön motivaatiota ja lojaalisuutta työpaikkaa kohtaan.

Zhangin, Linin ja Liun (2011, 726) mukaan erityisesti esimiehiltä saatu tuki vähentää työstä perheeseen siirtyvää ristiriitaa enemmän kuin työtovereilta saatu tuki tai organisaation tukikäytännöt. On myös todettu, että esimiesten tuki auttaa työntekijöitä saavuttamaan helpommin työ-perhe-tasapainon (Kinnunen 2013, 286). Täten työntekijöille yksi merkittävimmistä asioista työn ja muun elämän yhteensovittamisen kannalta on se, kuinka hyvin heidän esimiehensä tukevat heitä sen onnistumisessa. Allardin, Haasin ja Hwangin (2011, 149) Ruotsissa tehdyn tutkimuksen mukaan työntekijät eivät kuitenkaan kokeneet saavansa esimiehiltään kovinkaan paljon tukea työn ja perheen yhdistämiseen liittyvien asioiden kanssa, vaan eniten he kokivat saavansa tukea lähimmiltä työtovereiltaan. Ristiriitaisesti, Pluutin ym. (2018, 10) tutkimuksessa esimies osoittautui työtovereita tärkeämmäksi tuen lähteeksi.

Vaikka työtoverien tuki ei ole tutkitusti niin merkittävää kuin esimiehen tuki (Zhang ym. 2011, 726), se ei ole kuitenkaan mitätöntä, sillä esimerkiksi Ducharmen ja Martinin (2000, 238–240) mukaan työtovereilta saatu tuki lisää tutkitusti työtyytyväisyyttä. Sillä ei ole väliä, onko tuki luonteeltaan instrumentaalista, eli konkreettista auttamista, vai affektiivista, eli tunnetason tukea – ne näyttäisivät täydentävän toisiaan ja olevan molemmat merkittäviä työntekijän tyytyväisyyden kannalta. Voidaan ajatella, että keskeistä myönteiselle kulttuurille onkin, että kaikenlaisen tuen antamisen hyödyt tunnistetaan työpaikalla ja niistä ollaan tietoisia. Tämä näkyy Toppinen-Tannerin & Kirveen (2016, 289–290) tutkimuksen tuloksissa. Niiden mukaan työ-elämä-kulttuuriltaan myönteisillä suomalaisilla työpaikoilla työn ja muun elämän yhteensovittamiseen liittyvistä asioista ja tavoitteista tiedotettiin paremmin esimiehille ja muulle henkilöstölle kun ei-myönteisillä työpaikoilla. Myös yhteensovittaminen onnistui näillä työpaikoilla yleisesti paremmin.

Ropposen ym. (2016, 10) katsauksen mukaan organisaatioissa, joissa toteutettiin interventio työn ja muun elämän yhteensovittamisen tukemiseksi, saatiin myönteisiä tuloksia. Interventiot vaikuttivat paitsi koettuun yhteensovittamisen laatuun, myös työntekijöiden hyvinvointiin laajemmin; muun muassa heidän työstressinsä väheni ja terveytensä parani. Työn ja muun elämän yhdistämisen onnistumisella on yhteyksiä koettuun hyvinvointiin ja terveyteen myös useiden muiden tutkijoiden (Allen, Herst, Bruck & Sutton 2000, 293–301, van Steenberg & Ellemers 2009, 636, 640) mukaan. van Steenberger ja Ellemers (2009, 636, 640) painottavat lisäksi, että kokemus työn ja perheen yhdistämisen helppoudesta ja hyvinvoinnista ei ole pelkästään yksilön subjektiivinen tunne, vaan näkyy myös konkreettisina hyötyinä terveyden kannalta. Heidän mukaansa työntekijöiden kokemukset työ-perhe-roolien yhteensovittamisen onnistumisesta ennustavat alemmaa kolesterolitasoa, painoindeksiä ja vähempiä sairauspoissaoloja töistä, ja täten terveet ja hyvinvoivat työntekijät hyödyttävät koko työorganisaatiota. Näiden tulosten valossa voidaan arvioida, että työn, perheen ja opiskelun yhteensovittamisen tukemisella työpaikan puolesta saavutettaisiin samansuuntaisia tuloksia.

## 4 TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUSONGELMAT

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli lisätä tietoa vielä melko vähän tutkitusta aiheesta – työn, perheen ja opiskelun yhteensovittamisesta. Tavoitteena oli saada tietoa siitä, miten aikuisopiskelijat sovittavat yhteen työn, perheen ja opiskelun elämänalueensa ja onko vastausten pohjalta muodostettavissa ryhmiä yhteensovittamisen onnistumisen perusteella. Näiden lisäksi mielenkiinnon kohteena oli, miten aikuisopiskelijat kokevat saavansa työpaikaltaan tukea työn, perheen ja opiskelun yhteensovittamiseen ja miten koettu tuki on yhteydessä yhteensovittamisen onnistumiseen.

Tutkimusongelmat olivat:

1. Millaisena aikuisopiskelijoiden työn, perheen ja opiskelun yhteensovittaminen näyttäytyy?
2. Miten aikuisopiskelijat eroavat toisistaan työn, perheen ja opiskelun yhteensovittamisen onnistumisessa?
3. Miten aikuisopiskelijoiden kokema työpaikaltaan saamansa tuki on yhteydessä siihen, miten he onnistuvat työn, perheen ja opiskelun yhteensovittamisessa?



## 5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

### 5.1 Tutkittavat

Tämä pro gradu -tutkielma on osa laajempaa dosentti Johanna Rantasen ja professori Anna Röngän (Jyväskylän yliopisto) Työn, perheen ja opiskelun yhteensovittaminen -kyselytutkimusta (ks. myös Jalonen & Kurkela 2018). Tutkimuksen kohteena olivat kahden suomalaisen ammattikorkeakoulun YAMK-opiskelijat, joilla oli takanaan jo vähintään yksi lukuvuosi opiskelua. Lisäksi heidän odotettiin työskentelevän opintojen ohella joko osa-aikaisesti tai kokoaikaisesti, ja olevan perheellisiä. Perheellisellä tarkoitettiin henkilöä, joka asuu puolison tai kumppanin ja/tai lapsen tai lasten kanssa. Aineistosta poistettiin henkilöt (6 kpl), jotka ilmoittivat työskentelevänsä palkkatyössä viikoittain 0 tuntia, sekä henkilöt, jotka ilmoittivat asuvansa yksin, sillä heidän ei katsottu kuuluvan tällöin tutkimuksen kohdejoukkoon työssäkäyvänä perheellisenä opiskelijana. Tällöin tutkittavien yhteismääräksi tuli 140 aikuisopiskelijaa.

Tutkittavat edustivat useita eri koulutusaloja ylempään ammattikorkeakoulututkintoon johtavista koulutusohjelmista, ja suurin osa heistä oli alemman korkeakoulututkinnon suorittaneita naisia. Iältään tutkittavat olivat keskimäärin 42-vuotiaita (ka 41.79, kh 8.27), ja työelämässä he olivat olleet keskimäärin 18 vuotta (ka 17.86, kh 8.22) ja nykyisessä työpaikassaan 7,5 vuotta (ka 7.59, kh 6.86).

Yleisimmin tutkittavat asuivat kumppanin tai puolison ja lapsen tai lasten kanssa, ja seuraavaksi eniten he asuivat kumppanin tai puolison kanssa kahdestaan ilman lapsia. Niillä tutkittavilla, jotka olivat vastanneet asuvansa lasten kanssa, lapsia oli keskimäärin kaksi (ka 2.14, kh 1.38), ja perheen nuorimman lapsen ikä oli keskimäärin 8 vuotta (ka 8.41, kh 5.71). Tarkemmat taustatiedot tutkittavista on esitetty taulukossa 1.

TAULUKKO 1. Aikuisopiskelijoiden taustatiedot (N = 140)

|  | N   | %    |
|--|-----|------|
| <b>Sukupuoli</b>   |     |      |
| Nainen   | 113 | 80.7 |
| Mies   | 26  | 18.6 |
| Muu/En halua määritellä  | 1   | 0.7  |
| <b>Korkein koulutus</b>  |     |      |
| Lukio  | 2   | 1.4  |
| Ammattikoulu tai ammattillinen opisto                                | 5   | 3.6  |
| Alempi korkeakouluaste   | 82  | 58.6 |
| Ylempi korkeakouluaste   | 48  | 34.3 |
| Lisensiaatin tai tohtorin tutkinto                                   | 3   | 2.1  |
| <b>Ikä</b>   |     |      |
| alle 30  | 9   | 6.4  |
| 30-34  | 24  | 17.1 |
| 35-39  | 27  | 19.3 |
| 40-44  | 23  | 16.4 |
| 45-49  | 24  | 17.1 |
| 50-54  | 25  | 17.9 |
| 55 tai yli   | 8   | 5.7  |
| <b>Ammattiasema</b>  |     |      |
| Työntekijä   | 54  | 38.6 |
| Alempi toimihenkilö  | 22  | 15.7 |
| Ylempi toimihenkilö  | 28  | 20.0 |
| Esimies  | 26  | 18.6 |
| Muu  | 10  | 7.1  |
| <b>Työmuoto</b>  |     |      |
| Säännöllinen päivätyö  | 112 | 80.0 |
| Muu työaika (esim. vuorotyö, iltatyö, epä säännöllinen työaika jne.) | 28  | 20.0 |
| <b>Työvuodet yhteensä</b>  |     |      |
| 5 tai alle   | 4   | 2.9  |
| 6 -10  | 27  | 19.3 |
| 11-20  | 65  | 46.4 |
| 21-30  | 38  | 27.1 |
| 31 tai yli   | 6   | 4.3  |
| <b>Työvuodet nykyisessä työpaikassa</b>                              |     |      |
| 5 tai alle   | 68  | 48.6 |
| 6-10   | 41  | 29.3 |
| 11-20  | 24  | 17.1 |

TAULUKKO 1. Aikuisopiskelijoiden taustatiedot (N = 140)

|  | N  | %    |
|--|----|------|
| 21 tai yli                                   | 7  | 5.0  |
| <b>Asuminen</b>                              |    |      |
| Kumppanin/ puolison kanssa kahdestaan        | 36 | 25.7 |
| Kumppanin/ puolison ja lapsen/ lasten kanssa | 97 | 69.3 |
| Yksin lapsen/ lasten kanssa                  | 7  | 5.0  |
| <b>Lasten lukumäärä (N = 99)</b>             |    |      |
| 1  | 24 | 17.1 |
| 2  | 53 | 37.9 |
| 3 tai enemmän                                | 22 | 15.6 |
| <b>Nuorimman lapsen ikä (N = 99)</b>         |    |      |
| alle 5                                       | 26 | 18.6 |
| 5-9  | 39 | 27.9 |
| 10-14  | 16 | 11.4 |
| 15 tai yli                                   | 18 | 12.9 |

## 5.2 Tutkimusaineiston keruu

Tutkimus toteutettiin kvantitatiivisin tutkimusmenetelmin survey-tutkimuksena. Tutkimusaineiston keruu tapahtui kyselylomakkeella internet-pohjaisesti Webropol-kyselytyökalun avulla syys-lokakuussa vuonna 2017. Ennen varsinaista tutkimuksen tekoa kahdessa kohteena olleissa ammattikorkeakouluissa, teetettiin kolmannessa ammattikorkeakoulussa huhtikuussa 2017 pilottitutkimus, jonka tulosten pohjalta kyselylomaketta muokattiin tutkimuksen tarkoitusta paremmin palvelevaksi.

Opiskelun, työn ja perheen yhteensovittaminen on niin Suomessa kuin kansainvälisestikin vähän tutkittu aihealue, joten vakiintuneita ja kansainvälisesti testattuja mittareita ei ole olemassa. Useat kyselylomakkeessa käytetyt mittarit on siten koottu useista eri lähteistä ja muokattu tarpeen mukaan tutkimuksen aiheeseen sopivaksi, esimerkiksi työn ja perheen mittaria on muokattu koskemaan työtä, perhettä ja opiskelua. Lisäksi joitakin kysymyksiä laadittiin vain tätä tutkimusta varten.

Kokonaisuudessaan kyselylomakkeen avulla osallistujilta kysyttiin heidän taustatiedoistaan, kokemuksistaan työn, perheen ja opiskelun yhteensovittamisesta, oman ammattikorkeakoulunsa opiskelukäytännöistä, työpaikkansa käytännöistä, kokemastaan sosiaalisesta tuesta sekä heidän hyvinvoinnistaan ja vapaa-ajastaan. Tässä tutkimuksessa keskityttiin kyselyn kohtiin, jotka käsitelivät opiskelun suhdetta työ- ja perhe-elämään sekä sosiaalista tukea ja työpaikan käytäntöjä.

Tähän tutkimukseen liittyen taustatietoina tiedusteltiin osallistujilta syytä nykyisten opintojen aloittamiselle, ja yhdeksästä vastausvaihtoehdosta osallistujat pystyivät valitsemaan useamman heille sopivan syyn, kuten "Haluan valmistua ammattiin" ja "Haluan laajentaa työllistymismahdollisuuksiani lisäkoulutuksen kautta". Lisäksi haluttiin tietää, kuinka monta tuntia vastaajat käyttivät aikaa opiskeluun viikossa. Näiden lisäksi tiedusteltiin osallistujien sukupuolta, syntymävuotta, korkeinta koulutusta ja sitä, kenen kanssa osallistujat asuvat. Lisäksi kysyttiin lasten lukumäärää, nuorimman lapsen syntymävuotta sekä sitä, kuinka monta tuntia vastaaja arvioi häneltä kuluvan keskimäärin kodin- ja/tai lastenhoitoon viikossa. Työhön liittyviä taustatietoja kartoitettiin kysymällä työaikamuotoa, ammattiasemaa sekä arviota siitä, kuinka monta tuntia vastaaja työskentelee keskimäärin viikossa palkkatyössä tai siihen liittyen. Lisäksi tutkittavia pyydettiin arvioimaan, kuinka monta vuotta he ovat olleet kaiken kaikkiaan työelämässä ja nykyisessä työpaikassaan.

Eri elämänalueiden keskeisyyttä henkilöille arvioitiin kolmella väittämällä: "Opiskelu on hyvin keskeinen osa elämääni", "Perhe on hyvin keskeinen osa elämääni" ja "Työ on hyvin keskeinen osa elämääni", ja väittämiin vastattiin käyttäen 5-portaista asteikkoa (1=Täysin eri mieltä, 5=Täysin samaa mieltä). Lisäksi kysyttiin, kuinka vaikeana tai kuormittavana ja vaihtoehtoisesti helppona tai miellyttävänä he kokevat yleisesti ottaen tasapainoilun työhön, perheeseen ja opiskeluun liittyvien tehtävien ja velvollisuuksien välillä. Näitä arvioitiin 10-numeroisilla positiovaihtoehdoilla, joissa vastaajan tuli asettaa vastauksensa "En lainkaan vaikeana tai kuormittavana" ja "Hyvin vaikeana tai kuormit-

tavana" välille sekä "En lainkaan helppona tai miellyttävänä" ja "Hyvin helppona tai miellyttävänä" välille.

Tarkemmin *työn, perheen ja opiskelun yhteensovittamista* tarkasteltiin neljän osion avulla, jotka olivat

1. Miten opiskelu vaikuttaa perhe-elämään
2. Miten opiskelu vaikuttaa työhön
3. Miten työ vaikuttaa opiskeluun ja
4. Miten perhe-elämä vaikuttaa opiskeluun.

Kukin osio koostui neljästä yhteensovittamisen ristiriitaa mittaavasta kysymyksestä, kuten "Opiskeluni edellyttämät ajalliset uhraukset estävät minua osallistumasta tasapuolisesti kodin velvollisuuksien ja tehtävien hoitoon" ja "Koska olen usein stressaantunut työvelvollisuuksieni vuoksi, minun on vaikea keskittyä opiskeluuni" ja neljästä rikastavuutta mittaavasta kysymyksestä, kuten "Opiskeluni parantaa mielialaani, ja sen ansiosta olen parempi työntekijä" ja "Perhe-elämäni auttaa minua hankkimaan taitoja, ja sen ansiosta olen parempi opiskelija". Vastaukset annettiin kussakin osiossa 5-portaisen asteikon avulla (1=Täysin eri mieltä, 5=Täysin samaa mieltä). Mittarit ovat peräisin suomennettuna ja lyhennettyinä Carlsonilta, Kacmarilta ja Williamsilta (2000) ristiriidan osalta ja Carlsonilta, Kacmarilta, Holliday Waynelta ja Crzywaczilta (2006) rikastavuuden osalta. Ristiriitaa mittaavista neljästä muuttujasta ja rikastavuutta mittaavista neljästä muuttujasta kustakin opiskelun, työn ja perheen yhdistelmästä muodostettiin keskiarvosummamuuttujat (vaihteluväli 1-5). Summamuuuttujat ja cronbachin alfat on esitelty taulukossa 2.

TAULUKKO 2. Summamuuttujien keskiarvot ja Cronbachin alfa -kertoimet

| Summamuuttujat                          | Cronbachin alfa |
|---|-----------------|
| Opiskelu-perhe-ristiriita               | .805            |
| Opiskelu-perhe-rikastavuus              | .744            |
| Perhe-opiskelu-ristiriita               | .847            |
| Perhe-opiskelu-rikastavuus              | .770            |
| Opiskelu-työ-ristiriita                 | .807            |
| Opiskelu-työ-rikastavuus                | .854            |
| Työ-opiskelu-ristiriita                 | .851            |
| Työ-opiskelu-rikastavuus                | .801            |
| Esimiehen tuki                          | .905            |
| Työtoverien tuki                        | .861            |
| Puolison tuki                           | .859            |
| Opiskelutoverien tuki                   | .833            |
| Ystävien/ muiden läheisten tuki         | .841            |
| Joustavien työkäytäntöjen hyödyntäminen | .731            |

Osallistujien *työpaikoilla olevia työn ja muun elämän yhteensovittamiseen tähtääviä käytäntöjä* kartoitettiin Toppinen-Tannerin ja Kirveen (2016) muodostaman listan avulla. Erilaisia käytäntöjä listassa oli yhteensä 12 (esim. "Esimiehen kanssa sovittavat työhöntulo- ja lähtöajat" sekä "Työaikapankki") ja lisäksi listaan lisättiin tässä tutkimuksessa myös vaihtoehto "Tasoisuusvapaa". Näiden hyödyntämisen yleisyyden arvioimiseksi osallistujat valitsivat vastauksensa 5-portaiselta asteikolta, jossa vaihtoehdot olivat 1=Ei, 2=Kyllä, mutta en ole hyödyntänyt tätä itse, 3=Kyllä ja olen hyödyntänyt tätä joskus, 4=Kyllä, hyödynnän tätä usein tai koko ajan ja 5=En tiedä, mitä tällä tarkoitetaan/En ole tietoinen tästä. Jotta työpaikan käytäntöjen hyödyntämisen yleisyyttä oli sujuvampaa tulkita, vastausvaihtoehdot 3 ja 4 yhdistettiin analyysivaiheessa, ja asteikko koodattiin välille 0-2 (0=Ei, 1=Kyllä, mutta en ole hyödyntänyt tätä itse, 2=Kyllä ja olen hyödyn-

tänyt tätä). Vastausvaihtoehto 5 merkittiin puuttuvaksi tiedoksi. Eri työpaikan käytännöistä muodostettiin keskiarvosummamuuttuja, joka kuvaa työaikakäytäntöjen ja joustojen hyödyntämistä yhteensä. Summamuuttuja ja sen cronbachin alfa on esitelty taulukossa 2.

Tämän lisäksi työhön liittyen osallistujilta kysyttiin, kuinka tyytyväisiä he ovat työpaikkansa tarjoamiin joustaviin työaikakäytänteisiin ja työntekotapoihin (1= Erittäin tyytymätön, 5=Erittäin tyytyväinen) sekä kannustettiinko heitä hyödyntämään niitä työpaikallaan (1=Ei lainkaan, 5=Paljon).

Osallistujien kokemaa *sosiaalista tukea* arvioitiin viidellä kysymyksellä. Nämä kysymykset pohjautuivat emotionaaliseen ja instrumentaaliseen tukeen, roolimalli-käyttäytymiseen, luovaan johtamiseen ja kannustamiseen. Kysymyksiä, kuten "Tämä henkilö/nämä henkilöt ovat kiinnostuneita minusta ja heillä on aikaa keskustella kanssani huolistani ja tarpeistani tämän hetkisessä elämäntilanteessa", vastaajat arvioivat esimiehen, työtoverien, puolison/kumppanin, opiskelutoverien sekä ystävien tai muiden läheisten kohdalla. Vastausasteikko vaihteli välillä 1=Täysin eri mieltä ja 5=Täysin samaa mieltä ja lisäksi annettiin mahdollisuus valita myös vaihtoehto 6=Ei sovi (ei ole tätä tai näitä henkilöitä). Mittari kehitettiin tätä tutkimusta varten ottaen osittain mallia Hammerin ym. (2009) koostamasta mittarista, joka mittaa työntekijöiden esimiehiltään saamaansa tukea työn ja perheen yhteensovittamiseen. Kunkin kysymyksen eri sosiaalisen tuen lähteistä muodostettiin keskiarvosummamuuttujat, jotka kuvastivat esimiehen tukea, työtoverien tukea, puolison/kumppanin tukea, opiskelutoverin tukea ja ystävien/muiden läheisten tukea kokonaisuudessaan. Taulukossa 2 on esitelty myös näiden summamuuttujien cronbachin alfat.

### 5.3 Aineiston analyysi

Tutkimus oli otteeltaan kvantitatiivinen ja tutkimusaineisto analysoitiin määrällisin tutkimusmenetelmin. Aineiston analysointiin käytettiin IBM SPSS Statistics 24 -ohjelmaa. Ennen analyysin aloittamista aineisto käytiin läpi ja puuttuva tieto koodattiin. Tutkimuksen tavoitteena oli saavuttaa kuvailevaa ja erottelevaa

tietoa, miltä työn, perheen ja opiskelun yhteensovittaminen näyttäytyy aikuisopiskelijoilla. Analyysi aloitettiin siten tarkastelemalla aineiston kuvailevia tunnuslukuja ja tekemällä yksittäisistä keskenään korreloivista ja samaa asiaa mittaavista muuttujista summamuuttujia käsittelyn luotettavuuden ja sujuvuuden lisäämiseksi. Koska aineiston muuttujat olivat riittävän normaalijakautuneita, käytettiin analysointiin parametrisia menetelmiä. Muuttujien ja summamuuttujien yhteyksiä toisiinsa tarkasteltiin Pearsonin korrelaatiokerrointa käyttäen.

Lisäksi tutkittavat jaettiin ristiintaulukoinnin avulla ryhmiin sen mukaisesti, miten kuormittavaksi ja miellyttäväksi he kokivat työ- ja perhe-elämän sekä opiskelun yhteensovittamisen. Näin saatiin tietoa aikuisopiskelijoiden eroista yhteensovittamiseen liittyen. Ryhmiä vertailtiin suhteessa taustamuuttujiin ristiintaulukoinnin avulla, ja suhteessa summamuuttujiin yksisuuntaisen varianssianalyysin (Oneway ANOVA) avulla. Parivertailut toteutettiin Tukey HSD -menetelmällä.

#### **5.4 Eettisyyteen ja luotettavuuteen liittyvät ratkaisut**

Tutkimus toteutettiin hyvä tieteellinen käytäntö ja tutkimuseettiset periaatteet huomioiden kaikissa tutkimuksen teon vaiheissa, niin aineiston keruussa, tulosten analysoinnissa ja raportoinnissa kuin tutkimuksen arvioinnissa. Tutkimusotteeltaan kvantitatiivinen tutkimus pyrki saamaan laajan ja mahdollisesti yleistettävän kuvan ylemmän ammattikorkeakoulun opiskelijoiden elämäntilanteesta työtä, opiskelua ja perhe-elämää yhdistäessään. Jo tutkimuksen aiheen ja menetelmän valinnassa kiinnitettiin täten huomiota sen yhteiskunnalliseen merkittävyyteen.

Ennen tutkimuksen tekemistä kohteena olevista ammattikorkeakouluista haettiin asiaankuuluva tutkimuslupa. Kyselyn alussa tutkimukseen osallistujille kerrottiin, että osallistuminen on vapaaehtoista ja halutessaan kyselyyn vastaamisen voi keskeyttää. Lisäksi tiedotettiin vastausten käsittelystä luottamuksellisesti ja tutkittavilta pyydettiin suostumus tutkimukseen osallistumisesta



ennen sen varsinaista aloittamista. Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaaran (2008, 25) mukaan nämä ovat tutkimuksenteon yksiä keskeisiä lähtökohtia. Tutkittavien anonymiteetin suojelemiseksi tutkittavilta kysyttiin kyselylomakkeella vain niitä tietoja, jotka olivat tarpeellisia tutkimuksen tekemistä varten. Tutkimuksen toteuttajalla ei ollut myöskään yksilötason tietoa tutkittavien henkilöllisyydestä. Näiden lisäksi tutkittavien anonymiteetin suojelemiseen pyrittiin myös aineiston huolellisella käsittelyllä ja tallentamisella.

Kyselylomakkeessa pyrittiin käyttämään hyväksi kansainvälisesti testattuja ja mittareita, jotta saadut tulokset olisivat mahdollisimman luotettavia. Mittarien muodostamisessa pyrittiin myös siihen, että ne olivat yksiselitteisiä ja mittasivat sitä, mitä niiden oli tarkoituskin mitata. Hirsjärvi ym. (2008, 226) pitävät näitä tutkimuksen reliaabeliuden ja validiuden kannalta tärkeinä tekijöinä. Yksittäisistä muuttujista muodostettujen summamuuttujien reliabiliteettia tarkasteltiin sisäisen konsistentin kautta Cronbachin alfan avulla. Alfa-arvot osoittautuivat korkeiksi (ks. taulukko 2), joten mittareita voitiin pitää yhtenäisinä.

Tutkimuseettisistä periaatteista huolehdittiin niin ikään aineiston analysointi- ja raportointivaiheessa. Tutkimuksen toistettavuuden lisäämiseksi (Hirsjärvi ym. 2008, 226), tutkimusvaiheet ja tulosten analysointitavat raportoitiin yksityiskohtaisesti. Lisäksi tutkimuksen tulosten tarkastelussa ja esittelyssä pyrittiin todenmukaisuuteen, ja tuloksia arvioitiin rehellisesti ja kaikki näkökanavat huomioon ottaen. Aineiston analysoinnin ja tulosten raportoinnin jälkeen aineisto tuhottiin asianmukaisesti.

## 6 TULOKSET

### 6.1 Työn, perheen ja opiskelun yhteensovittaminen aikuisopiskelijoilla

Ensimmäisenä tutkimusongelmana haluttiin selvittää, miltä aikuisopiskelijoiden työ-, perhe- ja opiskeluelämä sekä näiden yhteensovittaminen näyttäytyy. Tätä tarkasteltiin kuvailemalla aineistoa tunnuslukujen ja korrelaatiokertoimien avulla. Taulukossa 3 on esitetty tutkittavien itse arvioidut opiskeluun, työntekoon ja kodin- ja/tai lastenhoitoon käytetyt ajat viikossa.

TAULUKKO 3. Opiskeluun, työntekoon ja kodin- ja/tai lastenhoitoon käytetty aika viikossa (h).

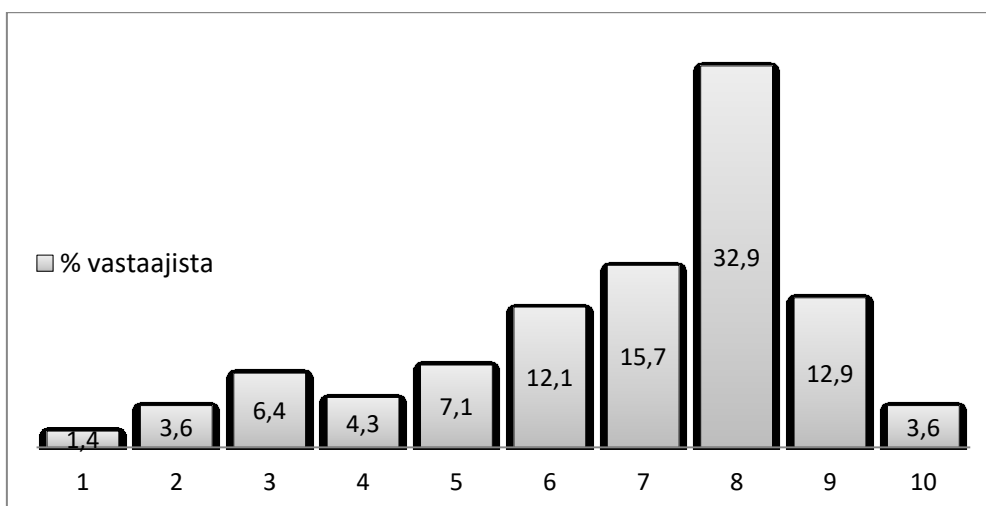
|                               | ka    | sd    | min | max |
|-------------------------------|-------|-------|-----|-----|
| Opiskeluaika                  | 9.84  | 6.98  | 1   | 30  |
| Työntekoaika                  | 39.11 | 7.77  | 8   | 60  |
| Kodin- ja/tai lastenhoitoaika | 18.13 | 14.35 | 0   | 60  |

Keskimäärin opiskeluun käytettiin aikaa viikossa hieman vajaa 10 h, ja suurin osa tutkittavista (38.6 %) ilmoitti opiskelevansa 5 tai alle 5 h/vk. Palkkatyössä työskentelyyn kului keskimäärin päälle 39 tuntia, ja useimmiten tutkittavat työskentelivät kokoaikaisessa palkkatyössä 40 h/vk (29.3 %) tai 38 h/vk (19.3 %). Kodin- ja lastenhoitoon kertoivat tutkittavat käyttävän viikoittain keskimäärin päälle 18 tuntia. Kaiken kaikkiaan tutkittavien arjessa työ vei suurimman osan ajasta ja kodin- ja lastenhoito seuraavaksi eniten. Vähiten aikaa kului opiskeluun.

Kaikista keskeisimmäksi osaksi elämäänsä aikuisopiskelijat kertoivat kokevansa perheen (ka 4.59, kh .60), seuraavaksi keskeisimmäksi työn (ka 4.14, kh .67) ja vähiten keskeisimmäksi opiskelun (ka 3.28, kh .95). Yleisimmiksi syiksi opintojen aloittamiselle tutkittavat taas mainitsivat halun kehittyä työssä ja ede-

tä uralla (80 %), halun laajentaa työllistymismahdollisuuksia lisäkoulutuksen kautta (70.7 %) ja halun opiskella itseään kiinnostavaa alaa (34.3 %). Vähiten mainittuja syitä olivat halu valmistua ammattiin (2.9 %), työnantajan kannustus tai odotus osallistua koulutukseen (3.6 %) sekä halu vaihtaa alaa (5.0 %).

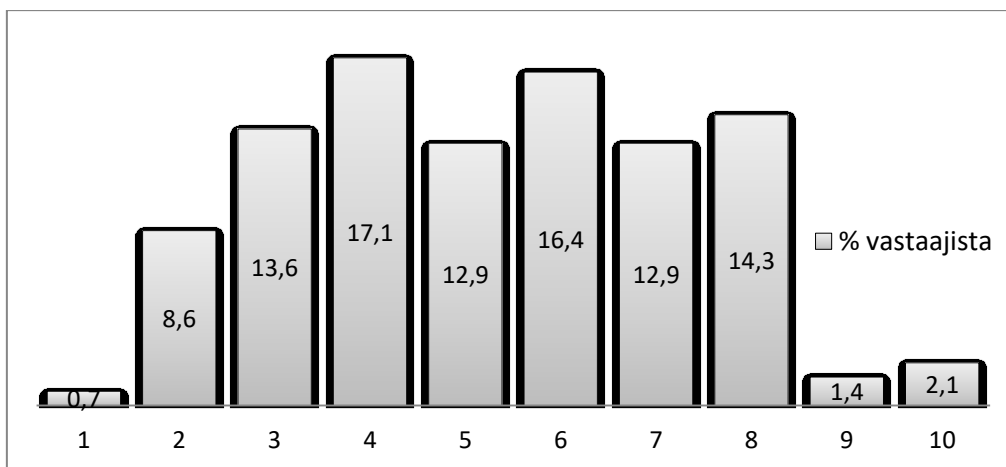
Kysyttäessä "Kuinka vaikeana tai kuormittavana koet yleisesti ottaen tasapainoilun työhön, perheeseen ja opiskeluun liittyvien tehtäviesi ja velvollisuuksiesi välillä?" ja vastausvaihtoehtojen olleen välillä 1-10 (1=En lainkaan vaikeana tai kuormittavana, 10=Hyvin vaikeana tai kuormittavana) tutkittavien keskiarvo oli 6.78 ja keskihajonta 2.09 (kuvio 2). Tutkittavien voidaan päätellä siten kokevan työn, perheen ja opiskelun välillä tasapainoilun huomattavasti enemmän vaikeaksi ja kuormittavaksi kuin ei-vaikeaksi tai ei-kuormittavaksi.



KUVIO 2. Aikuisopiskelijoiden kokema työn, perheen ja opiskelun yhteensovittamisen kuormittavuus (N = 140)

Kysyttäessä "Kuinka helppona tai miellyttävänä koet yleisesti ottaen tasapainoilun työhön, perheeseen ja opiskeluun liittyvien tehtäviesi ja velvollisuuksiesi välillä?" tutkittavien vastausten keskiarvo oli 5.29 ja keskihajonta 2.07 (1=En lainkaan helppona tai miellyttävänä, 10=Hyvin helppona tai miellyttävänä) (kuvio 3). Verrattuna tasapainoilun kuormittavaksi kokemiseen tutkittavien vastaukset hajaantuivat enemmän heidän arvioidessaan sen miellyttävyyttä.

Keskimäärin tasapainoilu elämän eri osa-alueiden kesken koettiin kuitenkin enemmän helpoksi ja miellyttäväksi kuin ei-helpoksi tai ei-miellyttäväksi.



KUVIO 3. Aikuisopiskelijoiden kokema työn, perheen ja opiskelun yhteensovittamisen miellyttävyys (N = 140)

Tutkittavien kokema elämän eri osa-alueiden yhteensovittamisen kuormittavuus ja miellyttävyys olivat tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä toisiinsa ( $r=-.57$ ,  $p<.001$ ) siten, että mitä enemmän koki yhteensovittamisen kuormittavuutta, sitä vähemmän koki miellyttävyttä, ja päinvastoin, mitä miellyttävämmäksi yhteensovittamisen koki, sitä vähemmän kuormittavaksi sen koki. Yhteensovittamisen kuormittavaksi tai miellyttäväksi kokemisella ei havaittu tilastollisesti merkitsevää yhteyttä taustamuuttujien (lasten lukumäärä, nuorimman lapsen ikä, asuminen, opiskeluun käytetty aika, kodin- ja/ tai lastenhoitoon käytetty aika, työskentelyyn käytetty aika) kanssa.

Taulukossa 4 on esitetty opiskelun, työn ja perheen eri yhdistelmien suuntien (opiskelu-perhe, perhe-opiskelu, opiskelu-tyo, työ-opiskelu) ja laatujen (ristiriita, rikastavuus) keskiarvot ja keskihajonnat (min 1, maks. 5).

TAULUKKO 4. Työn, perheen ja opiskelun yhdistelmien eri suuntien ja laatujen keskiarvot ja keskihajonnat

| Summamuuttujat             | ka   | sd  |
|----------------------------|------|-----|
| Opiskelu-perhe-ristiriita  | 2.79 | .85 |
| Opiskelu-perhe-rikastavuus | 3.27 | .69 |
| Perhe-opiskelu-ristiriita  | 2.82 | .91 |
| Perhe-opiskelu-rikastavuus | 3.58 | .66 |
| Opiskelu-työ-ristiriita    | 2.07 | .69 |
| Opiskelu-työ-rikastavuus   | 3.97 | .74 |
| Työ-opiskelu-ristiriita    | 3.26 | .95 |
| Työ-opiskelu-rikastavuus   | 3.40 | .75 |

Yleisesti ottaen tutkittavat kokivat enemmän rikastavuutta kuin ristiriitaa eli enemmän elämän eri osa-alueiden välistä myönteistä siirräntää kuin kielteistä. Keskimääräisesti eniten kaikista eri yhdistelmistä tutkittavat kokivat opiskelusta työhön siirtyvää rikastavuutta, jolloin esimerkiksi opiskelun avulla saatiin työssä hyödyttäviä taitoja tai opiskelu paransi mielialaa, joka vaikutti myönteisesti työn tekemiseen. Samansuuntaisesti kaikista vähiten koettiin opiskelusta työhön siirtyvää ristiriitaa. Opiskelulla ei siten tutkittavien kokemana ollut merkittävää kielteistä vaikutusta työntekoon. Ristiriidoista eniten ristiriitaa aiheutti tutkittavilla työ opiskeluun, jolloin työvelvollisuuksien koettiin haittaavan opiskelua joko konkreettisesti ajankäytön suhteen tai esimerkiksi stressaantuneisuuden kautta. Vastaavasti vähiten rikastavuutta koettiin niin ikään siirtyvän työstä opiskeluun. Työ vaikutti siten vähiten myönteisesti opiskeluun verrattuna muihin yhdistelmiin.

Tarkastellessa Pearsonin korrelaatiokertoimen avulla edellä mainittujen työn, perheen ja opiskelun yhdistelmien suuntien ja laatujen yhteyttä toisiinsa, havaittiin, että yhdistelmien välillä oli tilastollisesti merkitsevää riippuvuutta (taulukko 5).

TAULUKKO 5. Työn, opiskelun ja perheen yhdistelmien eri suuntien ja laatujen väliset korrelaatiot

|                              | 1       | 2       | 3      | 4      | 5        | 6     | 7        | 8 |
|------------------------------|---------|---------|--------|--------|----------|-------|----------|---|
| 1 Opiskelu-perhe-ristiriita  | 1       |         |        |        |          |       |          |   |
| 2 Opiskelu-perhe-rikastavuus | -.188*  | 1       |        |        |          |       |          |   |
| 3 Opiskelu-työ-ristiriita    | .504*** | -.040   | 1      |        |          |       |          |   |
| 4 Opiskelu-työ-rikastavuus   | -.134   | .590*** | -.162  | 1      |          |       |          |   |
| 5 Työ-opiskelu-ristiriita    | .164    | -.181*  | .204*  | -.156  | 1        |       |          |   |
| 6 Työ-opiskelu-rikastavuus   | -.030   | .225**  | .079   | .285** | -.312*** | 1     |          |   |
| 7 Perhe-opiskelu-ristiriita  | .279**  | -.096   | .237** | .074   | .336***  | -.128 | 1        |   |
| 8 Perhe-opiskelu-rikastavuus | -.106   | .293*** | -.005  | .190*  | -.169*   | .170* | -.323*** | 1 |

\*\*\* p < .001, \*\* p < .01, \* p < .05

Eniten riippuvuutta esiintyi opiskelu-työ-rikastavuuden ja opiskelu-perhe-rikastavuuden välillä. Tämä tarkoittaa sitä, että mitä enemmän kokee opiskelun myönteistä vaikutusta työhön, sitä enemmän kokee myös sen myönteistä vaikutusta perheeseen. Huomionarvoista on, että perhe-opiskelu-ristiriita oli yhteydessä kaikkiin muihin eri yhdistelmien ristiriitoihin. Täten, kun aikuisopiskelija koki perhe-elämän haittaavan tai häiritsevän opiskelua, koki hän myös ristiriitaa muiden osa-alueiden kesken. Lisäksi voidaan havaita, että opiskelu-perhe-rikastavuus oli taas yhteydessä kaikkien muiden rikastavuuksien kanssa, eli kun aikuisopiskelija koki opiskelunsa vaikuttavan myönteisesti perhe-elämään, koki hän samalla myönteistä siirrääntä myös muiden yhdistelmien välillä. Näiden lisäksi opiskelun ja työn välillä oli huomattavaa yhdenmukaista vaihtelua. Kun opiskelun koettiin vaikuttavan kielteisesti työhön, koettiin myös työn vaikuttavan kielteisesti opiskeluun. Edelleen, kun opiskelu vaikutti myönteisesti työhön, työ vaikutti myönteisesti myös opiskeluun.

Työn, perheen ja opiskelun eri yhdistelmien välisten keskinäisten riippuvuuksien lisäksi yhteyttä havaittiin myös näiden ja joidenkin taustamuuttujien kesken. Esimerkiksi, mitä enemmän kodin- ja lastenhoitoon käytti aikaa, sitä enemmän koki perheestä opiskeluun siirtyvää ristiriitaa ( $r=.27$ ,  $p<.01$ ). Lisäksi kodin- ja lastenhoitoon käytetty enempi aika oli yhteydessä lisääntyneeseen

opiskelun myönteiseen vaikutukseen työhön ( $r=.29$ ,  $p<.01$ ). Mitä enemmän tutkittavat taas käyttivät aikaa opiskeluun, sitä enemmän he kokivat opiskelusta perheeseen siirtyvää ristiriitaa ( $r=.29$ ,  $p<.001$ ). Työskentelyyn käytetyllä ajalla ei havaittu olevan yhteyttä ristiriitoihin tai rikastavuuksiin työn, perheen ja opiskelun eri yhdistelmien välillä.

Ajankäytön lisäksi havaittiin, että se, asuiko tutkittava lasten kanssa vai vain kahdestaan puolison kanssa oli yhteydessä koettuun perhe-opiskeluristiriitaan ( $r=.30$ ,  $p<.001$ ). Vaikka asuminen-muuttuja oli luokitteluasteikollinen, eikä sitä siten voida tarkastella suoraviivaisesti korrelatiivisesti, voidaan vastausvaihtoehdoille annetuista arvoista kuitenkin päätellä, että ne, jotka asuivat lasten kanssa, kokivat enemmän perheestä opiskeluun siirtyvää ristiriitaa, sillä muuttujassa suuremman arvon saivat ne, jotka asuivat puolison ja lasten kanssa tai yksin lasten kanssa.

## 6.2 Aikuisopiskelijoiden kokemus työpaikan joustavista työjärjestelyistä

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää työn, perheen ja opiskelun yhteensovittamiseen liittyen lisäksi tutkittavien kokemusta saamastaan työpaikan tuesta. Yhtenä tutkimuotona voidaan pitää niitä työpaikan käytäntöjä ja järjestelyjä, joiden tarkoituksena on edistää yhteensovittamisen onnistumista.

Tulosten mukaan enemmistö tutkittavista oli tyytyväisiä työnantajansa tarjoamiin joustaviin työaikaläytänteisiin ja työntekotapoihin (ka 3.89, kh .90, min. 1, maks. 5). Kuitenkin kysyttäessä kannustetaanko työpaikalla heidän mielestään hyödyntämään näitä joustavia käytänteitä, tutkittavien vastaukset olivat keskimäärin välillä "hyvin vähän" ja "jonkin verran" (ka 2.86, kh 1.23). Vastaus-ten hajonta oli kuitenkin melko suuri, joten työpaikkojen kannustavuudessa voidaan olettaa olleen eroja.

Tarkastellessa sitä, kuinka paljon tutkittavat tosiasiasa hyödynsivät työpaikallaan käytössä olevia työaikaläytäntöjä ja joustoja, käytäntöjä hyödynnettiin vain vähän (ka 1.03, kh .38, min. 0, maks. 2). Ylipäänsä käytäntöjä oli tutkittavien mukaan olemassa työpaikalla, mutta niitä kuitenkin hyödynnettiin kes-

kimäärin vain harvoin. Useimmin näistä yksittäisistä työaikakäytännöistä ja joustoista, joita työpaikalla oli käytössä, tutkittavat hyödynsivät eniten "esimiehen kanssa sovittavia poissaoloja ja niiden korvaamista" (76.4 % vastaajista), "vuosiloman käyttämistä omien tarpeiden mukaan" (67.1 %) ja "liukuvaa työaika" (62.1 %). Työpaikan joustavien työkäytäntöjen hyödyntämisellä ei havaittu tilastollisesti merkitsevää riippuvuutta kuitenkaan sen kanssa, kokiko ristiriitaa tai rikastavuutta elämän eri osa-alueiden työn, perheen ja opiskelun välillä.

### 6.3 Aikuisopiskelijoiden eroavaisuudet yhteensovittamisessa

Toisen tutkimuskysymyksen tavoitteena oli selvittää, miten aikuisopiskelijat eroavat toisistaan työn, perheen ja opiskelun yhteensovittamisen onnistumisen suhteen. Tutkittavat jaettiin neljään ryhmään sen mukaan, miten he olivat vastanneet aikaisemmin mainittuihin kysymyksiin siitä, kuinka vaikeana ja kuormittavana ja vastaavasti helppona ja miellyttävänä he kokivat työn, perheen ja opiskelun välillä tasapainoilun. 10-portaiset asteikot jaettiin osioihin 1–6 ja 7–10, jolloin saatiin esille henkilöt, jotka kokivat tasapainoilussa vaikeutta ja kuormittavuutta sekä helppoutta ja miellyttävyyttä vähän ja paljon. Tämän jälkeen osiot ristiintaulukoitiin ja niistä muodostettiin yhdistelemällä neljä ryhmää. Khiin neliö -testin mukaan ryhmien välinen ero oli tilastollisesti merkitsevä [ $\chi^2(1) = 14,607, p < .001$ ].

Suurimpaan ryhmään *kuormittuneet* (n=73) sijoituivat tutkittavat, jotka vastasivat kuormittavuus-kysymykseen välille 7–10 ja miellyttävyydyskysymykseen välille 1–6. Heidän voidaan päätellä kokeneen työn, perheen ja opiskelun yhteensovittamisen siten sekä kuormittavana että ei-miellyttävänä. Rantasen ja Kinnusen (2015) malliin roolien välisestä tasapainosta verrattuna tämä ryhmä koki "vahingollista tasapainoa".

Toiseksi suurin ryhmä *ongelmattomat* (n=25) koostui heistä, jotka olivat vastanneet kuormittavuus-kysymykseen välille 1–6 ja miellyttävyydyskysymykseen välille 7–10. He kokivat siten yhteensovittamisen sekä ei-



kuormittavana että miellyttävänä eli Rantasen ja Kinnusen (2015) mukaan kokivat "suotuisaa epätasapainoa".

Toiseksi pienin ryhmä *passiiviset ristiriitaiset* (n=24) muodostui niistä tutkittavista, jotka olivat vastanneet sekä kuormittavuus-kysymykseen että miellyttävyys-kysymykseen välille 1–6. Heidän voidaan ajatella kokeneen yhteensovittamisen siten ei kuormittavana mutta ei myöskään miellyttävänä. Rantasen ja Kinnusen (2015) mukaan he kokivat "passiivista tasapainoa".

Pienin ryhmä *aktiiviset ristiriitaiset* (n=18) muodostui heistä, jotka olivat vastanneet sekä kuormittavuus-kysymykseen että miellyttävyys -kysymykseen välille 7–10. He kokivat siten yhteensovittamisen sekä kuormittavana että miellyttävänä eli kokivat "aktiivista tasapainoa" (Rantanen & Kinnunen 2015).

Ryhmien eroja tarkasteltiin suhteessa taustamuuttujiin ristiintaulukoimalla. Tulosten mukaan ryhmät eivät eronneet tilastollisesti merkitsevästi valittujen taustatekijöiden suhteen (lasten lukumäärä, perheen nuorimman lapsen ikä, asuminen, työaikamuoto, ammattiasema). Ryhmien välillä ei ollut ristiintaulukoinnissa lisäksi eroa sen suhteen, kuinka tyytyväisiä tutkittavat olivat työnantajan tarjoamiin joustaviin työaikakäytänteisiin ja työntekotapoihin, eivätkä ne eronneet siinä, kokivatko tutkittavat työpaikalla kannustettavan hyödyntämään näitä käytänteitä.

Suhteessa summamuuttujiin ryhmiä vertailtiin toisiinsa yksisuuntaisen varianssianalyysin (Oneway ANOVA) avulla. Taulukossa 6 on esitetty ryhmien erot suhteessa opiskelun, työn ja perheen eri yhdistelmien suuntiin (opiskelu-perhe, perhe-opiskelu, opiskelu-työ, työ-opiskelu) ja laatuihin (ristiriita, rikastavuus). Ryhmät erosivat kaikissa muissa yhdistelmissä, paitsi perhe-opiskelurikastavuudessa ( $F_{3,136} = 0,33, p=.33$ ).

TAULUKKO 6. Opiskelun yhteensovittaminen työ- ja perhe-elämän kanssa aikuisopiskelijoista koostuvissa ryhmissä

|                           | Kuormittuneet<br>n = 73 |      | Ongelmattomat<br>n = 25 |      | Passiiviset<br>ristiriitaiset<br>n = 24 |      | Aktiiviset<br>ristiriitaiset<br>n = 18 |      | F     | df     | p    | eta <sup>2</sup> |
|---------------------------|-------------------------|------|-------------------------|------|---|------|--|------|-------|--------|------|------------------|
|                           | ka                      | sd   | ka                      | sd   | ka                                      | sd   | ka                                     | sd   |       |        |      |                  |
| Opiskelu-perheristiriita  | 3.07 <sup>ab</sup>      | 0.84 | 2.03 <sup>bc</sup>      | 0.65 | 2,58 <sup>a</sup>                       | 0.67 | 3.01 <sup>c</sup>                      | 0.66 | 12,70 | 3, 136 | .000 | .141             |
| Opiskelu-työristiriita    | 2.20 <sup>a</sup>       | 0.65 | 1.60 <sup>ab</sup>      | 0.46 | 1.97                                    | 0.76 | 2.29 <sup>b</sup>                      | 0.79 | 6,07  | 3, 136 | .001 | .140             |
| Perhe-opiskelu-ristiriita | 3.10 <sup>a</sup>       | 0.91 | 1.98 <sup>abc</sup>     | 0.73 | 2.89 <sup>b</sup>                       | 0.66 | 2.75 <sup>c</sup>                      | 0.79 | 11,45 | 3, 136 | .000 | .148             |
| Työ-opiskelu-ristiriita   | 3.45 <sup>a</sup>       | 0.93 | 2.62 <sup>ab</sup>      | 1.05 | 3.31 <sup>b</sup>                       | 0.70 | 3.35                                   | 0.88 | 5,23  | 3, 136 | .002 | .110             |
| Opiskelu-perherikastavuus | 3.10 <sup>a</sup>       | 0.69 | 3.66 <sup>ab</sup>      | 0.54 | 3.18                                    | 0.62 | 3.56 <sup>b</sup>                      | 0.68 | 5,98  | 3, 136 | .001 | .028             |
| Opiskelu-työrikastavuus   | 3.78 <sup>ab</sup>      | 0.79 | 4.24 <sup>a</sup>       | 0.69 | 4.00                                    | 0.59 | 4.35 <sup>b</sup>                      | 0.60 | 4,56  | 3, 136 | .004 | .096             |
| Työ-opiskelu-rikastavuus  | 3.31                    | 0.77 | 3.66                    | 0.72 | 3.19                                    | 0.76 | 3.72                                   | 0.51 | 3,28  | 3, 136 | .023 | .073             |

<sup>a b c</sup> ryhmät, jotka on merkitty samalla yläindeksillä, eroavat toisistaan tilastollisesti merkitsevästi (vähintään .05-tasolla), parivertailut Tukey HSD -testillä

Yleisesti ottaen eniten eroja voidaan nähdä olevan ryhmien *ongelmattomat* ja *kuormittuneet* välillä. Ne erosivat toisistaan kaikissa muissa yhdistelmissä paitsi työ-opiskelu-rikastavuudessa. *Kuormittuneet* kokivat kaikissa yhdistelmissä enemmän ristiriitaa kuin *ongelmattomat*, kun taas *ongelmattomat* kokivat enemmän rikastavuutta kuin *kuormittuneet*. Yleisesti ottaen *ongelmattomat* kokivat enemmän rikastavuutta ja vähiten ristiriitaa kuin mikään muu ryhmä, joiden kanssa ne erosivat tilastollisesti merkitsevästi. *Kuormittuneet* taas kokivat enemmän ristiriitaa ja vähemmän rikastavuutta kuin muut ryhmät.

Huomionarvoista on, että *passiiviset ristiriitaiset* ja *aktiiviset ristiriitaiset* eivät eronneet tilastollisesti merkitsevästi missään työn, perheen ja opiskelun yhdistelmässä. Työ-opiskelu-rikastavuuden osalta parivertailussa *passiiviset ristiriitaiset* kokivat kuitenkin enemmän rikastavuutta *aktiivisiin ristiriitaisiin* verrattuna tilastollisesti melkein merkitsevää rajaa hipoen ( $p=.09$ ).

*Passiiviset ristiriitaiset* ja *aktiiviset ristiriitaiset* kokivat molemmat enemmän kielteistä siirrääntää kuin *ongelmattomat*: *Passiiviset ristiriitaiset* kokivat enemmän opiskelun ja perheen välistä molemmansuuntaista ristiriitaa sekä työstä opiskeluun siirtyvää ristiriitaa kuin *ongelmattomat*. *Aktiiviset ristiriitaiset* kokivat taas yleisesti ottaen enemmän ristiriitaa ja vähemmän rikastavuutta kuin *ongelmattomat*. Poikkeuksen teki opiskelu-työ-rikastavuus, sitä *aktiiviset ristiriitaiset* kokivat enemmän kuin *ongelmattomat*. *Aktiiviset ristiriitaiset* ja *passiiviset ristiriitaiset* erosivat myös *kuormittuneiden* ryhmästä muutamissa yhdistelmissä.

#### 6.4 Koetun työpaikan tuen ja sosiaalisen tuen yhteys yhteensovittamiseen

Kolmas tutkimuskysymys koski sitä, miten koettu työpaikan tuki on yhteydessä aikuisopiskelijoiden työn, perheen ja opiskelun yhteensovittamiseen. Taulukossa 7 on kuvattu sosiaalisen tuen eri lähteiden keskiarvot ja keskihajonnat.

TAULUKKO 7. Koetun sosiaalisen tuen lähteiden keskiarvot ja keskihajonnat

| Summamuuttujat                     | ka   | sd  |
|------------------------------------|------|-----|
| Esimiehen tuki                     | 3.04 | .98 |
| Työtoverien tuki                   | 3.38 | .81 |
| Puolison tuki                      | 4.04 | .75 |
| Opiskelutoverien tuki              | 3.46 | .76 |
| Ystävien tai muiden läheisten tuki | 3.69 | .74 |

Voidaan havaita, että esimiesten ja työtoverien koettiin tukevan vähiten yhteensovittamisen onnistumisessa. Tutkittavat kokivat saavansa keskimäärin kuitenkin

kin hieman enemmän tukea työtovereiltaan kuin esimiehiltään. Eniten tutkittavat kokivat saavansa tukea puolisoltaan työn, perheen ja opiskelun yhteensovittamisessa, vastaukset olivat keskimäärin vastausvaihtoehtojen "samaa mieltä" ja "täysin samaa mieltä" välissä. Seuraavaksi eniten tukea koettiin saatavan ystäviltä ja sen jälkeen opiskelutovereilta. Kaiken kaikkiaan työpaikalta koettiin saatavan vähiten tukea verrattuna muihin elämäalueisiin.

Koettu esimiehen tuki oli yhteydessä koettuun työtoverien tukeen ( $r=.64$ ,  $p<.001$ ). Toisin sanoen, mitä enemmän tutkittavat kokivat saavansa esimieheltään tukea, sitä enemmän he kokivat saavansa sitä myös työtovereiltaan ja toisinpäin.

Tutkittavista muodostettujen ryhmien (*kuormittuneet*, *ongelmattomat*, *passiiviset ristiriitaiset* ja *aktiiviset ristiriitaiset*) eroja tarkasteltiin varianssianalyysin avulla sen suhteen, miten ne erosivat kokemuksissaan sosiaalisen tuen eri lähteisiin liittyen. Ryhmien välillä ei ollut eroa koetun esimiehen tuen ( $F_{3,133} = 0,67$ ,  $p=.57$ ) ja työtoverien tuen ( $F_{3,135} = 0,77$ ,  $p=.52$ ) suhteen. Ryhmät erosivat kuitenkin toisistaan kokemassaan puolison tuessa ( $F_{3,130} = 3,44$ ,  $p<.05$ ,  $\eta^2 = .09$ ). Parivertailussa ryhmä *ongelmattomat* (ka 4.26, maks. 5) erosi ryhmästä *kuormittuneet* (ka 3.85) vähän yli tilastollisesti melkein merkitsevän tason ( $p=.07$ ). Puolison tuen lisäksi ryhmät erosivat toisistaan kokemassaan opiskelutoverien tuessa ( $F_{3,131} = 6,15$ ,  $p<.01$ ,  $\eta^2 = .19$ ) siten, että *passiiviset ristiriitaiset* (ka 3.72) ja *ongelmattomat* (ka 3.82) kokivat enemmän puolison tukea kuin *kuormittuneet* (ka 3.21). Ryhmät erosivat myös kokemansa ystävien tai muiden läheisten tuen osalta ( $F_{3,136} = 2,86$ ,  $p<.05$ ,  $\eta^2 = .16$ ). Ryhmä *ongelmattomat* (ka 4.0) koki enemmän ystävien tukea kuin ryhmä *kuormittuneet* (ka 3.53). Yhteenvetona voidaan todeta, että *kuormittuneet* kokivat vähiten niin puolison, opiskelutoverien kuin ystävien ja muiden läheisten tukea verrattuna muihin ryhmiin tilastollisen merkitsevyyden rajoissa.

Ryhmät erosivat varianssianalyysin tuloksena toisistaan lisäksi sen suhteen, miten he kokivat työpaikallaan kannustettavan hyödyntämään joustavia työaikakäytänteitä ja työntekotapoja ( $F_{3,136} = 2,80$ ,  $p<.05$ ,  $\eta^2 = .015$ ). Parivertailun tuloksena selvisi, että *ongelmattomat* (ka 3.36) kokivat työpaikallaan kan-

nustettavan enemmän kuin *kuormittuneet* (ka 2.60). Sen suhteen, kuinka tyytyväisiä ryhmät olivat näihin työnantajan tarjoamiin joustaviin käytänteisiin, ei ollut eroa ( $F_{3,136} = 2,19$ ,  $p = .09$ ). Lisäksi ryhmät eivät eronneet joustavien työkäytäntöjen konkreettisen hyödyntämisen suhteen ( $F_{3,80} = 0,14$ ,  $p = .14$ ).

Se, kuinka vaikeana tai kuormittavana tutkittavat kokivat yleisesti tasapainoilun työn, perheen ja opiskelun välillä, ei ollut yhteydessä esimiehen tukeen ( $r = -.09$ ,  $p = .29$ ) eikä työtoverien tukeen ( $r = -.12$ ,  $p = .17$ ). Yhteyttä ei ollut esimiehen ( $r = .05$ ,  $p = .54$ ) ja työtoverien ( $r = .09$ ,  $p = .31$ ) kanssa myöskään sen suhteen, miten helppona tai miellyttävänä tutkittavat kokivat tasapainoilun. Tätä vastoin, puolison tuella ( $r = -.18$ ,  $p < .05$ ), opiskelutoverien tuella ( $r = -.26$ ,  $p < .01$ ) ja ystävien tai muiden läheisten tuella ( $r = -.18$ ,  $p < .05$ ) oli yhteyttä koettuun kuormittavuuteen työn, perheen ja opiskelun välillä tasapainoilussa. Mitä enemmän puolison, opiskelutoverien ja ystävien tukea tutkittavat kokivat, sitä vähemmän vaikeaksi ja kuormittavaksi he kokivat tasapainoilun elämän eri osa-alueidensa kanssa. Lisäksi se, kuinka helpoksi ja miellyttäväksi he tasapainoilun kokivat, oli niin ikään yhteydessä puolison ( $r = .22$ ,  $p < .01$ ), opiskelutoverien ( $r = .34$ ,  $p < .001$ ) ja ystävien tai muiden läheisten tukeen ( $r = .23$ ,  $p < .01$ ). Tasapainoilun koki sitä helpommaksi ja miellyttävämmäksi, mitä enemmän puolison, opiskelutoverien ja ystävien tukea koki saavansa.

Taulukossa 8 on esitetty eri sosiaalisten tuen lähteiden yhteys lisäksi opiskelun, työn ja perheen eri yhdistelmien suuntiin ja laatuihin.

TAULUKKO 8. Sosiaalisen tuen lähteiden yhteys työn, perheen ja opiskelun eri yhdistelmien suuntiin ja laatuihin

|                                    | Opiskelu-<br>perhe-<br>ristiriita | Opiskelu-<br>perhe-<br>rikasta-<br>vuus | Opiskelu-<br>työ-<br>ristiriita | Opiskelu-<br>työ-<br>rikasta-<br>vuus | Työ-<br>opiskelu-<br>ristiriita | Työ-<br>opiskelu-<br>rikasta-<br>vuus | Perhe-<br>opiskelu-<br>ristiriita | Perhe-<br>opiskelu-<br>rikasta-<br>vuus |
|------------------------------------|-----------------------------------|---|---------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|---|
| Esimiehen tuki                     | -.01                              | .13                                     | .08                             | .14                                   | -.20*                           | .27**                                 | .10                               | .04                                     |
| Työtoverien tuki                   | .04                               | .13                                     | .09                             | .09                                   | -.21*                           | .33***                                | .06                               | -.09                                    |
| Puolison tuki                      | -.07                              | .16                                     | -.09                            | .04                                   | -.19*                           | .09                                   | -.24**                            | .31***                                  |
| Opiskelutoverien tuki              | -.13                              | .41***                                  | -.07                            | .28***                                | -.26**                          | .28**                                 | -.05                              | .20*                                    |
| Ystävien tai muiden läheisten tuki | -.03                              | .27**                                   | -.10                            | .21*                                  | -.35***                         | .28**                                 | -.03                              | .11                                     |

\*\*\* p < .001, \*\* p < .01, \* p < .05

Voidaan havaita, että esimiehen ja työtoverien tuella oli yhteyttä sekä työ-opiskelu-ristiriitaan että työ-opiskelu-rikastavuuteen. Täten työpaikan tuella oli merkitystä työstä opiskeluun siirtyvään vaikutukseen siten, että mitä enemmän tukea koki, sitä vähemmän koki ristiriitaa ja enemmän koki rikastavuutta. Kaikista merkittävimmiksi tuen lähteiksi osoittautuivat kuitenkin opiskelutoverien ja ystävien tuki. Mitä enemmän opiskelutoverien tai ystävien tukea koki, sitä enemmän koki sekä opiskelusta perheeseen, opiskelusta työhön että työstä opiskeluun siirtyvää rikastavuutta. Lisäksi opiskelutoverien ja ystävien tuki oli yhteydessä alempaan työstä opiskeluun siirtyvään ristiriitaan. Ainoastaan puolison tuella oli yhteyttä perheestä opiskeluun siirtyvään ristiriitaan ja rikastavuuteen. Lisäksi puolison tuki oli yhteydessä alempaan työ-opiskelu-ristiriitaan. Tulokset ovat johdonmukaisia edellä esitettyihin tuloksiin työn, perheen ja opiskelun välillä tasapainoilun kuormittavana ja miellyttävänä kokemisen yhteydestä sosiaalisen tuen lähteisiin.

Tarkastellessa työpaikan työaikakäytäntöjen ja muiden joustojen hyödyntämisen yhteyttä edellä mainittujen työn, perheen ja opiskelun suuntiin ja laa-

tuihin sekä tasapainoilun kuormittavaksi ja miellyttäväksi kokemista koskeviin muuttujiin, tilastollisesti merkitsevää riippuvuutta ei todettu. Toisin sanoen sillä, hyödynsikö työpaikan tarjoamia käytäntöjä vai ei, ei ollut merkitystä siihen, kokiko elämän eri osa-alueiden yhteensovittamisessa ristiriitaa tai rikastavuutta tai kuormittavuutta tai miellyttävyyttä.

## 7 POHDINTA

### 7.1 Työn, perheen ja opiskelun yhdistämisen haasteellisuus

Tutkimuksessa selvitettiin, miltä työn, perheen ja opiskelun yhteensovittaminen näyttäytyy aikuisopiskelijoilla ja miten he onnistuvat siinä. Lisäksi mielenkiinnon kohteena oli, onko aikuisopiskelijoiden kokemuksissa yhteensovittamisesta eroja ja miten nämä erot ilmenevät. Näiden lisäksi haluttiin tietää, miten aikuisopiskelijat kokevat työpaikkansa tukevan heitä työn, perheen ja opiskelun yhteensovittamisessa ja onko työpaikan tuki yhteydessä yhteensovittamisen onnistumiseen.

Tulosten mukaan suurin osa aikuisopiskelijoista koki työn, perheen ja opiskelun yhteensovittamisen haastavana. He kokivat tasapainoilun näiden eri elämänalueiden tehtävien ja velvollisuuksien välillä enemmän vaikeana ja kuormittavana kuin helppona ja miellyttävänä ja heistä muodostetuista ryhmittä selkeästi yleisin oli *kuormittuneet*, jotka kokivat eniten ristiriitaa ja vähiten rikastavuutta eri elämänalueiden välillä kuin muut ryhmät. Samansuuntaisia tuloksia yhteensovittamisen haasteellisuudesta työssäkäyvillä perheellisillä opiskelijoilla on saatu myös aiemmissa tutkimuksissa (esim. Niemelä 2014; Repo ym. 2014). Tutkimuksen kohteena olleet YAMK-opiskelijat eivät siis eroa muista aikuisopiskelijoista tämän suhteen, he kokevat kuormittuneisuutta yhtälailla.

Toisaalta, kun tarkastellaan opiskelun ja työn ja perheen eri kahdensuuntaisia yhdistelmiä (opiskelu-perhe, perhe-opiskelu, opiskelu-työ, työ-opiskelu) ja laatuja (ristiriita, rikastavuus), havaitaan, että rikastavuutta koettiin enemmän kuin ristiriitaa kaikissa yhdistelmissä. Täten vaikka eri elämänalueiden yhteensovittamista pidettiin kokonaisuudessaan vaikeana, koettiin eri elämänalueilla olevan myös myönteistä vaikutusta toisiinsa – enemmän kuin kielteistä. Eri elämänroolien vahvistavuus -hypoteesiin (Rantanen & Kinnunen 2015) verrattuna, voitaisiin tulkita, että aikuisopiskelijan monet roolit työssä, perheessä ja



opinnoissa lisäävät yksilön voimavaroja eri elämänalueilla, ja voimavarat lisäävät elämänalueiden välistä rikastavuutta (Kinnunen ym. 2013, 273). Eniten eri yhdistelmistä koettiin opiskelun vaikuttavan myönteisesti työelämään, mikä palvelee lisäksi tutkittavien yleisintä syytä opintojensa aloittamiselle; halua kehittyä työssä ja edetä uralla. Työhön tai ammattiin liittyvät syyt aloittaa opiskelu on todettu olevan yleisin syy myös aiemmissa tutkimuksissa (mm. Deutsch & Schmertz 2011, 490; Niemelä 2014, 147; Sokolova & Mohelska 2015, 1063–1064).

Eniten kielteistä vaikutusta aikuisopiskelijat kokivat siirtyvän työstä opiskeluun ja samansuuntaisesti vähiten myönteistä vaikutusta niin ikään työstä opiskeluun. Työn ei koettu siten helpottavan opiskelua, vaan työvelvollisuudet häiritsivät opiskelua esimerkiksi ajallisesti tai stressasivat opiskelijaa niin, että opiskeluun keskittyminen oli vaikeaa. Tämä on linjassa myös aiempien tutkimustulosten kanssa, joiden mukaan suurimmat stressinaiheet tulivat opiskelijoille työpaikalta (Kohler Giancola ym. 2009, 252) ja työhön liittyvät tekijät vaikeuttivat eniten heidän opintojaan (Repo ym. 2014, 262–263). Toisaalta Kohler Giancolan ym. (2009, 255) tutkimuksessa kaikista elämänroolien välisistä ristiriidoista opiskelu vaikutti eniten kielteisesti perhe-elämään, kun taas Kremerin (2016, 814) tutkimuksessa ainoastaan opiskelun kielteisellä vaikutuksella työelämään oli yhteyttä aikuisopiskelijoiden stressiin ja loppuunpalamiseen. Tästä voidaan päätellä, että yhtenäistä linjaa sen suhteen, mitkä elämän osa-alueet työstä, perheestä ja opiskelusta ovat eniten kielteisessä vuorovaikutuksessa keskenään ja mikä osa-alue aiheuttaa eniten ristiriitaa toisten kanssa, ei ole tavoitettu.

## **7.2 Aikuisopiskelijoiden elämäntilanteen erilaisuus**

Yhtenä syynä epäjohdonmukaisiin tuloksiin elämänalueiden vaikutuksista toisiinsa voidaan ajatella olevan se, että aikuisopiskelijat ovat hyvin moninainen joukko (Lowe & Gayle 2007, 233), joiden elämäntilanteet ovat niin ikään moninaisia. Tutkittavista muodostettujen ryhmien avulla voitiin vertailla aikuisopis-

kelijoiden eroja yhteensovittamisen onnistumisessa. Havaittiin, että ryhmät eivät eronneet toisistaan taustamuuttujien suhteen, mikä tarkoittaa, että muun muassa lasten lukumäärä, nuorimman lapsen ikä tai se, asuiko aikuisopiskelija lasten kanssa vai ei, ei ollut yhteydessä hyvään tai huonoon eri elämänalueiden yhteensovittamiseen. Tämän valossa voidaan pohtia, onko otoskoon pienuus vaikuttava tekijä, jonka vuoksi erottelevia tuloksia taustamuuttujien suhteen ei muodostunut, vai voidaanko päätellä, että taustamuuttujilla ei ole merkitystä yhteensovittamisen onnistumisen kannalta? Aiemmin on havaittu, että muun muassa vanhemman velvollisuuksilla, kuten lastenhoidolla (Repo ym. 2014, 263; Deutsch & Schmertz 2011, 491) sekä lasten iällä (Home 1998, 5), on yhteyttä opiskelun, työn ja perheen yhteensovittamisen kokemiseen haasteellisena. Vaikka tutkittavien välillä ei ollut eroa taustamuuttujissa yhteensovittamisen onnistumisen suhteen, havaittiin, että perheestä opiskeluun siirtyvä ristiriita oli niillä aikuisopiskelijoilla suurempaa, jotka asuivat lasten kanssa. Tämä antaa viitteitä siitä, että lasten olemassaolo mahdollisesti vaikutti tutkittavien opiskelun sujuvuuteen.

Tutkittavia erottelevien ryhmien vertailu kertoi, että ne, jotka kokivat tasapainoilun työn, perheen ja opiskelun velvollisuuksien välillä haasteellisimpina (*kuormittuneet*), kokivat myös muihin nähden enemmän ristiriitaa ja vähemmän rikastavuutta työn, perheen ja opiskelun eri yhdistelmien välillä. Lisäksi havaittiin, että ne aikuisopiskelijat, jotka kokivat yleisesti ottaen onnistuvansa tasapainoilussa (*ongelmattomat*), kokivat enemmän rikastavuutta ja vähiten ristiriitaa kuin muut. Täten voidaan päätellä, että kokemus kokonaisuudessaan yhteensovittamisen onnistumisesta näkyy myös johdonmukaisesti elämän eri osa-alueiden välisessä vuorovaikutuksessa.

Rantasen ja Kinnusen (2015) malliin roolien välisestä tasapainosta verrattuna "vahingollinen tasapaino" oli vallitsevin tutkittujen aikuisopiskelijoiden keskuudessa, kun taas "aktiivista tasapainoa" tutkittavat kokivat vähiten. Rantasen ja Kinnusen esittelemässä Lapsesta aikuiseksi -pitkittäistutkimuksessa yleisimmäksi roolien tasapainon ulottuvuudeksi ilmeni taas "suotuisa rooliepätasapaino" ja harvinaisimmaksi "vahingollinen epätasapaino". Lisäksi Ikosen

(2010) suomalaisia johtajia tarkastelevassa tutkimuksessa tutkittavat edustivat niin ikään yleisimmin "suotuisaa epätasapainoa" ja harvinaisimmin "passiivista tasapainoa" ja "vahingollista epätasapainoa". Aiempien tutkimusten tulokset ovat siis ristiriitaisia tämän tutkimuksen tulosten kanssa. Ristiriitaisia tuloksia voidaan arvioida muun muassa siitä näkökulmasta, että aiemmissä roolien välisen tasapainon mallia hyödyntävissä tutkimuksissa on tutkittu vain työn ja perheen välistä vuorovaikutusta, kun taas tässä tutkimuksessa oli mukana lisäksi kolmas elämänalue - opiskelu. Eroja voidaan selittää roolien kuormittavuus -hypoteesin (Rantanen & Kinnunen 2015) valossa siten, että useammat roolit ehdyttävät voimavaroja eli kuormittavat enemmän elämän eri osa-alueita yhteen sovittaessa. Työssäkäyvällä perheellisellä aikuisopiskelijalla näitä rooleja on luonnollisesti enemmän, ja tämän tutkimuksen mukaan useat roolit näkyisivät siten suurempana kuormittuneisuutena.

### **7.3 Työn ja opiskelun elämänalueiden erillisuus**

Tulokset ovat johdonmukaiset sen suhteen, että työpaikan sosiaalinen tuki ei ole erityisen merkittävää työn, perheen ja opiskelun yhteensovittamisen onnistumiseksi. Sen lisäksi, että aikuisopiskelijat kokivat esimiehensä ja työtoveriensä tukevan vähiten heitä yhteensovittamisessa, yhteyttä koetulla esimiehen tuella ja työtoverien tuella ei ollut siihen, kuinka vaikeaksi tai kuormittavaksi tai helpoksi tai miellyttäväksi he kokivat yleisesti ottaen tasapainoilun työn, perheen ja opiskelun välillä. Eroja työpaikan sosiaalisen tuen suhteen ei ilmennyt myöskään tutkittavista muodostettujen ryhmien välillä. Tulos on ristiriidassa erityisesti Lowen ja Gaylen (2007) tutkimuksen tulosten kanssa, joiden mukaan työtovereilta ja työnantajilta saatu tuki oli yhteydessä onnistuneempaan työn, perheen ja opiskelun välillä tasapainoilemiseen. Siten tämä tutkimus näyttäisi antavan osaltaan uutta tietoa siitä, että työtoverien ja esimiesten tuki ei välttämättä ole merkityksellistä työn, perheen ja opiskelun yhteensovittamisen kannalta.

Koska työpaikan sosiaalisella tuella ei havaittu suoraan olevan yhteyttä yhteensovittamiseen, otettiin tarkasteluun myös muut sosiaalisen tuen lähteet: puoliso tai kumppani, opiskelutoverit sekä ystävät ja muut läheiset. Havaittiinkin, että aikuisopiskelijat saivat heiltä esimiehen tukeen ja työtoverien tukeen verrattuna enemmän tukea ja kaikista eniten puolisoltaan, mikä on samansuuntaista van Rhijn ja Leron (2014, 552) päätelmien kanssa. Kun verrattiin tuen eri lähteitä tutkittavista muodostettuihin ryhmiin, havaittiin, että suurin ryhmä *kuormittuneet* koki vähiten niin puolison, opiskelutoverien kuin ystävien tukea. Tämä kertoo, että suurin osa ylemmän ammattikorkeakoulun opiskelijoista kokee kuormittuneisuutta eri elämänalueidensa yhteensovittamisesta ja samaan aikaan he saavat vain vähän tukea puolisoltaan, opiskelutovereiltaan ja ystävil-tään. Lisäksi todettiin, että mitä enemmän puolison, opiskelutoverien ja ystävi-en tukea opiskelija koki saavansa osakseen, sitä helpommaksi ja miellyttävämmäksi sekä vastaavasti vähemmän vaikeaksi ja kuormittavaksi he kokivat tasa-painoilun työn, perheen ja opiskelun välillä. Näillä tuloksilla voidaan nähdä yhdenmukaisuutta aiempien tutkimusten (mm. Deutsch & Schmertz 2011, 491; van Rhijn & Lero 2014, 551) kanssa siinä, että koettu sosiaalinen tuki on keskeis-tä yhteensovittamisen onnistumiseksi.

Kun tarkasteltiin työpaikan sosiaalisen tuen yhteyttä työn, perheen ja opiskelun eri yhdistelmiin, esimiehen ja työtoverien tuen havaittiin kuitenkin olevan yhteydessä vähempään työstä opiskeluun siirtyvään ristiriitaan ja enempään rikastavuuteen. Tämä viittaa siihen, että työpaikan sosiaalisella tuella olisi merkitystä sen suhteen, vaikuttaako työ kielteisesti vai myönteisesti opiskelun sujumuuteen. Tulos saa tukea muun muassa Revon ym. (2014, 262) tutkimuksen tuloksista. Voidaan taas pitää järkeenkäypänä, että työpaikan sosi-aalisella tuella ei ollut yhteyttä perheen ja opiskelun väliseen vuorovaikutukseen, kun ajatellaan, että se kertoo elämänalueiden erillisyydestä suhteessa toi-siinsa (Kinnunen ym. 2013, 269). Kun työn ja perheen erilliset vuorovaikutukset opiskelun kanssa eivät kohtaa, perhe-elämän ja opintojen suhteessa merkittä-vämpänä tuen lähteenä ovat luonnollisesti puoliso ja opiskelutoverit.

Työpaikan tukeen sisältyen joustavien työaikalähtöjen ja työntekotapojen hyödyntämisellä ei havaittu yhteyttä yleisesti yhteensovittamisen onnistumisen kanssa. Ainoastaan tutkittavista muodostettuja ryhmiä tarkastellessa ilmeni, että *ongelmattomat* kokivat työpaikallaan kannustettavan enemmän hyödyntämään joustavia työaikalähtöjä ja työntekotapoja kuin *kuormittuneet*. Yhteyksien vähyden syytä voidaan pohtia niin ikään elämänalueiden erillisyyden näkökulmasta. Keskimäärin aikuisopiskelijat hyödynsivät käytäntöjä vain vähän ja yleisimmin he työskentelivät kokoaikaisesti säännöllisessä palkkatyössä. Lisäksi aikuisopiskelijat suorittivat ylemmän ammattikorkeakoulun opintoja, jotka monimuoto-opintoina tarkoittavat pääsääntöisesti itsenäisiä verkko-opintoja ja toisinaan lähiopintopaketteja iltaisin ja viikonloppuisin. Tällöin työn ja opiskelun alueet eivät välttämättä kohtaa eikä niiden velvollisuuksien koeta menevän päällekkäin. Tätä tukee myös se tulos, että mitä enemmän opiskeluun käytettiin aikaa, nimenomaan opiskelusta perheeseen siirtyvä ristiriita oli sitä suurempaa. Täten nämä taustatiedot huomioonottaen, ei tuloksia työjärjestelyjen hyödyntämisen vaikutuksen puutteesta yhteensovittamiseen välttämättä voida pitää yllättävinä, sillä ne tukevat ajatusta opiskelun ja palkkatyön erillisyydestä.

#### **7.4 Tutkimuksen arviointi**

Koska työn, perheen ja opiskelun yhteensovittaminen on vielä kohtalaisen vähän tutkittu aihe, esimerkiksi työn ja perheen yhteensovittamiseen verrattuna, antaa tämä tutkimus lisätietoa aihealueesta. Vaikka tutkimuksen tuloksista ei voida suhteellisen pienen otannan vuoksi tehdä yleistyksiä kaikkiin aikuisopiskelijoihin, antavat kahden ammattikorkeakoulun tulokset kuitenkin viitteitä ylemmän ammattikorkeakoulun opiskelijoiden eri elämänalueiden yhteensovittamisesta. Tutkimuksen avulla saadaan tietoa, miten aikuisopiskelijat suoriutuvat opiskelun yhdistämisestä työ- ja perhe-elämän kanssa sekä miten he kokevat saavansa sosiaalista tukea yhteensovittamisen onnistumiseksi.

Työn, perheen ja opiskelun yhteensovittamista kartoitettiin aikuisopiskelijoilta kahdenlaisten mittarien avulla. Tutkittavilta kysyttiin heidän yleistä kokemustaan työn, perheen ja opiskelun välillä tasapainoilun vaikeudesta ja kuormittavuudesta sekä helppoudesta ja miellyttävyydestä. Näiden lisäksi kartoitettiin kysymyspattereilla tarkemmin eri elämänalueiden välisiä yhteyksiä huomioiden eri suunnat (opiskelu-perhe, perhe-opiskelu, opiskelu-työ, työ-opiskelu) sekä laadut (ristiriita, rikastavuus). Samaa tutkimusongelmaa mitattiin siten sekä karkeampaa että yksityiskohtaisempaa tietoa antavilla mittareilla. Samaa asiaa mittaavien kysymysten käytön voidaan katsoa antavan luotettavampaa tietoa aiheesta ja siten lisäävän tulosten pätevyyttä johtopäätösten tekemiseksi. Tämän lisäksi tutkimuksen luotettavuutta lisäävänä tekijänä oli se, että yksittäisistä muuttujista muodostettujen summamuuttujien reliabiliteettikertoimet olivat kaikki korkeita. Korkeat kertoimet kertovat mittarien yhtenäisyydestä.

Tutkimuksen aineiston keruun vahvuutena voidaan edelleen pitää sitä, että useat tutkimuksessa käytetyt mittarit olivat kansainvälisesti testattuja. Tällöin niitä voidaan pitää luotettavina mittaamaan tutkittavaa aihetta. Kuitenkin joissakin niistä mittareista, jotka oli laadittu vain tätä tutkimusta varten tai joita käytettiin ensimmäistä kertaa opiskelun, työn ja perheen yhteensovittamisen liittyen, havaittiin puutteita. Sosiaalista tukea koskeviin tuloksiin on suhtauduttava varauksella, sillä aineiston analysointivaiheessa huomattiin, että kysymysten vastausvaihtoehto "Ei sovi (ei ole tätä tai näitä henkilöitä)" aiheutti vastauksissa eri käsityksiä. Alun perin vastausvaihtoehto oli tarkoitus valita jokaisessa kysymyksessä, kun tutkittavalla ei ollut ollenkaan esimerkiksi puolisoa tai kumppania. Kuitenkin havaittiin, että muutamat tutkittavat olivat valinneet kyseisen vastausvaihtoehdon jossakin kysymyksessä ja jossakin toisessa kysymyksessä jonkin muun vaihtoehdon. Tämä saattaa siten vääristää tuloksia, kun tutkittavat eivät noudattaneet samaa linjaa vastauksia antaessaan. Tällöin mittarin validiudessa eli pätevyydessä on puutteita (Hirsjärvi ym. 2008, 226).

Työpaikan joustavien työaikakäytäntöjen ja työntekotapojen yhteyttä työn, perheen ja opiskelun yhteensovittamiseen ei näyttäisi tutkittaneen aiem-

min. Tämän tutkimuksen tulosten mukaan kyseisillä työjärjestelyillä ei ole liiemmin vaikutusta yhteensovittamisen onnistumiseen. Koska tulosten voidaan päätellä lisäksi tukevan ajatusta työ- ja opiskeluelämien erillisyydestä, ainakin tutkittujen ylemmän ammattikorkeakoulun opiskelijoiden keskuudessa, voidaan pohtia, onko työpaikan tarjoamista työjärjestelyistä apua alkuunkaan opiskelun yhteensovittamiseen työn ja perheen kanssa? Käytetäänkö työjärjestelyjä ollenkaan opiskelua varten vai ovatko ne lähinnä tarkoitettu perhe-elämän ja työelämän yhteensovittamisen tueksi? Tällöin työpaikan tarjoamalla työkäytänteillä ei liene vaikutusta työn ja opiskelun vuorovaikutukseen ja siten opintojen sujuvuuteen.

Voidaan siis kriittisesti tarkastella käytettyjen mittarien tarkoituksenmukaisuutta tutkia juuri opiskelun yhteensovittamista muiden elämänalueiden kanssa. Jos mittarit työpaikan työaikakäytännöistä ovat heikkoja kertomaan työpaikan tuen yhteydestä yhteensovittamisen onnistumiseen, olisi vaihtoehtoisilla paremmin tarkoitusta palvelevilla kysymyksillä saavuttanut kenties toisenlaisia tuloksia. Tulevia tutkimuksia ajatellen, aikuisopiskelijoilta voisi tiedustella esimerkiksi, voivatko he sopia työnantajan kanssa helposti opiskeluun liittyvistä menoista työajalla tai onko heillä mahdollisuutta tehdä opintoihin liittyviä tehtäviä työajalla. Näin voitaisiin saada tietoa juuri opiskelun yhteensovittamisesta työelämän kanssa, ja siten vastattua paremmin tutkimusongelmaan työpaikan tuen merkityksestä.

Yleisesti ottaen tämän tutkimuksen ansiona voidaan pitää sen kattavuutta. Tutkimus ei kartoita vain yhteensovittamisen haasteita tai siinä epäonnistumista tai vaihtoehtoisesti kokemuksia onnistumisesta. Tutkimus antaa sitä vastoin tietoa monenlaisista kokemuksista, jotka selviävät muun muassa tutkittavista muodostettujen ryhmien eroja tarkastelemalla. Koska tulosten mukaan suurin osa tutkituista aikuisopiskelijoista koki elämänalueiden yhteensovittamisen hyvin haasteellisena, on kuitenkin mahdollista, että tutkimukseen valikoitui erityisesti juuri kuormittuneita henkilöitä.

## 7.5 Jatkotutkimusaiheet ja käytännön sovellukset

Aihealue työn, perheen ja opiskelun yhteensovittamisesta on yhä lisätutkimuksen tarpeessa, sillä aihe on ajankohtainen opiskelun ollessa yhä yleisempää aikuisiällä ja siten opiskelun yhteensovittaminen työ- ja perhe-elämän kanssa monen opiskelijan arkea. Sen kuvailevan tiedon lisäksi, miten aikuisopiskelijat soveltavat yhteen työtä, perhettä ja opiskelua ja miten he siinä kokevat onnistuvansa, tarvitaan tietoa tarkemmin siitä, miten tukea aikuisopiskelijoita ja ennalta ehkäistä muun muassa opiskelijoiden kokemaan stressiä, uupumusta ja opiskelun keskeyttämisistä. Työn näkökulmasta elämän eri osa-alueiden yhteensovittamisen tukemisella on tutkitusti hyvinvointia lisääviä seurauksia (mm. Allen ym. 2000, 293–301; Ropponen ym. 2016, 10; van Steenberger & Ellemers 2009, 636, 640), mitkä edesauttavat muun muassa työhön sitoutumista ja vähentävät työpaikan vaihtoaikomuksia (Mauno ym. 2011, 161). Tämän tutkimuksen tuloksia voidaan osaltaan hyödyntää niin koulutuspalveluiden ohjauksen kuin työpaikkojen käytäntöjen ja kulttuurin kehittämisessä aikuisopiskelijoita yhä paremmin tukeviksi.

Sukupuolijakaumaltaan tutkittavat edustivat tässä tutkimuksessa yleisimmin naisia, mikä merkitsee sitä, että tulokset kertovat lähinnä vain yhden sukupuolen kokemuksista. Jatkotutkimushaasteena voidaan siten pitää lisäksi tutkimuksen toistamista suuremmalla otoskoolla, jolloin saataisiin erottelevampia tuloksia niin sukupuolen kuin muidenkin taustamuuttujien suhteen. Lisäksi olisi mielenkiintoista selvittää, eroaisivatko tulokset muiden aikuisopiskelijoiden, kuin ylemmän ammattikorkeakoulun opiskelijoiden, keskuudessa.

Tässä tutkimuksessa käytetystä kyselylomakkeesta hyödynnettiin työn, perheen ja opiskelun yhteensovittamista koskevien kysymyksen lisäksi koettua sosiaalista tukea ja työpaikan joustavia työkäytänteitä kartoittavia kysymyksiä, mutta kokonaisuudessaan kyselylomakkeessa kysyttiin kokemuksia myöskin muista elämänalueista ja aiheista, kuten hyvinvoinnista. Hyvinvoinnin tarkastelu voisikin tuoda lisätietoa siitä, miten aikuisopiskelijan elämän eri osa-alueiden yhteensovittamisen onnistuminen on yhteydessä esimerkiksi koettuun stressiin tai unenmäärään. On lisäksi selvää, että opiskelu sekä työ- ja perhe-elämä eivät



kata kaikkea, josta aikuisopiskelijan arki koostuu ja johon hän suuntaa ajankäytönsä. Esimerkiksi kodin ulkopuoliset ihmissuhteet ja harrastukset ottavat osansa arjesta ja ovat myös elämänalueita, joita sovitetaan yhteen muiden elämänalueiden kanssa. Niin kyselylomakkeelle annetun palautteen mukaisesti, kuin yleisesti ymmärryksen lisäämisen vuoksi, voisikin olla hedelmällistä tutkia työn, perheen ja opiskelun lisäksi vapaa-ajan yhteensovittamista.

Lopuksi, tämän tutkimuksen aineisto kerättiin syksyllä 2017, jolloin tällä hetkellä vuonna 2021 vallitsevasta, koko maailmaa koskevasta koronaviruksen aiheuttamasta pandemiasta (ks. esim. Calleja 2020) ei ollut tietoaakaan. Yleisesti ottaen pandemia on muuttanut monien ihmisten elämää ja erityisesti arjen rakentumista. Lisääntynyt etätöön tekeminen (Yle 2020) ja etäopiskelu on tuonut muutoksia varmasti myös eri elämänalueiden yhteensovittamiseen. Tämän poikkeuksellisen ajan muutosten tutkiminen niin työn, perheen ja opiskelun yhteensovittamiseen kuin työpaikan joustavien työjärjestelyiden hyödyntämiseen ja työpaikan kulttuuriin, on yksi tulevien tutkimusten haasteista. Työssäkäyvän perheellisen aikuisopiskelijan eri elämänalueiden välillä tasapainoilu voi näyttää nykyään ja myös tulevaisuudessa hyvin erilaiselta kuin aikaisemmin.

## LÄHTEET

- Allard, K., Haas, L. & Hwang, C. P. 2011. Family-supportive organizational culture and fathers' experiences of work-family conflict in Sweden. *Gender, Work and Organization* 18 (2), 141-157.
- Allen, T., Herst, D. E., Bruck, C. S. & Sutton, M. 2000. Consequences associated with work-to-family conflict: A review and agenda for future research. *Journal of Occupational Health Psychology* 5, 278-308.
- Anttila, T., Nätti, j. & Väisänen, M. 2005. The Experiments of Reduced Working Hours in Finland. *Community, Work & Family* 8 (2), 187-209.
- Bianchi, S. M. & Milkie, M. A. 2010. Work and family research in the first decade of the 21st century. *Journal of Marriage and Family* 72, 705-725.
- Brunel, O. & Grima, F. 2010. Dealing with work-school conflict: An analysis of coping strategies. *M@n@gement* 13 (3), 172-204.
- Butts, M. M., Casper, W. J. & Yang, T. S. 2013. How important are work-family support policies? A meta-analytic investigation of their effects on employee outcomes. *Journal of Applied Psychology* 98 (1), 1-25.
- Calleja, M. 2020. Korona: Virus joka mullisti maailman. Suom. L. Kaila. Helsinki: Oppian.
- Carlson, D. S., Kacmar, K. M., Holliday Wayne, J. & Grzywacz, J. G. 2006. Measuring the positive side of the work-family interface: Development and validation of a work-family enrichment scale. *Journal of Vocational Behavior* 68, 131-164.
- Carlson, D. S., Kacmar, K. M. & Williams, L. J. 2000. Construction and initial validation of a multidimensional measure of work-family conflict. *Journal of Vocational Behavior* 56, 249-276.
- Deutsch, N. L. & Schmertz. 2011. "Starting from ground zero:" Constraints and experiences of adult women returning to college. *The Review of Higher Education* 34 (3), 477-504.

- Ducharme, L. J. & Martin, J. K. 2000. Unrewarding work, coworker support and job satisfaction: A test of the buffering hypothesis. *Work and Occupations* 27 (2), 223–243.
- Grzywacz, J. G. & Carlson, D. S. 2007. Conceptualizing work-family balance: Implications for practice and research. *Advances in Developing Human Resources* 9 (4), 455–471.
- Hammer, L. B., Kossek, E. E., Yragui, N. L., Bodner, T. E. & Hanson, G. C. 2009. Development and validation of a multidimensional measure of family supportive supervisor behaviors (FSSB). *J Manage* 35 (4), 837–856.
- Hill, E. J., Grzywacz, J. G., Allen, S. Blanchard, V. L. Matz-Costa, C. Shulkin, S. & Pitt-Catsoupes, M. 2008. Defining and conceptualizing workplace flexibility. *Community, Work & Family* 11 (2), 149–163.
- Hill, E. J. & Morrison, H. M. 2013. Workplace flexibility: a key to work-life integration. Teoksessa D. A. Major & R. J. Burke (toim.) *Handbook of work-life integration among professionals: challenges and opportunities*. Cheltenham: Edward Elgar, 269–349.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2008. *Tutki ja kirjoita*. Helsinki: Tammi.
- Home, A. 1998. Predicting role conflict, overload and contagion in adult women university student with families and jobs. *Adult Education Quarterly* 48 (2), 1–11.
- Ikonen, M. 2018. Työ- ja perheroolien välisen tasapainon yhteys koettuun hyvinvointiin suomalaisilla johtajilla. Julkaisematon pro gradu -tutkielma, Tampereen yliopisto.
- Jalonen, M. & Kurkela, I. 2018. Kuinka yhdistää opiskelu työhön ja perhe-elämään? Ohjauksen merkitys aikuisopiskelijan moniulotteisella elämänkentällä. Julkaisematon pro gradu -tutkielma, Jyväskylän yliopisto.
- Jarvis, P. 2010. *Adult education and lifelong learning: theory and practice*. London: Routledge.
- Kinnunen, U., Rantanen, J., Mauno, S. & Peeters, M. 2013. Work-family interaction. Teoksessa M. Peeters, J. de Jonge, & T. Taris (toim.) *An*

- Introduction to Contemporary Work Psychology. Chichester, West Sussex: Wiley-Blackwell, 267–289.
- Kohler Giancola, J., Grawitch, M. J. & Borchert, D. 2009. Dealing with the stress of college. *Adult Education Quarterly* 59 (3), 246–263.
- Kremer, I. 2016. The relationship between school-work-family-conflict, subjective stress, and burnout. *Journal of Managerial Psychology* 31 (4), 805–819.
- Lowe, J. & Gayle, V. 2007. Exploring the work/life/study balance: the experience of higher education students in a Scottish further education college. *Journal on Further and higher Education* 31 (3), 225–238.
- Mauno, S. & Kinnunen, U. 2015. Perhemyönteinen organisaatiokulttuuri ja henkilöstön hyvinvointi. Teoksessa U. Kinnunen, T. Feldt, S. Mauno (toim.) *Työ leipälajina: työhyvinvoinnin psykologiset perusteet*. Verkkokirja. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Mauno, S., Kiuru, N. & Kinnunen, U. 2011. Relationships between work-family culture and work attitudes at both the individual and the departmental level. *Work & Stress* 25 (2), 147–166.
- Mauno, S. & Pyykkö, M. 2004. Perheystävälliseen organisaatiokulttuuriin yhteydessä olevat tekijät: Vertaileva tutkimus viidessä organisaatiossa. *Psykologia* 39 (3), 196–211.
- McMullan A. D., Lapierre, L. M. & Li, Y. 2018. A qualitative investigation of work-family-supportive coworker behaviors. *Journal of Vocational Behavior* 107, 25–41.
- Niemelä, J. 2014. Opiskelua työn ja perheen siivittämänä vai ristipaineessa? *Työelämän tutkimus* 12 (2), 137–156.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2020. Jatkuva oppiminen. <https://minedu.fi/jatkuva-oppiminen>. (Luettu 1.5.2021.)
- Pluut, H., Ilies, R., Curşeu, P. L. & Liu, Y. 2018. Social support at work and at home: Dual-buffering effects in the work-family conflict process. *Organizational Behavior and Human Decision Processes* 146, 1–13.

- Rantanen, J. & Kinnunen, U. 2015. Työn ja perhe-elämän vuorovaikutus. Teoksessa U. Kinnunen, T. Feldt & S. Mauno (toim.) Työ leipälajina: työhyvinvoinnin psykologiset perusteet. Verkkokirja. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Rantanen, J. & Räikkönen, E. 2010. Työn laadulliset piirteet, hyvinvointi työssä sekä työn ja perheen yhteen sovittaminen. Teoksessa L. Pulkkinen & K. Kokko. (toim.) Keski-ikä elämänvaiheena. Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksen julkaisuja 352, 40–48.
- Repo, S., Vuoksenranta, S-T. & Ruokolainen, O. 2014. Kuinka avoimen yliopiston opiskelija yhdistää opiskelun, työn ja perheen. *Aikuiskasvatus* 4, 259–268.
- van Rhijn, T. M. & Lero, D. S. 2014. The influence of self-efficacy beliefs for student parents attending university. *International Journal of Lifelong Education* 33 (4), 541–555.
- Ropponen, A., Käsälä, M., Rantanen, J., & Toppinen-Tanner, S. 2016. Työpaikkatason toimenpiteet työn ja muun elämän yhteensovittamisen tukemiseksi työuran eri vaiheissa: systemaattinen katsaus interventiotutkimuksista. *Työpoliittinen aikakauskirja* 59 (4), 5-15.
- Sokolova, M. & Mohelska, H. 2015. Why adults return to school? *Procedia-Social and Behavioral Sciences* 171, 1060–1064.
- van Steenberger, E. F. & Ellemers, N. 2009. Is managing the work-family interface worthwhile? Benefits for employee health and performance. *Journal of Organizational Behavior* 30, 617–642.
- Suomen virallinen tilasto (SVT). 2017. Aikuiskoulutukseen osallistuminen. Verkkojulkaisu. ISSN=2489-6918. Aikuiskoulutukseen osallistuminen 2017. Helsinki: Tilastokeskus.  
[http://www.stat.fi/til/aku/2017/01/aku\\_2017\\_01\\_2018-01-12\\_tie\\_001\\_fi.html](http://www.stat.fi/til/aku/2017/01/aku_2017_01_2018-01-12_tie_001_fi.html). (Luettu 12.3.2020.)
- Suomen virallinen tilasto (SVT). 2018. Työvoimatutkimus: Perheet ja työ vuonna 2018. Verkkojulkaisu. Helsinki: Tilastokeskus.

[http://tilastokeskus.fi/til/tyti/2018/14/tyti\\_2018\\_14\\_2019-11-14\\_fi.pdf](http://tilastokeskus.fi/til/tyti/2018/14/tyti_2018_14_2019-11-14_fi.pdf).

(Luettu 30.11.2020.)

Toppinen-Tanner, S., Bergbom, B., Friman, R., Ropponen, A., Toivanen, M., Uusitalo, H., Wallin, M. & Vanhala, A. 2016. Työ@elämä: Opas työpaikoille työn ja muun elämän yhteensovittamiseksi. Työterveyslaitos. Verkkokirja.

<http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131549/Ty%C3%B6%20ja%20el%C3%A4m%C3%A4.pdf?sequence=1>. (Luettu 17.4.2021.)

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

Yle. 2020. Ylen kysely: Yli miljoona suomalaista siirtynyt etätöihin koronakriisin aikana – heistä noin puolet haluaa jatkaa etätöissä koronan jälkeenkin.

<https://yle.fi/uutiset/3-11291865>. (Luettu 17.4.2021.)

Yum, J. C. K., Kemberin, D. & Siaw, I. 2005. Coping mechanisms of part-time students. International Journal of Lifelong Education 24 (4), 303–317.

Zhang, L., Lin, Y. & Liu, F. 2011. Work-support and turnover intention: The mediating roles of work-to-family conflict and facilitation. International Conference on Management Science & Engineering 18, 726–732.