

Työ puheenaiheena parisuhteessa

Puheviestinnän näkökulma ylläilykymiseen

Laura Syväoja
Puheviestinnän pro gradu -tutkielma
Kevät 2009
Tampereen yliopisto
Puheopin laitos

Tiedekunta/Osasto Fakultet/Sektion – Faculty HUMANISTINEN		Laitos Institution – Department PUHEOPIN	
Tekijä Författare – Author LAURA SYVÄOJA			
Työn nimi Arbetets titel – Title TYÖ PUHEENAIHEENA PARISUHTEESSA Puheviestinnän näkökulma yliläikkymiseen			
Oppiaine Läroämne – Subject Puheviestintä			
Työn laji Arbetets art – Level pro gradu -tutkielma	Aika Datum – Month and year Kevät 2009	Sivumäärä Sidoantal – Number of pages 82	
Tiivistelmä Referat – Abstract			
<p>Tutkielman tavoitteena on pyrkiä kuvaamaan ja selvittämään työn ja kodin välisen rajan viestinnällistä ylittämisen prosessia. Tutkimuksen fokuksena on ilmiöön tutustuminen puheviestinnällisestä lähtökohdasta käsin. Työ ja koti vaikuttavat toisiinsa enemmän kuin ennen. Naisten lisääntynyt työssä käynti, etätyöt sekä työn lisääntyneet vaatimukset heikentävät rajaa työn ja kodin välillä. Tässä tutkimuksessa ilmiöstä käytetään nimitystä yliläikkyminen. Tällä tarkoitetaan tuntemuksien, kuten stressi ja jaksaminen, siirtymistä töistä kotiin. Tutkimuksessa haluttiin laajentaa käsitystä yliläikkymisilmiöstä siten, että sen tarkastelussa otettiin uudeksi näkökulmaksi puheviestintä. Tutkimuksessa pyrittiin selvittämään muun muassa puheviestinnän ilmenemisen tapoja ja muotoja sekä puheviestinnän vaikutuksia yliläikkymiin psykologisiin tunnetiloihin.</p> <p>Tutkielman teoreettisessa viitekehyksessä tuodaan esille yliläikkymiseen sekä työ-kotirajan ylittämiseen liittyviä psykologisia ja viestinnällisiä näkökulmia. Yliläikkymistä tarkastellaan viestinnällisestä näkökulmasta käsin siten, että teorioita täydennetään dialekteihin liittyvillä teorioilla sekä supporttiivisen viestinnän käsitteellä. Tutkielman tutkimusmenetelmä oli teemahaastattelu. Tarkastelutasoina olivat yliläikkymisen viestinnällisen ilmiön kartoittaminen, yliläikkymisen ja puheviestinnän merkitys sekä sukupuolten väliset erot yliläikkymisessä ja puheviestinnässä.</p> <p>Tutkielman tulokset antavat lisätietoa työn ja kodin välisen rajan puheviestinnällistä ylitysprosessista ja prosessoinnista. Työn siirtyminen kotiin näkyy tunteina ja viestintänä, jonka avulla psykologisia tunnetiloja puretaan ja käsitellään. Yliläikkymisen viestinnän osapuolina ovat yleensä kumppanit. Oma kumppani koetaan luotettavimmaksi keskustelukumppaniksi puhuttaessa töistä. Töihin liittyvät keskustelujen aiheet liittyvät voimakkaimmin töissä sattuneisiin negatiivisesti koettuihin asioihin, vaikka niiden merkitystä keskustelunaiheena ei koeta positiivisia aiheita merkittävimpinä. Yliläikkyminen koetaan pääasiallisesti positiivisena johtuen puheviestinnän vaikutuksesta tunnetiloihin. Tutkimuksen merkittävin tulos onkin se, että töistä kotiin suuntautuva negatiivinen tunnetilojen yliläikkyminen voi puheviestinnällisessä yliläikkymisprosessissa muuttua positiiviseksi vaikutukseksi. Positiivisia vaikutuksia olivat muun muassa parisuhteen lujittuminen, oman jaksamisen paraneminen ja stressin väheneminen, rentoutuminen sekä oman työn kokeminen mielekkäämmäksi. Viestinnän määrän ei voida sanoa vaikuttavan koettuihin vaikutuksiin, vaan ennemminkin määrittävänä tekijänä on viestinnän tavan ja supporttiivisen viestinnän sopivuus kyseisessä parisuhteessa. Naisten ja miesten välillä ei ollut merkittäviä eroja viestinnällisen yliläikkymisen määrässä, laadussa tai vaikutuksissa.</p>			
Avainsanat – Nyckelord – Keyword Yliläikkyminen, työn ja kodin välinen raja, parisuhdeviestintä, puheviestintä, viestinnän vaikutukset			
Säilytyspaikka – Förvaringställe – Where deposited			
Muita tietoja – Övriga uppgifter – Additional information			

1 JOHDANTO	4
2 YLILÄIKKYMISTEORIAM.....	7
2.1 YLILÄIKKYMISILMIÖN TUTKIMUS	7
2.2 TEORIA TYÖN JA KODIN RAJASTA.....	10
2.3 VIESTINNÄLLÄ LUODAAN RAJOJA JA ROOLEJA.....	13
3 YLILÄIKKYMINEN VUOROVAIKUTUSPROSESSINA.....	16
3.1 JÄNNITTEET KODIN JA TYÖN KOHTAUSPINNALLA	16
3.2 SUPPORTIIVISELLÄ VIESTINNÄLLÄ POSITIIVINEN KIERRE	19
3.3 VIESTINNÄN MERKITYS YLILÄIKKYMISPROSESSISSA	21
3.4 RAJAN YLITTÄVÄ VIESTINTÄ JA SUKUPUOLTEN VÄLISET EROT	22
4 TUTKIMUKSEN SUORITTAMINEN	25
4.1 TUTKIMUSONGELMA.....	25
4.2 TUTKIMUSMENETELMÄN VALINTA	27
4.3 TEEMAHAASTATTELUJEN TOTEUTUS	28
4.4 AINEISTON KÄSITTELY JA ANALYSOINTI	30
5 TUTKIMUSTULOKSET	34
5.1 PUHUUKO SUOMALAINEN TYÖASIOISTA KOTONA?	34
5.2 VUOROVAIKUTUSTAVAT	36
5.3 MIKÄ KOTONA PUHUTTAA?.....	39
5.3.1 Aiheiden luokittelu negatiivisiin ja positiivisiin.....	40
5.3.2 Negatiiviset töihin liittyvät aiheet	42
5.3.3 Positiiviset aiheet	44
5.3.4 Aiheet, joista ei puhuta	45
5.3.5 Aiheet kumppanin puheessa	46
5.4 KESKUSTELUN SYYT JA MERKITYS	47
5.4.1 Miksi työasioista puhutaan kotona?	47
5.4.2 Sukupuolten väliset erot keskustelussa	50
5.5 KESKUSTELUN VAIKUTUKSET	51
5.5.1 Ensisijaiset vaikutukset.....	52
5.5.2 Vaikutukset parisuhteelle.....	53
5.5.3 Vaikutukset työssä.....	55
5.5.4 Negatiiviset vaikutukset.....	57
5.6 TYÖN SAMAN- JA ERILAISUUDEN MERKITYS.....	58
6 TULOSTEN POHDINTAA	61
7 PÄÄTÄNTÖ.....	70
KIRJALLISUUS	73
LIITE 1 SAATEKIRJE.....	77
LIITE 2 HAASTATTELURUNKO	79

1 JOHDANTO

“Meidän ei tulisi vain tutkia sitä, mitä työntekijät tuntevat töissä ollessaan, vaan myös sitä, mitä he kokevat sieltä poissa ollessaan,” Jennifer George (1989, 321)

Ihmisen elämässä on yleensä kaksi merkittävää aluetta.: työ ja koti. Tässä tutkimuksessa tarkastellaan työn ja kodin välisen rajan ylittävää viestintää, eli kotona käytäviä keskusteluja, jotka koskevat työasioita. Tutkimuksen taustalla on kaksi näkökulmaa ilmiöön: ylläikkyminen (spillover theory) sekä teoria työn ja kodin välisestä rajasta (work/family border theory).

Töissä ja kotona tapahtuvilla tilanteilla on selkeitä vaikutuksia toisiinsa. Esimerkiksi Hughes ja Galinsky totesivat, että ylikuormittava työ nostaa stressitasoa ja häiritsee kotielämää (Hughes & Galinsky 1988, Galinskyn & Steinin 1990, 371–372 mukaan). Työssä jaksaminen ja stressi ovat psykologisia ilmiöitä, mutta niitä ja niiden vaikutuksia on tutkittu lähes kaikkien tieteenalojen lähtökohdista käsin. Viestinnällinen ja puheviestinnällinen lähestyminen on kuitenkin vähäistä.

Aihepiirin tutkimus laajentui selkeästi 1990-luvulla lähinnä psykologisesta ja kauppatieteellisestä näkökulmasta käsin. Ilmiötä on tutkinut muun muassa Clark (2000 ja 2002), joka otti ensimmäistä kertaa mukaan tarkasteluun viestinnän merkityksen ja roolin. Kasvaneen kiinnostuksen syitä voivat olla muun muassa työn muuttunut rooli ihmisten elämässä. Ensinnäkin naisten määrä työelämässä on kasvanut, jolloin yhä useammassa perheessä molemmat vanhemmat ovat ansiotyössä. Toisena syynä voi olla työ- ja kotielämän laajempi sekoittuminen toisiinsa esimerkiksi etätöiden ja ylitöiden kautta, mikä on vaikeuttanut jaksamista sekä työssä että kotona. Kotimaisissa tutkimuksissa on osoitettu, että raja työn ja perheen välillä on hämärtyneessä nimenomaan niin päin, että työ ulottuu yhä syvemmälle ihmisten kotielämään (mm. Antila 2005, Turpeisen ym. 2008, 10 mukaan). Näin eri alueet ja roolit sekoittuvat toisiinsa. Ylläikkymisilmiön tieteelliset lähtökohdat ovatkin alun alkaen olleet sosiaalisten roolien ja roolikonfliktien

tutkimuksessa, jota ovat tutkineet muun muassa Aldous (1969) sekä Holahan ja Gilbert (1979).

Kirjallisuutta, jossa yliläikkymisilmiötä lähestyttäisiin puheviestinnällisesti, on hyvin vähän. Aikaisempi tutkimus on keskittynyt psykologisiin vaikutuksiin kuten stressin, mielialan tai tyytyväisyyden siirtymiseen töistä kotiin tai kotoa töihin (esim. Crossfield, Kinman & Jones 2005; Greenglass, Pantony & Burke 1989). Psykologisten tilojen syntyminen ja käsittely taas on vuorovaikutuksellista toimintaa, joka on tämän tutkimuksen fokuksena. Tämä on yliläikkyyvää viestintää. Puheviestinnällinen lähestyminen antaa ilmiölle merkittävää lisätietoa, koska sen tutkimuskenttää on varsinainen yliläikkymisprosessi. Tätä voidaan kuvata niin, että keskustelemalla henkilöt siirtävät työn ja kodin välisen rajan ylitse muun muassa tapahtumia, tunteita ja tilanteita. Vaikutukset syntyvät siinä vuorovaikutuksessa, jota rajanylittäjä käy läheisen, esimerkiksi puolisonsa, kanssa. Täten puheviestinnällinen lähestyminen antaa merkittävää lisäarvoa tutkimukselle, jonka tarkoitus on ilmiön kokonaisvaltainen kartoittaminen.

Osin tutkimus, joka käsittelee työn ja kodin kohtauspintaa, on kansainvälistä. Suomalaisen tutkimuksen tärkeyttä voi perustella sillä, että ilmiössä voidaan olettaa olevan kulttuurisia eroja. Tämä tutkimus antaa tietoa juuri meidän kulttuurillemme ominaisista tavoista keskustella työasioista kotona sekä tämän keskustelun arvioituista vaikutuksista kotona ja töissä.

Tutkimusta voidaan perustella myös yhteiskunnallisella merkityksellä. Aikaisempien tutkimuksien perusteella yliläikkyyvällä viestinnällä on vaikutuksia esimerkiksi jaksamiseen ja työstressiin. Nämä ovat nyky-yhteiskunnassa suuri ongelma, joka koskee laajaa osaa työikäisistä. Vuonna 2006 tehdyn Työ ja terveys -haastattelututkimuksen mukaan työnsä koki melko tai erittäin paljon henkisesti rasittavaksi 35 prosenttia. Määrä on sama kuin vuonna 2003 tehdyssä tutkimuksessa. Stressioireita oli melko tai erittäin paljon 9 prosentilla työikäisistä, vuonna 2003 tämä oli 12 prosenttia. (Kauppinen, Hanhela, Kasvio, Heikkilä, Lehtinen, Lindström, Toikkanen & Tossavainen 2006, 94.) Akavan työmarkkinatutkimuksen mukaan (2003) jaksamisvaikeuksista kokevista noin neljännes

miehistä ja viidennes naisista arvioi vaikeuksien johtuvan työ- ja perhe-elämän yhteensovittamisen vaikeuksista (Kauppinen, Hanhela, Heikkilä, Lehtinen, Lindström, Toikkanen & Tossavainen 2003, 136).

Tässä tutkielmassa esitely Työ puheenaiheena parisuhteessa -tutkimus suoritettiin teemahaastattelulla. Ajankohtana oli syyskuu 2007. Haastatteluun osallistui kymmenen henkilöä eri ammattialoilta. Puolet heistä oli miehiä ja puolet naisia. Valintakriteerinä oli vakituinen parisuhde sekä työpaikka.

2 Yliläikkymisteoriat

2.1 Yliläikkymisilmiön tutkimus

Englanninkielisessä kirjallisuudessa käytetty termi *spillover* on tässä tutkimuksessa suomennettu termiksi yliläikkyminen. Termi tarkoittaa sitä, että henkilö siirtää mielialoja, kuten stressiä, jaksamista ja tyytyväisyyttä, työn ja kodin välisen rajan yli (esim. Crossfield, Kinman & Jones 2005, 212). Työn ja kodin välinen vuorovaikutus voi näkyä yhtä lailla negatiivisina kuin positiivisina vaikutuksina työpaikalla ja kotona. Yliläikkymisellä voi olla vaikutuksia myös esimerkiksi yksilön hyvinvointiin tai parisuhteen laatuun (Caligiuri, Hyland, Joshi, Bross 1998, 601).

Tutkimus kodin ja työn yhteydestä toisiinsa on saanut alkunsa 1970-luvulla. Tuolloin aihetta lähestyttiin niin sanotusta avoimien systeemien näkökulmasta (open-systems approach). (Katz & Kahn, 1978; Clarkin 2000, 749 mukaan.) Tutkijat olettivat tuolloin, että töissä sattuneet tapahtumat vaikuttavat käyttäytymiseen ja tunteisiin kotona ja kodin tapahtumat työpaikalla. Tämän teorian pohjalta esitti G.L. Staines ensimmäisen yliläikkymisteorian (Staines 1980; Clarkin, 749 mukaan). Teoria esitti tuohon aikaan uudistuksellisen näkökulman työn ja kotielämän keskinäisistä vaikutussuhteista. Se pyrki osoittamaan, että tunnetilat ja toiminnot voivat siirtyä yhdeltä elämänalueelta toiselle. Teorian keskeinen havainto oli, ettei yhtä elämänaluetta voi olla ottamatta huomioon ilman, että samalla vaarantaa muita alueita. Tämä oli tärkeä havainto, joka vaikutti niin yhteiskuntaan, työnantajaan kuin yksilöönkin. (Clark 2000, 749.)

Yliläikkymisen vaikutukset voidaan luokitella negatiivisiin ja positiivisiin. Negatiivisessa yliläikkymisessä puolison työstressi tai muu negatiivinen tunnetila heijastuu toimintaan ja viestintään kotona. Tämä voi kuormittaa myös kumppanin hyvinvointia sekä parisuhdetta yleisesti. Sama vaikutus voi olla myös kodista töihin päin, jolloin vaikutus saattaa näkyä esimerkiksi henkilön työssä jaksamisessa. Positiivisessa yliläikkymisessä taas esimerkiksi puolison osoittama tuki tai parisuhteen hyvä laatu auttavat jaksamaan vastoinkäymisiä

työelämässä tai antoisa työ auttaa jaksamaan esimerkiksi parisuhteen kriisejä (esim. Greenhaus & Granrose 1992, Clark 2002).

Negatiivisesta ylläikäkkymisestä on saatu todisteita useissa tutkimuksissa. Jackson ja Maslach (1982, Crossfield ym. 2005, 212 mukaan) tutkivat stressin tuntemusten ylläikäkkymistä poliisien työssä. Tutkimuksessa poliisit, joilla stressitaso oli korkea, olivat kotona vihaisempia, viettivät enemmän aikaa poissa kotoa ja ottivat vähemmän osaa perhe-elämään. Heidän puolisonsa kokivat vastavuoroisesti myös tavallista enemmän stressiä ja olivat keskitasoa tyytymättömämpiä parisuhteeseensa. Samansuuntaisia tuloksia ovat saaneet myös Burke, Weir ja DuWors (1980, Crossfield ym. 2005, 212 mukaan). Heidän tutkimuksensa selvitti aviomiehen työn vaikutusta heidän vaimoihinsa. Vaimojen henkisen ja fyysisen hyvinvoinnin sekä aviomiehen työkuorman välillä todettiin olevan korrelaatio. Jos mies koki suuria vaatimuksia töiden suhteen, raportoi vaimo enemmän psykosomaattisia oireita, negatiivisia tuntemuksia ja matalampaa tyytyväisyyttä parisuhteeseensa sekä elämäänsä yleensä.

Rothbard ja Wilk (2006) tutkivat mielialan vaikutuksia jokapäiväisessä elämässä. Tutkimuksessa selvitettiin työntekijän mielialaan vaikuttavia asioita ja sen seurauksia päivän mittaan asiakaspalvelutyössä. Perusteena on tutkia, miten *start-of-the-day-mood* (mieliala, joka työntekijällä on tullessaan töihin ja johon näin ollen vaikuttaa monet työpaikan ulkopuoliset tapahtumat) vaikuttaa päivän aikana koettuun mielialaan ja mitkä vaikutukset mielialalla on työsuoritukseen (2006, 30). Tutkimuksen merkittävä löydös oli, että mieliala, jonka ihmiset tuovat töihin tullessaan vaikuttaa työntekijän päivittäiseen mielentilaan voimakkaammin ja yhteneväisemmin kuin mikään muu muuttuja. Muita muuttujia voivat olla muun muassa vuorovaikutustilanteet, joita koetaan päivän aikana kollegoiden, asiakkaiden ja esimiehen kanssa. Koti- ja työ tunnetilojen vaikutuksesta toisiinsa tutkijat käyttävät nimitystä ”tunnetilojen ylläikäkkyminen” (*mood spillover*) (Rothbard & Wilk 2006, 3-30).

Sama ilmiö oli tutkimuksen kohteena myös Netermyerilla, Maxhamilla ja Pullingilla (2005) sekä Judgella ja Iliaksella (2004). Heidän tutkimuksiensa tulokset ovat hyvin samansuuntaisia kuin Rothbardin ja Wilkin tulokset. Esimerkiksi Netemeyerin ym.

tutkimus osoittaa, että konfliktit työn ja kodin välisellä kohtauspinnalla johtavat työstressiin, joka voi selkeästi huonontaa työsuoritusta (Netemyer 2005, 36-38)

Judgen ja Iliaksen (2004) tutkimuksessa selvitetään miten mieliala vaikuttaa työtyytyväisyyteen, mikä on näiden suhde sekä miten kotoa ja töistä lähtöisin oleva mieliala vaikuttaa yleisesti. Tutkimushenkilöiden raportoinnin aiheina olivat muun muassa mieliala ja työtyytyväisyys töissä sekä mieliala töiden ulkopuolella. (Judge & Ilias 2004, 664-665.) Tämän tutkimuksen tulokset osoittivat, että tyytyväisyys töissä jatkuu positiivisena mielialana töiden jälkeen. Lopuksi tutkimus myös osoitti selkeän yhteyden koti- ja työelämän tunnetilojen välillä todeten, että positiivinen/negatiivinen mieliala töissä vaikuttaa positiivisesti/negatiivisesti kotona koettuun mielialaan. (Judge & Ilias 2004, 668-671) Molemmat tutkimukset myös saivat samankaltaisia tuloksia siitä, että positiivinen yliläikkyminen on merkittävämpää ja voimakkaampaa kuin negatiivinen yliläikkyminen (Judge & Ilias 2004, 669-670; Rothbard & Wilk 2006, 29) .

Kodin ja työn välistä vuorovaikutussuhdetta ja yliläikkymisen vaikutuksia on nykyään tutkittu melko kattavasti. Varsinainen yliläikkymisprosessi eli se, miten raja ylitetään, on saanut vähemmän huomiota (Crossfield 2005, 212). Yliläikkymisprosessi voidaan jakaa suoraan ja epäsuoraan prosessiin. Suorassa prosessissa yhden osapuolen kuormittuminen saa aikaan toisessa osapuolella empaattisen reaktion. Reaktio esiintyy usein intiimeissä ihmissuhteissa. Empaattinen reaktio osoitetaan yleensä kielellisesti tai ei-kielellisesti. Epäsuorassa prosessissa taas esimerkiksi sosiaalinen tuki ja viestinnän piirteet ennustavat stressaantuneen puolison vaikutusta toisen puolison henkiseen kuormittumiseen (ks. luku 2.3.2). (Crossfield ym. 2005, 212.) Näissä määrittelyissä tulee selkeästi esille viestinnän rooli yliläikkymisprosessissa. Viestinnän ominaisuuksilla eli laadulla, määrällä ja tavalla nähdään olevan yhteys muun muassa psyykkiseen hyvinvointiin.

2.2 Teoria työn ja kodin rajasta

Teoria yliläikkymisestä voidaan nähdä puutteellisena, koska se kiinnittää huomionsa pääasiallisesti vain emotionaaliseen ylikulkeutumiseen (esimerkiksi tyytyväisyyden, stressin tai turhautuneisuuden kulkeutuminen). Kritiikkiä on herättänyt muun muassa teorian tapa yksinkertaistaa kodin ja työ välistä vuorovaikutusta. Ennen kaikkea se jättää vähälle huomiolle tilaan, ajankäyttöön, sosiaalisuuteen ja toiminnallisuuteen liittyvän yliläikkymisen. Nämä elementit mahdollistavat yksilön erilaisten alueiden ja niiden välisten rajojen tarkemman tutkimisen. (Clark 2000, 749.)

Clarkin (2000) kehittämä teoria työn ja kodin välisestä rajasta (theory of work/home border) pyrkii lähestymään yliläikkymisilmiötä mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Teoria luo myös pohjan yliläikkymisen viestinnälliselle teoreettiselle tarkastelulle ja tutkimukselle. Clarkin tapa tutkia yliläikkymistä tuo ilmiön tarkasteluun prosessia eritteleviä ja selventäviä elementtejä. (Clark 2000, 750–751.) Prosessia tutkitaan tarkastelemalla yksityiskohtaisesti rajojen syntymistä, ylläpitämistä ja henkilön (rajanylittäjän) roolia eri alueilla. Teoria tarkastelee myös vuorovaikutusta, jota rajan ylittäjä käy muiden kotona tai töissä olevien henkilöiden kanssa. Pyrkimyksenä on selvittää sitä, mikä on viestinnän merkitys tasapainon syntymiselle työn ja kodin välillä. (Clark 2000, 747.) Teoriassa yhteys kodin ja työn välillä ei ole vain emotionaalinen tapahtuma, vaan ennen kaikkea inhimillinen, konkreettisesti ilmentyvä prosessi, joka näkyy muun muassa viestinnässä ja toiminnoissa.

Teoria työn ja kodin välisestä rajasta pitää sisällään neljä keskeistä käsitettä. Nämä käsitteet ovat a) alue (domain), b) rajat (border) työn ja kodin välillä c) rajan ylittäjä (border crosser) sekä d) rajan ylläpitäjät ja muut tärkeät henkilöt alueella (Clark 2000, 753).

Alueita ovat esimerkiksi työ ja koti. Jokaisella alueella vallitsee tietyt säännöt, ajattelunmallit ja toiminnot (Clark 2000, 753). Aluetta siis voidaan pitää omanlaisena kulttuurinaan, jonka arvostukset kannustavat tietynlaiseen toimintaan ja viestintään.

Yleensä kulttuuri kotona ja töissä eroaa suuresti toisistaan, mutta yksilöiden täytyy kuitenkin jollain tasolla kyetä yhdistämään nämä aluetta. Nippert-Eng (1996, 26) esittää kaksi tapaa, joilla yksilö voi käsitellä alueiden ristiriitoja. Hänen esittämänsä jatkumon toisessa päässä on integrointi ja toisessa segmentointi. Integraatiossa henkilö ei erota työtä ja kotia millään tavoin. Segmentaatiossa henkilö taas jakaa erilleen työminänsä ja kotiminänsä lähestyen asioita ja itseään hyvin eri tavoin. Kumpaakaan tapaa ei voi pitää toista parempana, vaan kummassakin on etuja, jonka avulla yksilö voi helpottaa työn ja kodin välisiä paineita.

Rajojen avulla alueelle ominaiselle toiminnalle määritellään alku ja loppu. Clark (2000, 756) identifioi kolme erilaista rajaa: ajallisen (esimerkiksi työajat), fyysisen (esimerkiksi työpaikan tai kodin seinät) sekä psykologisen (yksilön asettamat mentaaliset rajat). Työn ja kodin välinen raja muodostuu näistä kolmesta tekijästä. Kahden alueen välisen rajan vahvuutta taas määrittelee kolme tekijää: rajan läpäisevyys, rajan joustavuus sekä alueiden sekoittuminen. Läpäisevyys tarkoittaa sitä astetta, jolla alueen asiat ja toiminnot voivat siirtyä rajan toiselle puolelle. Esimerkiksi läpäisevyys on suuri, jos töitä tehdään kotona. Joustavuus liittyy siihen, miten paljon eri alueiden rajat voivat venyä alueiden vaatimuksien mukana. Esimerkiksi joustavat työajat antavat mahdollisuuden suunnitella työaikoja myös kodin vaatimusten mukaan. Tällöin ajalliset rajat ovat joustavat. Alueiden sekoittuminen on yhdistelmä läpäisevyyden ja joustavuuden määrästä. (Clark 2000, 756-757.)

Rajan ylittäjä on alueella toimiva henkilö. Hänet voidaan luokitella sen mukaan, miten keskeinen hänen asemansa alueella on. Keskeisyyttä voidaan tarkastella kahden elementin avulla: mitkä ovat henkilön vaikutusmahdollisuudet ja miten sitoutunut hän on kyseiseen alueeseen. Rajan ylittäjän rooli alueella vaikuttaa muun muassa siihen, millaiset mahdollisuudet hänellä on määritellä rajoja tai vaikuttaa toimintoihin. Mitä keskeisempi asema, sitä suuremmat vaikutusmahdollisuudet henkilöllä on. (Clark 2000, 759.) Esimerkiksi esimies pystyy vaikuttamaan alaistaan enemmän työaikoihin, työpaikan suhtautumiseen kotielämään ja niin edespäin. Vaikutusmahdollisuuksien määrä vaikuttaa monin tavoin yksilön hyvinvointiin muun muassa laskemalla konfliktien määrää ja

lisäämällä tyytyväisyyttä töissä ja kotona. Suomalaiset tulokset vahvistavat tätä näkemystä. Työ ja Terveys Suomessa 2006 -tutkimus (Kauppinen ym. 2006, 102–103) selvitti haastateltavien kokemusta työn henkisistä vaatimuksista ja vaikutusmahdollisuuksista työssä. Tutkimuksen mukaan, ne henkilöt/ammattiryhmät, jotka pitivät vaikuttamismahdollisuuksiaan suurimpina, kokivat vähiten henkistä kuormittavuutta. Tulos vahvistaa käsitystä, että vaikutusmahdollisuudet omaan työhön auttavat hallitsemaan henkisiä vaatimuksia työssä.

Toinen rajan ylittäjään liittyvä tekijä on se, miten identifioitunut hän on työroolinsa. Identifioitumisella tarkoitetaan sitä, miten suuri osa henkilön minäkuvasta on sidoksissa työhön. Henkilö, jonka minuus on työkeskeinen, voi kokea hyvin tärkeäksi esimerkiksi etenemisen urallaan. Eteneminen ja yleneminen parantavat vaikutusmahdollisuuksia alueella. Tällainen henkilö myös pyrkii mahdollisimman hyvin täyttämään työroolinsa vaatimukset, mahdollisesti jopa muiden roolien vaatimuksia laiminlyöden. Mitä enemmän yksilön identiteetti on sidoksissa rooliin, sitä tärkeämmäksi rajojen ja alueiden hallinta hänelle muodostuu. (Clark 2000, 760.) Voimakas identifioituminen saattaa tuottaa myös ongelmia. Kun henkilö on voimakkaasti sitoutunut useampaan kuin yhteen rooliin ja pyrkii täyttämään molempien vaatimukset, lisääntyvät luonnollisesti myös konfliktit ja paineet. Tämän voidaan olettaa vähentävän eri alueiden välistä tasapainoa ja lisäävän negatiivisia tunteita, kuten stressiä.

Rajan ylläpitäjän ja muiden alueen jäsenten välinen vuorovaikutus määrittää rajoja. Alueella olevien henkilöiden välillä käydään jatkuvaa neuvottelua siitä, miten alue muodostuu ja missä rajat kulkevat. Keskustelu on välttämätöntä, koska yksilöiden käsitykset alueiden sisällöistä ja rajojen paikoista vaihtelevat merkittävästi. Tämän jatkuvan neuvottelun Clark mainitsee yhdeksi merkittäväksi työn ja kodin välillä syntyvän konfliktin syyksi. (Clark 2000, 761–762.) Neuvotellessaan rajoista ja alueiden sisällöistä on yksilö aina samalla tietoinen myös muiden alueiden vaatimuksista. Jokaisella neuvottelijalla on erilaiset tavoitteet määriteltessään rooliaan alueella.

Clarkin (2000) teoriaa voidaan täydentää sosiaalisten roolien käsitteellä. Sosiaaliset roolit voidaan nähdä merkityksellisiksi, koska ne selkeyttävät alueilla tapahtuvan toiminnan perusteita. Kahn, Wolfe, Quinn, Snoek ja Rosenthal (1964) määrittelevät sosiaaliset roolit tietyiksi yksilöiden suorittamiksi toiminnoiksi. Sosiaaliset roolit voidaan myös määritellä eri alueiden kautta, koska henkilöllä on jokaisella alueella oma sosiaalinen roolinsa. Myös roolien, kuten alueidenkin sisältöjen määrittelemisen, tapahtuu viestinnällisessä vuorovaikutuksessa. Viestintä on välttämätöntä myös silloin, kun yksilö luo rajoja useiden rooliensa välille. (Schumate & Fulk 2004, 57-58.) Roolien käsitteen ymmärtäminen on tärkeää myös silloin kun puhutaan alueiden välisistä konflikteista. Usein konfliktit syntyvät eri roolien vaatimukset ollessa ristiriitaiset, jolloin yksi rooli haittaa suoriutumista toisen roolin alueella. Esimerkiksi lapsen sairastuminen vaatii yksilöltä vanhemman roolin vaatimuksien täyttämistä kotona. Samanaikaisesti alaisen rooli töissä saattaa vaatia läsnäoloa esimerkiksi tärkeässä palaverissa. Sosiaaliset roolit ovat merkittävä osa yliläikkymisen ymmärtämistä ja sitä kokonaisprosessia, jossa yliläikkymisen vaikutukset syntyvät.

2.3 Viestinnällä luodaan rajoja ja rooleja

Merkittävä osa yliläikkyyvästä viestinnästä syntyy neuvotellessa alueiden ja sosiaalisten roolien rajoista. Seurauksena voi olla konflikti, kun ristiriitaiset käsitykset alueista ja niiden rajoista pakottavat ihmiset tuomaan yhden roolin vaatimuksia toisen roolin alueelle. Tämä ristiriita, roolien moninaisuus ja roolien ylikuormittuminen aiheuttavat yksilölle negatiivisia vaikutuksia. (Parasuman, Greenhouse & Skromme Granrose 1992, 340.) Näin syntyy negatiivinen yliläikkyminen, jonka vaikutuksia ovat mm. stressin lisääntyminen ja jaksamisen väheneminen. Negatiivinen yliläikkyminen voi muodostua kierteeksi, jos ei saa tarvitsemaansa tukea töistä tai kotoa.

Tutkimuksissa on todettu, että konfliktin riski ja koettu ristiriita ovat suurempia jos pariskunnan molemmat osapuolet työskentelevät. Tämä perustuu siihen, että nämä

pariskunnat joutuvat tasapainottamaan omien töistä tulevien vaatimuksien lisäksi myös kumppanin työvaatimukset, paineet sekä kotoa tulevat velvoitteet. (Parasuman ym. 1992, 339.) Kuitenkin useissa tutkimuksissa on kuitenkin saatu tukea myös vastakkaisille näkemyksille. Näiden tulosten mukaan molempien puolisoiden työssäkäynti ei ole lainkaan yhteydessä konfliktien määrään tai se voi synnyttää jopa positiivisia vaikutuksia (esim. Clark 2002; Greenhaus 1988). Positiiviset vaikutukset syntyvät viestinnän laadun parantuessa. Omien roolien samankaltaisuus kumppaniin nähden voi lisätä ymmärrystä ja parantaa esimerkiksi empatiankykyä sekä suportiivisen viestinnän laatua. Nämä ovat erittäin tärkeitä positiiviseen yliläikkymiseen vaikuttavia tekijöitä. (Haavio-Mannila, Jallinoja & Strandell 1984, 196; Greenhaus 1988, 23 ja 30.)

Haavio-Mannilan ym. (1984) tutkimuksen mukaan roolien moninaisuus tuottaa enemmän tyydytystä kuin rooliristiriitoja. Suomessa vuonna 1981 Tilastokeskuksen tekemässä kyselyssä yli puolet vastaajista kokivat muun muassa työn antaneen tyydytystä, joka heijastui perhe-elämään myönteisesti. Työssäkäynnin myös koettiin auttavan puolison työhuolien ymmärtämisessä. Otokseen kuului 744 henkilöä. (Haavio-Mannila ym.1984, 194.) Yleisesti tuloksista voidaan päätellä, että erilaiset roolit voivat tarjota kanavan esimerkiksi turhautumisen purkamiselle tai ilojen jakamiselle. Yksi sosiaalinen rooli voi myös tarjota tyydytystä, joka muista puuttuu. Esimerkiksi kotona voi saada iloa ja onnistumisen kokemuksia, jos töissä se ei onnistu. (Haavio-Mannila ym. 1984, 187.)

Clark (2000, 764) esittää, että molempien puolisoiden työssäkäynti voi heijastua positiivisesti muun muassa pariskuntien keskinäiseen viestintään. Hänen tutkimukseensa osallistui 150 henkilöä erilaisista koti- ja työtilanteista. Tutkimukseen osallistuneet henkilöt kokivat vaikeaksi keskustella asioista siihen alueeseen kuulumattoman henkilön kanssa. Työntekijät, jotka kertoivat heidän työ- ja kotikulttuuriensa olevan hyvin erilaisia, raportoivat myös keskustelewansa vähemmän kotiasioistaan esimiehensä kanssa ja työasioistaan kotona. Puheviestinnän näkökulmasta tärkeä havainto on, että usein tapahtuva yliläikkyyvä viestintä tarkoitti myös parempaa yleistä hyvinvointia. Tätä havaintoa Clark (2000, 756) selitti sillä, että säännöllisen yliläikkyyvän viestinnän etuna on ymmärryksen lisääntyminen eri alueiden ja roolien vaatimuksista sekä viestinnän laadun

parantuminen. Tämä tukee Haavio-Mannilan ym. (1984, 187) esittämää tulosta. Ymmärryksen lisäksi roolien samankaltaisuuden nähtiin vaikuttavan myös supportiivisen tuen määrään ja laatuun. Tutkimuksen mukaan tuki oli oletettavampaa sellaiselta henkilöltä, joka ymmärtää ja tietää toisen alueen tapahtumista. Supportiivisuutta eli tukea saavat ihmiset raportoivat vähemmän negatiivisia tunteita, olivat tyytyväisempiä ja kokivat perhekoheesioita lisääntyneen (Clark 2000, 766–767.) Tämä on selkeä esimerkki positiivisesta ylläikkymisestä ja jopa positiivisesta kierteestä. Tyytyväiset ja vähän negatiivisia tunteita kokevat ihmiset pääsääntöisesti kokevat henkisen jaksamisensa paremmaksi, mikä auttaa myös jokapäiväisten työpaineiden kestämistä.

Eroja viestinnän määrässä ja laadussa voivat selittää osaltaan ihmisten erilaiset persoonallisuudet sekä tietyille alueille ominaiset piirteet. Erityisen merkittävä selittävä tekijä näyttäisi näiden tutkimuksien mukaan olevan eroavaisuudet työ ja koti alueiden välillä. Tulosten perusteella voidaan mahdollisesti myös päätellä, että tietty määrä viestintää on välttämätöntä toiminnan ylläpitämiseksi ja konfliktien välttämiseksi. Viestinnän avulla toiminnalle määritellään kehykset, mallit ja rajat, jotka auttavat meitä toimimaan erilaisissa tilanteissa. Toisin sanoen kyseessä on sisäiset mallit. Viestinnän toisena tärkeänä merkityksenä voidaan pitää ymmärryksen lisäämistä, joka tapahtuu supportiivisen viestinnän ja neuvottelun kautta. Nämä tekijät viestinnässä määrittävät paljon sitä, muodostuuko ylläikkyminen positiiviseksi vai negatiiviseksi.

3 YLILÄIKKYMINEN VUOROVAIKUTUSPROSESSINA

3.1 Jännitteet kodin ja työn kohtauspinnalla

Nykyaikana ihmisiä ympäröi välillä voimakkaastikin kodin ja työn ristiriitaiset vaatimukset. Tämä johtaa pohdintaan siitä, miten nämä kaksi elämän osa-aluetta voitaisiin parhaimmalla tavalla yhdistää. Viestinnässä yksi näitä jännitteitä tutkiva alue on dialektiikka.

Dialekti on jännite kahden tai useamman vastakohtan välillä. Näitä kutsutaan jännitepareiksi. Dialektiikka nimeää useita tällaisia jännitepareja, joiden kilpailevat intressit luovat ristiriitoja. Tässä tutkimuksessa dialektinen lähestymistapa taustoittaa viestintäteoreettisesti yliläikkymiseen liittyvää roolivaatimusten ja kilpailevien tavoitteiden aiheuttamaa ristiriitaa. Yliläikkymisilmiö tuo esiin useita dialektisten mallien esittämiä vastakohtapareja, sillä työ- ja kotivaatimukset muodostavat jännitteen ja ristiriidan. Tämä ristiriita ilmenee vuorovaikutussuhteissa.

Dialektisia malleja, jotka keskittyvät jännitteisiin erilaisissa viestinnällisissä tilanteissa, on useita. Interpersonaalisista lähtökohdista käsin on aihetta tutkinut eniten Baxterin ja Montgomeryn, joiden kehittämää mallia (1993) käytetään tämän tutkimuksen yhtenä teoreettisena kehyksenä. Heidän mallinsa keskittyy parisuhteisiin, joka on keskeinen osa-alue tämän tutkimuksen kannalta. Teoria esittää kolme oletusta koskien suhteita ja sitä, kuinka niitä ylläpidetään. Ensimmäinen oletus on, että ihmissuhteissa koetaan jännitteitä, jotka heijastavat vastakkaisuuksien olemassaoloa. Nämä jännitteet ovat olemassa jokaisessa parisuhteessa. Toinen oletus on, että vastakkaisuudet ovat merkityksellisiä vain jos kumpikin vastapuoli on esillä. Toisin sanoen molempien olosuhteiden tulee esiintyä, että sillä olisi merkitystä. Kolmanneksi näiden vastakkaisten voimien olemassaolo aiheuttaa suhteeseen jatkuvan muutoksentilan. Jatkuva muutos vaatii kumppaneilta muun

muassa jatkuvaa rajojen, roolien ja sääntöjen uudelleen neuvottelua. Tämän tutkimuksen viitekehykseen on Baxterin ja Montgomeryn (1993) mallista on poimittu vastakohtapareja, jotka esiintyvät työn ja kodin välisessä kohtauspinnassa. Mallia on täydennetty Medvedin ja Grahamin (2006) antamilla dialekteilla, jotka ovat luotu kuvaamaan työn ja kodin välistä ristiriitaa.

Työn ja kodin välisellä kohtauspinnalla on havaittavissa neljä sille ominaista jänniteparia. Ensimmäinen niistä on riippuvuus/integraatio ja erillisyys/segregaatio. Tämä tarkoittaa jännitettä, joka syntyy kumppanin tarpeisiin vastaamisen ja muihin, suhteen ulkopuolisiin vaatimuksiin vastaamisen välille. (Baxterin & Montgomery 2000; 42–43.) Esimerkkinä on jännite koti- ja työroolien välillä. Jännite sisältää ristiriidan omien halujen ja muiden tavoitteiden välillä. Henkilö voi kokea esimerkiksi vaatimukset kotoa itselleen tärkeämmiksi, muttei halua tuottaa pettymystä työtiimilleen. Suomalaisessa Työ perheessä, perhe työssä -tutkimuksessa (2008) haastateltavat arvioivat nimenomaan ongelmalliseksi sellaiset tilanteet, joissa jouduttiin tekemään työn ja kodin suhteen toisensa poissulkevia joko tai -valintoja (Turpeinen & Toivonen 2008, 167). Toinen jännitepari on avoimuus-sulkeutuneisuus. Tähän jännitteeseen kuuluu ristiriita siitä, jaskaako jotain informaatiota vai pitääkö se salaisuutena. (Baxter & Montgomery 2000, 32–33; Baxter & Montgomery 1998, Littlejohnin 1999, 238 mukaan.) Tämä on läheisessä suhteessa rajan ylittävän vuorovaikutuksen määrän kanssa.

Kaksi seuraavaa jänniteparia ottavat selkeämmin kantaa myös kodin ja työn väliseen rajaan liittyviin historiallisiin ja jopa eettisiin näkökulmiin. Näiden vastakohtaparien takana ovat pitkälti käsitykset sukupuolten rooleista ja lähtökohtaa voi pitää jopa hieman feministisenä. Dialektit ovat yksityinen(koti)-julkinen(työ) sekä feminiininen-maskuliininen (Medved & Graham 2006, 356). Kummassakin lähtökohtana on se, että alueet ovat erillisiä ja niitä määrittävät historialliset näkökulmat. Yksityinen–julkinen dialekti korostaa alueiden erilaisuutta ja neuvottelua, joka niiden syntymiseen, käsittelemiseen ja ylläpitämiseen liittyy. (Medved & Graham 2006, 356–357.) Merkittävä kysymys viestinnällisestä näkökulmasta on, miten pariskunnat luovat tapoja selviytyä työn ja kodin jännitteen aiheuttamasta ristiriidasta. Feminiininen–maskuliininen dialekti on

läheisessä suhteessa edellä mainittuun. Yksityinen alue, koti on perinteisesti ollut naisten aluetta, kun taas julkinen eli työ, on ollut miesten kenttää. Rajojen hämärtyminen asettaa sukupuoliroolit uudelleen jäseneltäviksi ja tämä aiheuttaa ristiriitoja. (Medved & Graham 2006, 357–358.)

Medved ja Graham (2006, 365) myös esittelevät kaksi valinnaista jännitettä. Ensimmäinen on jännite itsensä ja muiden välillä. Tämä tarkoittaa jännitettä, jossa vastakkain ovat vastuullisuus ja itsensä kunnioittaminen versus muiden tahdon toteuttaminen. Toinen jännitepari on valinta – pakko eli lähinnä se, tehdäänkö jokin asia vapaasta tahdosta vai velvollisuudesta.

Kaikille näille jännitteille on yhteistä se, että ne aiheuttavat epävarmuutta ja ahdistusta, jos niiden vaatimuksia ei kyetä hallitsemaan. Viestinnässä tämä voi näkyä esimerkiksi viestinnän välttämisenä, kuten Crossfieldin ja kumppaneiden (2005) tutkimus osoitti käyvän eritoten miesten kohdalla (ks. luku 2.4). Viestinnän välttäminen on toimintastrategia, jota malli kutsuu termillä valinta. Kumppani voi valita esimerkiksi sulkeutuneisuuden avoimuuden sijasta. Muita strategioita selviytyä dialektisestä jännitteestä ovat erillisyyden, jossa kumppani ottaa ”omaa aikaa” erossa toisesta esimerkiksi viettämällä aikaa ystäviensä kanssa. Neutralisointi tarkoittaa kompromissin tekemistä jännitteiden välillä tai esimerkiksi avointa keskustelua kumppanin kanssa jännitteen aiheuttamista tuntemuksista. Uudistamisessa pyritään aktivoimaan jänniteparin toista puolta, esimerkiksi intohimoa. Uudelleen muokkaamisessa henkilö voi taas pyrkiä katsomaan jännitettä uudessa valossa ja näin ollen pyrkiä pienentämään sen luomaa ahdistusta. (Baxter 1990, Codyn 1994, 237 mukaan.) Golden (2002, Medved ym. 2006, 356 mukaan) havaitsi tutkimuksessaan, että pariskunnat ottivat kahdenlaisia strategioita selvittäessään rooleihin liittyviä jännitteitä. Pariskunnat voivat joko korostaa rooliensa samankaltaisia piirteitä tai korostaa roolien eroja ja täten oman roolinsa tärkeyttä (Medved ym. 2006, 356).

Jännitteiden tiedostaminen ja niistä selviäminen saattavat vaikuttaa konfliktista selviämiseen ja mahdollisesti myös positiivisen yliläikkymisen syntymiseen. Toisaalta

huonosti käsitellyt jänniteparit parisuhteessa lisäävät helposti ongelmia ja vaikuttavat negatiivisesti viestintään pariskunnan välillä.

3.2 Supportiivisella viestinnällä positiivinen kierre

Yhtenä päämääränä viestiessämme on itsemme ymmärrettäväksi tekeminen ja muiden ymmärtäminen. Tärkeä osa merkitykselliseksi koettua viestintää on sosiaalinen tuki. Sen on todettu olevan myös yksi merkittävimmistä tekijöistä, jotka lisäävät yksilön hyvinvointia. Sosiaalisen tuen on todettu auttavan stressistä ja kriiseistä selviämiseen lisäämällä fyysistä ja emotionaalista hyvinvointia (Galisky & Stein 1990, Albrecht, Burelson & Sarason 1992, 149–150).

Sosiaalista tukea osoitetaan supportiivisella viestinnällä. Yleensä tällä tarkoitetaan sellaista viestinnällistä vaikutusta, jossa stressi-, kriisi- tai ongelmanratkaisutilanteessa oleva henkilö saa toiselta osallistujalta selviytymistään lisääviä resursseja. Supportiivisuus todentuu interpersonallisissa viestinnässä esimerkiksi puolisoitten kesken. (Mikkola 2006, 24.) Supportiivinen viestintä kuuluu läheisesti yliläikkymiseen. Mikkola (2006) kuvaa sosiaalista tukea vuorovaikutuksessa syntyviin resursseihin, jotka edistävät hyvinvointia. Sosiaalinen tuki vaikuttaa vähentävän sairastumisriskiä ja edistävän paranemista (esim. Albrecht & Goldsmith 2003). Voidaankin pohtia, voiko supportiivinen viestintä yhdistyessään yliläikkymiseen ennustaa positiivista yliläikkymiskierrettä. Tämä tarkoittaisi viestinnän olevan yhteydessä yliläikkymisen positiivisesti koettuihin vaikutuksiin. Voidaan myös pohtia, voiko sen puute viestinnässä vastaavasti johtaa negatiiviseen yliläikkymiskierteeseen.

Tukea osoittava viestintä voi todellistua interpersoonallisissa suhteissa töissä (esim. esimieheltä, työtovereilta) tai sitä voi saada puolisoilta tai joltain muulta perheenjäseneltä. (Clark 2000, 25, 31.) Sosiaalisen tuen tutkimus keskittyy usein pelkästään vastaanottajan näkökulmaan, unohtaen vaikutukset tuen tarjoajalle. Yliläikkymisessä esiintyvää viestintää

tarkasteltaessa tulee kuitenkin ottaa huomioon viestinnän vaikutukset niin vastaanottajalle kuin lähettäjällekin.

Sosiaalinen tuki voidaan jakaa viiteen erilaiseen tuen muotoon: informationaaliseen, konkreettiseen, arvostavaan, emotionaaliseen ja sosiaalisten verkostojen tukeen (Cutrona & Suhr 1992, 155). Intiimin suhteen merkitys supportiivisessa viestinnässä on erittäin tärkeä, sillä sieltä pyrimme hakemaan ensimmäiseksi tukea (esim. Cutrona 1992; Pierce, Sarason & Sarason 1996). Tutkimusten (Cutrona ym., 1992, 156) mukaan tuki muista lähteistä ei voi korvata intiimistä suhteesta tai aviopuolisolta tulevaa tukea, mutta tuen muodon tulee olla yhteydessä stressin muotoon, jotta se tuottaisi positiivisen tuloksen. Työpaikalla sosiaaliseen tukeen vaikuttaa eritoten organisaatiokulttuuri. Sosiaalisen tuen ja supportiivisen viestinnän kannalta merkittävimiksi yksittäisiksi kulttuuriin liittyviksi piirteiksi kuuluu positiivinen käsitys organisaatioon kuuluvista ihmisistä sekä työntekijöiden valtaistaminen (Clark 2002, 25).

Tärkeä seikka supportiivisen viestinnän onnistumisessa on tuen antajan ja saajan välinen vuorovaikutussuhde. Kyky kuunnella ja ymmärtää, luottamus sekä toisen tunteminen vaikuttavat siihen, että tuen antamisella on positiivisia vaikutuksia sekä sen saajalle että antajalle, sillä odotukset keskustelulle ovat aina yksilöllisiä. (Clark 2000, 767.) Crossfieldin ym. (2005, 224) tutkimuksen mukaan naisten ja miesten viestintäkäyttäytyminen erosi merkittävästi stressitilanteissa. Miehillä vaimon työtä koskevat keskustelut huononsivat heidän hyvinvointiaan ja lisäsivät muun muassa ahdistusta vaimon työtä kohtaan, mitä enemmän keskusteluja käytiin. Viestinnän laadulla ei ollut suurta merkitystä miehille. Naisilla taas keskustelun määrä ei vaikuttanut merkittävästi hyvinvointiin, mutta laadulla havaittiin olevan vaikutuksia. Laadussa tärkeää oli, että vaimot kokivat keskustelun perustuvan yhteiselle ymmärrykselle ja avun antamiselle. Tällainen keskustelu paransi eniten naisten hyvinvointia. Supportiivisen viestinnän vaikuttavuutta on selitetty sillä, että se lisää yksilön henkilökohtaista hallinnan ja hyväksytyksi tulemisen tunnetta, sillä se lisää kykyä hallita epävarmuutta. (Mikkola 2006; 52.) Clarkin (2000) tutkimuksessa mainittiin samankaltainen ilmiö, sillä yksilön vaikuttamismahdollisuudet alueella vaikuttivat roolikonfliktien määrään (ks. 2.2.1).

Stressaavassa tilanteessa epävarmuus voi siirtyä vuorovaikutuskumppaneihin, kuten puolisoon. Edellä mainittu kuvaa yliläikkymisen negatiivista siirtymää.

Vaikka viestintä on erittäin merkittävä osa sosiaalisen tuen antamista ja yliläikkymistä, on sen suhdetta yliläikkymiseen tutkittu erittäin vähän. Tutkimukset eivät tarkastele suoraan todellistuneen viestinnän vaikutuksia, mutta epäsuorasti tutkimuksissa todetaan viestinnän vaikuttaneen muun muassa mielialoihin ja hyvinvointiin. Tällaiset tulokset osoittavat, että yliläikkymisprosessin laajempi ymmärtäminen vaatii tutkimusta, jossa selvitetään niitä tyynejä, tapoja ja malleja joilla puoliset keskustelevat keskenään töihin liittyvistä asioista (Crossfield 2005, 213).

3.3 Viestinnän merkitys yliläikkymisprosessissa

Viestinnän merkitys kodin ja työn välisen suhteen muodostumisessa ja määrittelyssä on monitahoista ja sen vaikutukset voidaan nähdä useilla alueilla. Vuorovaikutussuhteilla on todettu olevan tärkeä merkitys yksilön terveydelle ja hyvinvoinnille (esim. Mikkola 2006). Viestintä on tärkeä tekijä puhuttaessa muun muassa stressistä selviämisestä tai töissä jaksamisesta (esim. Clark 2002). Galinskyn ja Steinin (1990, 372–373) tutkimuksessa viestintä mainittiin yhdeksi voimallisimmista yksilön hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä, koska se auttaa selvittämään konfliktia, joka syntyy koti- ja työroolien ristiriitaisuudesta. Täten se parantaa esimerkiksi toiminnallisuuden tasoa kodin ja työn välisellä akselilla, joka vaikuttaa muun muassa jaksamiseen sekä töissä että kotona.

Yliläikkyminen voi olla myös negatiivista. Ristiriitaisten työn ja kodin vaatimukset sekä velvollisuuksien tasapainottaminen aiheuttaa painetta, joka voi aiheuttaa stressin yliläikkymisen (Cartwright & Cooper 1996, 202). Viestinnällä voidaan tilannetta pahentaa, jos esimerkiksi puoliso ei osaa reagoida viestinnällisesti toivotulla tavalla tai jos viestinnällä aiheutetaan lisää paineita toiseen rooliin.

Yliläikkymisen seuraukset eivät rajoitu koskemaan vain yksilöä itseään vaan myös hänen lähiympäristöään. Esimerkiksi työstressi ei vaikuta negatiivisesti vain yksilöön itseensä, vaan myös hänen elämänkumppaninsa terveyteen ja hyvinvointiin (esim. Westman & Entzio, 1995; Bolger, DeLongis, Kessler & Withington, 1989).

Caligiurin, Hylandin, Joshin ja Brossin tutkimus (1998) keskittyi yliläikkymisen työpaikalla ilmeneviin vaikutuksiin. Tutkimukseen osallistui 110 perhettä, jotka olivat työn takia joutuneet muuttamaan vieraaseen maahan. Tiedon saamiseksi haastateltiin ulkomailla asuvaa työntekijää, hänen puolisoaan ja lapsiaan sekä yhdessä että erikseen. Tuloksien mukaan hyväksi koettu kotona tapahtuva viestintä sekä kotoa tuleva tuki lisäsivät huomattavasti työhön sopeutumista, työtehokkuutta ja työorientoitumista (Clark 2000, 766).

Voidaan päätellä, että viestintä vaikuttaa positiivisesti työympäristöön sekä perheystävällisen työkuulttuurin syntymiseen. Työkuulttuurin taas on todettu vaikuttavan muun muassa sosiaalisen tuen määrään ja laatuun, työn ja kodin tasapainottamiseen sekä tuottavuuteen, sitoutumiseen ja työtyytyväisyyteen. (Clark 2000, 766.)

3.4 Rajan ylittävä viestintä ja sukupuolten väliset erot

Rajan ylittävän viestinnän tarpeessa ja määrässä on sukupuolten välisiä eroja. Yliläikkymisprosessi on usein yleisempää naisilla kuin miehillä, myös viestinnän tavat ja tarpeet eroavat sukupuolten välillä (Crossfieldin, Kinman & Jones 2005, 227). Tutkimuksien mukaan arvioidut vaikutukset näkyvät usein naisilla selvemmin muun muassa siksi, että usein naiset kokevat konfliktin työn ja kodin välillä voimakkaammin (Greenglass, Pantony & Burke 1988, 323). Naisilla on perinteisesti voimakkaampi rooli kotona kuin miehillä. Tämä aiheuttaa negatiivisia vaikutuksia esimerkiksi siten, että naiset kokevat helpommin syyllisyyttä käydessään töissä. (Haavio-Mannila ym. 1984, 196.)

Tutkimukset eivät ole saaneet yhdenmukaista näyttöä siitä, että sukupuolten välillä olisi selkeitä eroja tarkasteltaessa roolikonfliktin suhdetta esimerkiksi työtyytyväisyyteen (esim. Parasuraman, Greenhouse & Granrose 1992, 348). Parasuraman ja kumppaneiden tutkimus (1992) sai todisteita ainoastaan siitä, että kotistressi heijastui yleiseksi stressiksi enemmän naisilla kuin miehillä. Muissa vaikutuksissa sukupuolten välillä ei ollut suuria eroja.

Puolisoiden kokema stressi heijastuu eri tavalla kumppaniin riippuen hänen sukupuolestaan. Esimerkiksi naisten kotona näkyvällä stressin määrällä on todettu olevan suurempi vaikutus puolison kokemaan stressiin kuin toisin päin (Crossfield ym. 2005, 219). Yhtenä syynä voi olla esimerkiksi Bolgerin, DeLongisin, Kesslerin ja Withingtonin (1989, 179) havainto, että kotistressin tuominen työpaikalle on yleisempää miehillä kuin naisilla. Uusinta tutkimusta aiheesta edustaa Crossfield, Kinmanin ja Jonesin tutkimus (2005), joka tarkastelee stressin ylläikkymisestä puolisoiden kesken. Myös heidän tuloksensa puoltavat käsitystä, että ylläikkävyä viestintä on yleisempää naisten kuin miesten keskuudessa. Tutkimukseen osallistui 74 pariskuntaa, joissa molemmat puoliset kävivät töissä. Heidän tutkimuksessaan miehillä jokapäiväinen tai lähes jokapäiväinen keskustelu työstä kumppanin kanssa lisäsi depressiota ja epävarmuutta verrattuna pariskuntiin, jotka keskustelivat työstä vähemmän. Naiset, jotka kokivat keskustelun tason kumppaninsa kanssa huonoksi sekä ymmärrettävyyden että avuliaisuuden dimensioilla kokivat suurempaa depressiota omaa työtään kohtaan. He kokivat suurempaa ahdistusta puolisonsa työhön liittyen. Tutkimuksessa esiin tulleet sukupuolten väliset erot tukevat myös tutkimuksen toista tulosta, jonka mukaan naisilla on tapana stressaantuessaan toimia ulospäin suuntautuvasti ja puhua paljon. Miehet taas vetäytyvät ja menettävät kiinnostuksena ulkopuolisiin asioihin.

Tämä tutkimus tuki aikaisempien tutkimuksien muodostamaa käsitystä, joiden mukaan ylläikkymisen emotionaaliset vaikutukset suuntautuvat tai heijastuvat usein miehiltä naisille. Crossfield ja Jones (2005, 227) toteavat tutkimuksessaan, että naisiin vaikuttaa suuremmin ja helpommin heidän puolisonsa emotionaalinen tila, joka synnyttää suuremman ylläikkymisefektin heidän suuntaansa. Naiset taas käyttävät huomattavasti enemmän ylläikkävyä viestintää kuin heidän puolisonsa.

Aikaisemman tutkimuksen perusteella olisi havaittavissa, että yliläikkyvä viestintä suuntautuu useammin naisilta miehiin päin ja yliläikkyvät tunnetilat miehiltä naisiin päin. Yllä mainittujen tutkimuksien mukaan naiset pitävät keskustelua tärkeämpänä ja sen vuoksi keskustelun tasolla ja määrällä oli merkittävämpiä vaikutuksia heidän henkiseen hyvinvointiinsa. Naiset kokivat voimakkaammin kumppaninsa suunnalta yliläikkyvän viestinnän ja tunnetilat. Yliläikkymisen vaikutukset heijastuivat siis taas useammin miehiltä naisiin päin, sillä miehet eivät kokeneet kumppaninsa yliläikkyvää tunnetta yhtä voimakkaasti kuin naiset.

4 TUTKIMUKSEN SUORITTAMINEN

4.1 Tutkimusongelma

Tämän pro gradu -tutkimuksen tehtävänä on selvittää, miten työasioista keskustellaan kotona. Ensisijaisena lähtökohtana on selvittää viestinnällistä prosessia, jossa työ ja koti sekoittuvat toisiinsa eli yliläikkymisilmiötä. Tämä prosessin tarkastelu on konkreettista, sillä mielenkiinnonkohteena ovat keskustelun aiheet, ajankohdat ja tavat. Toisena fokuksena on selvittää negatiivisen ja positiivisen yliläikkymisen määrää ja eroavaisuuksia yksilöiden, pariskuntien sekä sukupuolien välillä. Kolmantena tutkimus selvittää sitä, minkälaisia vaikutuksia kotona käydyllä, työhön liittyvällä, keskustelulla arvioidaan olevan. Vaikutuksia voidaan tarkastella siitä näkökulmasta, miten keskustelu vaikuttaa henkilöön itseensä ja hänen psykologiseen tilaansa sekä miten keskustelun arvioidaan vaikuttavan parisuhteeseen.

Tutkimuksen merkitys tulee esiin tarkasteltaessa yliläikkymistä koskevan tutkimuksen määrää ja tieteitä, joiden parissa sitä on tehty. Tutkimus on pääasiallisesti joko psykologian tai kauppatieteiden parissa tehtyä. Suoraan viestintään keskittyvät tutkimukset eivät olleet yleensä kovin laajoja tai kattavia. Yleensä viestinnän merkitystä sivuttiin lyhyesti tutkimuksissa. Yliläikkymisen tutkiminen on aloitettu 1970-luvulla ja sen määrä on ollut hitaasti kasvavaa (Staines 1980). Tätä tutkimusta tehdessä oli havaittavissa, että lähde kirjallisuuden määrä on kasvanut 2000-luvulla, jonka voidaan päätellä tarkoittavan sitä, että aihe nähdään yhä merkityksellisempänä nyky-yhteiskunnassa.

Viestinnällisen lähestymisen mukaan ottaminen ilmiön tarkasteluun tuo toivon mukaan uutta tietoa yliläikkymisprosessista eli siitä, miten konkreettisesti tunnetilat siirtyvät rajan yli, miten tätä käsitellään vuorovaikutuksessa kumppanin kanssa ja millaisia seuraamuksia tällä on muun muassa yksilön hyvinvointiin, parisuhteeseen ja työssä jaksamiseen. Lisäksi tutkimus kartoittaa nimenomaan suomalaista yliläikkymisprosessia, jota ei ole

aikaisemmin tutkittu puheviestinnällisesti ja on oletettavaa, että yliläikkymisprosessi ja sen vaikutukset ovat kulttuurisidonnaisia.

Tutkimuskysymykset ovat seuraavanlaisia:

K1 Miten työasioista puhutaan kotona?

Tutkimuskysymyksellä halutaan saada selvyyttä siihen, miten työasioista puhutaan kotona. Konkreettisella tasolla halutaan laajentaa käsitystä siitä, mikä on se tapa ja tilanne, jossa työasiat yleensä otetaan puheeksi. Lisäksi mielenkiinnon kohteena on myös se, mitä jätetään kertomatta. Tämän avulla halutaan tietää perusteita tiettyjen asioiden kertomiselle tai kertomatta jättämiselle. Laajemmalla tasolla halutaan selvittää myös sitä, millainen on puhumisen ja keskustelemisen tyyli, syvyys sekä laajuus.

K2 Millaisista töihin liittyvistä asioista kotona keskustellaan?

Tämän kysymyksen tarkoituksena on kartoittaa keskustelujen aiheiden kautta niitä tilanteita, jotka koetaan esimerkiksi niin stressaaviksi tai hyviksi, että ne kulkeutuvat rajan yli. Lisäksi kysymyksen toivotaan selvittävän onko sukupuolten välillä eroja aiheissa ja/tai siinä, miten usein työasioista kotona keskustellaan omasta/puolison aloitteesta.

K3 Miten kotona tapahtuvan puheviestinnällisen tilanteen arvioidaan vaikuttavan?

Yliläikkyyvien puheviestinnällisten tilanteiden lisäksi toivotaan selvittävän yliläikkymisen ja viestinnän vaikutuksia ainakin kolmesta näkökulmasta käsin. Ensimmäinen vaikutuksia koskien itseä ja omaa tilaa. Toiseksi yritetään selvittää vaikutuksia parisuhteelle tai kumppanille ja kolmanneksi koskien vaikutuksia töissä. Lisäksi eritellään keskustelun merkitystä haastateltavalla ja hänen kumppanilleen.

K4 Onko miehillä ja naisilla erilaisia tapoja puhua työasioista kotona? Jos on, niin millaisia?

Tämän tutkimuksen mielenkiinnon kohteena ovat myös sukupuolten väliset erot yliläikkymisilmiossa ja siihen liittyvässä viestinnässä. Tämän tutkimuskysymyksen kautta

pyritään laajentamaan käsitystä siitä, millainen tarve eri sukupuolilla on puhua työasioista kotona. Konkreettisesti tämä tarkoittaa esimerkiksi sitä, kuinka usein, paljon ja miten yksityiskohtaisesti. Lisäksi sukupuolten välillä voi olla myös eroja siinä, miten kumppanin toivotaan reagoivan ja miten hän reagoi. Reagointitapaan kuuluu esimerkiksi toivotun ja annetun supportiivisen viestinnän määrä ja laatu.

4.2 Tutkimusmenetelmän valinta

Tutkimus on tehty kvalitatiivista eli laadullista menetelmää käyttäen. Laadullisessa tutkimuksessa aineisto on pääasiallisesti tekstiä. Menetelmiä ovat erimuotoiset haastattelut, havainnointi, päiväkirjat ja omaelämäkerrat (Hirsjärvi & Hurme 1982, 193–206). Tässä tutkimuksessa aineisto kerättiin haastattelemalla. Metodiksi valittiin teemahaastattelu. Sen etuna on ennen kaikkea se, että keskeisessä asemassa ovat haastateltavien tulkinnat sekä heidän asioille ja ilmiöille antamansa merkitykset (Hirsjärvi & Hurme 1982, 48). Tämä oli tarkoituksenmukaista, koska tutkimuksen lähtökohtana ovat koehenkilöiden käsitykset tilanteista ja niiden arvioituista vaikutuksista

Haastattelu sopii hyvin arkaluontoisten asioiden selvittämiseen. Vaikkei aihe suoraan ole kovin intiimi, käsittelee se kuitenkin arkoja aiheita, kuten parisuhteen viestintää ja työpaikan hankalia tilanteita. Näihin aiheisiin voi liittyä myös suurempia konteksteja, kuten parisuhteen tila tai jaksaminen töissä, jotka voivat aiheina olla hyvin yksityisiä, jopa salaisina pidettyjä. Luottamuksellisessa haastattelutilanteessa haastateltava on suorassa yhteydessä haastattelun tekijään, joka voi helpottaa asioiden kertomista. Haasteltavaa voidaan myös rohkaista kertomaan ikävistäkin asioista. Haastattelun luotettavuutta taas vähentää ihmisten taipumus antaa sosiaalisesti suotavia vastauksia.

Haastattelututkimuksen etuna on mahdollisuus saada laajempaa ja yksityiskohtaisempaa tietoa viestintätilanteista, viestintäsuhteista, ihmissuhteista ja yhteisvaikutuksesta kuin kvantitatiivisilla menetelmillä. Ilmiönä viestintä on monimutkainen ja alati muuttuva, joten

menetelmän tulee olla tarpeeksi väljä. Haastattelun etuna on mahdollisuus esittää täydentäviä jatkokysymyksiä ja selventää vastauksia. (Hirsjärvi ym. 2006; 207)

Teemahaastattelu on puolistrukturoitu haastattelu, jossa haastattelu etenee tiettyjen keskeisten teemojen varassa. Teemahaastattelussa aihepiirit eli teema-alueet on etukäteen päätetty ja ne ovat kaikille haastateltaville samat, mutta kysymysten muoto ja järjestys voivat vaihdella. (Hirsjärvi & Hurme 1982, 47–48; Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2006, 195; Eskola & Suoranta 2001, 86.) Tässä tutkimuksessa kaikki teema-alueet käytiin läpi jokaisessa haastattelussa, mutta niiden laajuus ja painopiste vaihtelivat haastateltavan mukaan.

4.3 Teemahaastattelujen toteutus

Filosofiset perusoletukset ohjaavat tiedon hankintaa ja koskevat erityisesti ontologiaa ja epistemologiaa. Ontologisella kysymyksellä tarkoitetaan sitä, millaisena todellisuus koetaan ilmenevän, mikä on todellista, mitä voidaan pitää todisteina ja mitä voimme siitä tietää. (Metsämuuronen 2005, 199; Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2006, 118.) Tässä tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita tutkittavien käsityksistä ja kokemuksista, heidän tavastaan selittää ja ymmärtää tutkittavaa ilmiötä. Haastateltavien käsitykset ja kokemukset ovat heille todellisia, joten niitä voidaan pitää pätevinä todisteina. Epistemologiset kysymykset käsittelevät tiedostamisen ja tiedonsaannin ongelmia (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2006, 118). Lähtökohtana pidetään sitä, että tutkija saa tietoa tutkittavien käsityksistä ja kokemuksista olemalla vuorovaikutuksessa heidän kanssaan eli tässä tapauksessa haastattelemalla heitä. Tieto on tämän yhteistyön tulosta. Tässä tutkimuksessa lähtökohtana on se, että tieto on subjektiivista. On siis pidettävä oletuksena, että välittäessään tietoa tutkija myös tulkitsee sitä ja luo yhteyksiä asioiden välille.

Tämän tutkielman tieteenfilosofinen lähtökohta on humanistinen. Humanistisen ihmiskäsityksen mukaan yksilön käyttäytyminen ei ole lainalaista, vaan yksilöllinen todellisuus muodostuu aina tulkintojen kautta. Ihmisten käyttäytyminen on siis

tavoitteellista ja yksilöllisistä lähtökohdista nousevaa (Frey, Botan, Kreps 2000, 17–18). Tutkielman tieteenfilosofisia lähtökohtia voi kuvailla myös konstruktivistisiksi. Konstruktivistinen todellisuus on eri henkilöiden suhteellista todellisuutta, vaikkakin osa todellisuudesta saattaa olla monien henkilöiden jakamaa (Metsämuuronen 2005, 201).

Teemahaastattelurunko muodostui taustatiedoista sekä keskustelua ja mahdollisia vaikutuksia kartoittavista kysymyksistä (ks. liite 2). Kysymykset laadittiin siten, että ne vastaisivat tutkimusongelmaan ja tutkimuskysymyksiin. Kysymyksen muotoiluun vaikutti myös teoriapohjasta saatu tieto sekä sen pohjalta heränneet kysymykset.

Haastattelukutsu lähetettiin useaan organisaatioon Etelä-Pohjanmaan alueella. Organisaatiot edustivat muun muassa kunnallista sektoria teknisellä ja sosiaalialalla, terveydenhoito-, opetus, media-, myynti- sekä markkinointialaa. Organisaatioihin otin ensin yhteyttä puhelimitse yhteyshenkilöön ja kävin organisaatiossa sopimassa siitä, miten ja kuka välittää tietoa tutkimuksesta laajemmin organisaatioon. Itse tutkimuskutsu eli saatekirje (ks. liite 1) välitettiin sähköpostitse tai yhteyshenkilön välityksellä organisaatioon. Yhteensä tieto tutkimuksesta meni usealle sadalle ihmiselle, jotka toimivat eri toimialoilla. Kutsu lähetettiin kaikille samana päivänä.

Tutkimushenkilöt valittiin siinä järjestyksessä, jossa he ottivat yhteyttä, jotta tutkimusjoukon satunnaisuus säilyisi. Ainoastaan liiallinen tietyn ammattiryhmän korostuminen pyrittiin välttämään, tämän takia yksi opettaja ja yksi sosiaalityöntekijä karsittiin pois ryhmästä.

Haastateltavia oli kymmenen, joista viisi miestä ja viisi naista. Heidän ikänsä olivat välillä 25- ja 57 vuotta. Haastateltavien keski-ikä oli 38,6 vuotta. Heistä kaikilla oli yli vuoden pituinen parisuhde. Haastateltavien parisuhde oli kestänyt keskiarvoltaan 12 vuotta. Työsuhteiden pituus nykyisessä työpaikassa vaihteli muutamasta kuukaudesta useisiin kymmeneen vuosiin. Kolme haastateltavista ei ollut naimisissa, ja yksi pariskunnista ei asunut yhdessä. Haastateltavilla oli seitsemän eri työpaikkaa ja yhdeksän erilaista työnimikettä/työtehtävää.

Tutkimus suoritettiin yksilöhaastatteluina. Lyhin haastattelu oli kestoaltaan 16 minuuttia ja pisin 42 minuuttia. Haastattelujen keskimääräinen kesto oli 28 minuuttia. Haastattelut tehtiin haastateltavan valitsemana ajankohtana ja hänen valitsemassaan paikassa. Pääasiallisesti haastattelut tehtiin virka-aikana haastateltavan työpaikalla. Haastattelut nauhoitettiin.

Haastattelun tukena käytettiin haastattelurunkoa samojen teemojen käymiseksi läpi jokaisen haastateltavan kanssa. Teemoista keskusteltiin eri laajuisesti sen mukaan, miten vastaajalla oli käsityksiä ja kokemuksia aiheesta. Haastattelu muodostui seuraavista alueista a) keskustelun aiheet ja tilanteet, b) tarkka esimerkki tilanteesta, jossa haastateltava on puhunut työasioistaan kotona, c) keskustelun mahdolliset vaikutukset, d) töiden saman-/erilaisuuden merkitys sekä e) sukupuolten väliset erot keskustelussa. Haastattelujen lopuksi kysyttiin, oliko haastateltavalla mielessä vielä jotakin sellaista aiheeseen liittyvää, mikä oli hänen mielestään tärkeää ja merkittävää.

Haastattelukysymyksiä testattiin etukäteen tekemällä yksi koehaastattelu henkilökohtaisesti tutkimusryhmään soveltuvan henkilön kanssa. Tämän haastattelun perusteella yksi kysymys jätettiin pois suoraan esitettävistä kysymyksistä ja muutamaa kysymystä tarkennettiin. Haastattelut tehtiin syksyllä 2007.

4.4 Aineiston käsittely ja analysointi

Kaikki haastattelut litteroitiin sanatarkasti analysointia varten. Puheen lisäksi nauhoituksesta litteroitiin myös merkittävät painotukset, pidemmät tauot, äännähdykset ja naurut.

Kvalitatiivisessa eli laadullisessa tutkimuksessa aineiston keruuta ja analysointia ei voida erottaa täysin toisistaan. Kvalitatiivisessa analyysissä vaaditaan absoluuttisuutta. Kaikki

seikat tulee kyetä selvittämään siten, että ne eivät ole ristiriidassa esitetyn tulkinnan kanssa. Yksikin poikkeus kumoo säännön ja silloin asiaa tulee miettiä uudelleen. (Alasuutari 1993, 21–25.)

Kvalitatiivisen analyysin voidaan katsoa sisältävän kaksi vaihetta. Alasuutarin (1993) mukaan vaiheet ovat havaintojen pelkistäminen ja arvoituksen ratkaiseminen. Havaintojen pelkistäminen voidaan jakaa kahteen osaan. Aineistoa tarkastellaan teoreettisen viitekehyksen ja kysymyksenasettelun kannalta, jolloin aineisto pelkistyy niin kutsutuiksi raakahavainnoiksi. Tässä tutkimuksessa vastaukset luokiteltiin ensin karkeasti tutkimuksen teemojen mukaan siten, että esimerkiksi vastaukset koskien keskustelun aiheita, ajankohtaa, merkityksiä ja vaikutuksia jaoteltiin omiin ryhmiinsä.

Pelkistämisen toisessa vaiheessa havainnoista etsitään yhteistä piirrettä tai nimittäjää ja muotoillaan sääntö, joka pätee poikkeuksetta koko aineistoon. Näin erilliset raakahavainnot yhdistetään yhdeksi havainnoksi tai havaintojen joukoksi. Tässä tutkimuksessa teemoista etsittiin toistuvia vastauksia. Esimerkiksi vaikutuksista luokiteltiin erikseen positiiviset ja negatiiviset vaikutukset. Alaluokiksi syntyivät vaikutukset itsen, parisuhteeseen tai työhön. Lisäluokkia tehtiin sen mukaan, mitkä vastaukset olivat niputettavissa yhteen esimerkiksi oman jaksamisen paraneminen keskustelun seurauksena.

Kvalitatiivisen analyysin toisessa vaiheessa eli arvoituksen ratkaisemisessa tehdään pelkistämällä tuotettujen johtolankojen pohjalta tulkintoja tutkittavasta ilmiöstä käyttäen apuna aiempia tutkimuksia ja kirjallisuutta. Raakahavainnoja ei tässäkään vaiheessa unohdeta vaan niitä käytetään edelleen apuna tässä varsinaisessa laadullisessa analyysissä. Kerätty aineisto siis pilkotaan analyysissä käsitteellisiksi osiksi ja synteessin avulla osat kootaan uudelleen tieteellisiksi johtopäätöksiksi. (Alasuutari 1993, 27–35.)

Tässä tutkimuksessa aineistoa analysoitiin osittain induktiivisesti ja toisaalta deduktiivisesti. Aineistoa analysoitiin induktiivisesti tekemällä tulkintoja aineistolähtöisesti, jolloin saatiin nostettua esiin tekijöitä, joita ei ollut tutkimuskysymyksissä. Perustuen aikaisempien tutkimusten tarkastelemiseen kohteesta oli

kuitenkin teoreettisia näkemyksiä. Aineistosta etsittiin myös merkityksiä etukäteistiedon ja tutkimuskysymysten pohjalta. Aineiston käsittely ja analysointi pohjautui Milesin ja Hubermanin (1994) esittelemään kvalitatiivisen aineiston analyysiin, jossa prosessi etenee luokittelun ja ryhmittelyn jälkeen tulkintoihin ja johtopäätöksiin.

Haastattelut luettiin ensin läpi, niin ettei merkintöjä tehty. Lukemisella pyrittiin saamaan kokonaiskuva aineistosta. Seuraavalla lukukerralla luokittelin vastauksia tiettyihin kategorioihin sen mukaan millaiset teemat tuntuivat tekstistä nousevan esiin. Luokittelun pohjana olivat myös tutkimuskysymykset sekä teoreettinen pohja. Pienistä ja tarkkarajaisista kategorioista muodostettiin myöhemmin laajempia kokonaisuuksia.

Analysoinnin alussa kategorioita oli paljon ja ne olivat tarkkarajaisia. Analyysin edetessä luokkia muokattiin sekä yhdisteltiin. Lopulta luokat muodostuivat tutkimuskysymysten mukaisiksi ja joistakin aikaisemmista luokista tehtiin näiden luokkien alaluokkia. Luokkien teemoiksi muodostuivat ajankohta ja paikka, aiheet omassa puheessa (luokitellen sukupuolen mukaan sekä aiheen positiivisuuden tai negatiivisuuden mukaan), aiheet kumppanin puheessa (luokitellen miehiin ja naisiin), aiheet joista ei puhuta, keskustelun tyyli, merkitys, vaikutukset (luokitellen itsen, parisuhteeseen ja työhön), töiden saman/erilaisuuden merkitys sekä sukupuolten väliset erot.

Yksi analyysia helpottava menetelmä on koodaaminen. Koodien avulla voidaan luoda helposti käsiteltäviä ja merkityksellisiä yksiköitä. Koodit voidaan luoda esimerkiksi viitekehyksen tai tutkimuskysymysten mukaan, kuten tässä tutkimuksessa (Miles & Huberman 1994, 57–58.) Tässä tutkimuksessa luokat koodattiin väreillä.

Aineiston erittelemisestä ja yhdistelemisestä siirryttiin kohti tulkintojen ja johtopäätösten tekemistä (Miles & Huberman 1994, 90, 245). Analysoimisen vaiheessa luokitellusta aineistosta etsittiin yhtäläisyyksiä, eroavaisuuksia ja ristiriitaisuuksia sekä vertailtiin tietoja. Erityisesti kiinnitettiin huomiota laadullisiin seikkoihin. Näin pienessä aineistossa ei tiedon tärkeyttä arvioida määrällisin perustein. Tärkeänä pidettiin laadullisia eroja ja yhteneväisyyksiä vastauksien välillä.

Analyysin tukena käytetään lainauksia haastateltavien puheesta. Tutkimuksessa haastateltavien sitaatit on koodattu tunnuksella H ja numero 0-9. Lukemisen helpottamiseksi lainauksista on poistettu ylimääräiset äännähdykset ja toistot. Puhkielisiä sanoja on muutettu kirjakieliseen muotoon kuten semmoset/semmoiset. Murresanat on muutettu yleiskielisiksi anonymiteetin turvaamiseksi.

5 TUTKIMUSTULOKSET

Tässä luvussa esitellään tämän tutkielman tuloksia. Tarkoituksena on vastata mahdollisimman kattavasti luvussa 4.1 lueteltuihin neljään tutkimuskysymykseen. Ensin käsitellään konkreettisesti ilmiön esiintymistä mm. miten työasioista puhutaan kotona ja millaisia aiheet ovat. Ilmiön kuvaamisesta siirrytään ylläikäikymisen merkityksiin ja vaikutuksiin.

Tutkimuksessa käytetään termiä kotona käytävät keskustelut. Kotona käytävä keskustelu määritellään kaikeksi työajan ulkopuolella käytäväksi keskusteluksi kumppanin tai muun henkilön kanssa. Töihin liittyvä keskustelu pitää sisällään kaikki aiheet, jotka jollain tavalla liittyvät töissä sattuneisiin tai töihin liittyviin asioihin tai töiden herättämiin tunteisiin.

5.1 Puhuuko suomalainen työasioista kotona?

Kaikki haastateltavat kertoivat puhuvansa työasioista kotona. Kumppani mainittiin tärkeimmäksi henkilöksi, jolle pääsääntöisesti jaetaan töihin liittyvät asiat. Muita henkilöitä, joille töistä puhuttiin vapaa-ajalla, olivat ystävät, työkaverit tai vanhemmat. Näiden henkilöiden kanssa keskusteleminen oli satunnaista ja aiheet kevyempiä. Ystävien kanssa saatettiin pohtia enemmän työpaikan ihmissuhteisiin liittyviä ongelmia ja keskustella syvemminkin analysoiden työn luonnetta sekä siinä viihtymisestä. Eritoten naiset keskustelevat näistä aiheista mieluummin ystävien kuin kumppaninsa kanssa. Miehet eivät kertoneet puhuvansa työasioista ystävilleen, jos työstä puhuttiin tuli esille työpaikan sisäiset vuorovaikutussuhteet, kuten työnohjaus ja työkaverit. Sekä naisilla että miehillä työkavereiden kanssa käytävät keskustelut oli pääsääntöisesti joko ammatillisten ongelmien yhteistä ratkomista tai työnohjauksessa käytävää keskustelua. Nämä kodin ulkopuolella käydyt keskustelut vähensivät tarvetta keskustella tietyistä aiheista kotona,

kuten työn tekemiseen liittyvistä ongelmista. Yhtä haastateltavaa lukuun ottamatta haastattelussa tuotiin spontaanisti esille työpäivän aikana käydyt keskustelut, joilla koettiin olevan apua ja merkitystä.

Pääasiallisesti työstä käytävä keskustelu ajoittui kotiintulohetkeen kun kumppani tavataan ensimmäisen kerran. Tässä vaiheessa useat haastateltavista kertoivat vaihtavansa ainakin yleiset kuulumiset työpäivästään. Kaksi haastateltavaa raportoi keskustelun ajankohdaksi jonkin muun. Toinen kertoi keskustelun ajoittuvan pääasiallisesti perjantaisiin automatkoihin ja toinen kertoi keskustelun olevan mahdollista vasta kun lapset ovat nukkumassa.

Monet pariskunnat keskustelivat työasioista päivittäin (9/10). Keskusteluun käytetty aika ja laajuus vaihtelivat. Päivittäiseen keskusteluun kuuluivat kaikissa tapauksessa yleiset päivänkulkun liittyvät asiat. Kaksi haastateltavaa kertoi puhuvansa töihin liittyvistä asioista päivittäin myös laajemmin.

Työasiat otettiin puheeksi heti töistä tultua tai tilanteessa, jossa pariskunta sai olla kahdestaan. Kahdestaan olemisen vaatimus määritteli paljon sitä ajankohtaa, jolloin työasioista puhuttiin. Pääasiassa keskustelun ajankohtaa määrittää muu elämä, kuten asuuko lapsia kotona, ovatko lapset pieniä tai asutaanko samalla paikkakunnalla. Vakiintuneita hetkiä työstä käytävälle keskustelulle määritteli lähinnä elämän muut rutiinit.

H8: No kyllä se on monesti illalla sitten kun lapset ovat nukkumassa, niin siinä on sellainen aika, että pystyy keskittymään johonkin. Niin siksi yleensä illalla.

Vain yksi haastateltava kertoi, että keskustelulla on olemassa jokin tietty vakiintunut paikka. Paikka, jossa keskustelu usein käytiin, liittyi läheisesti sen ajankohtaan. Täten keskustelu käytiin usein esimerkiksi ruokapöydässä, jossa useat perheet ensimmäisenä tapaavat töistä tultuaan.

H3: Se on ehkä jonkinlaista aivojen tai mielipahan purkamista ennen nukkumaan menoa. Monta kertaa heti kotiin tullessa ja iltateen aikaan. Siinä oikeastaan. Automatkoilla joskus. Tärkeintä on, että ollaan kahdestaan. Että siinä ei ole ulkopuolisia kuulijoita.

Yllä olevassa esimerkissä haastateltava kertoo, että työ puheenaiheena voi sijoittua mihin tahansa päivän hetkeen. Yksi haastateltavista totesikin, että töistä puhuminen kuuluu yleensä ottaen jokapäiväiseen keskusteluun, eikä sitä voi sen tarkemmin eritellä.

H2: Ruokailun yhteydessä puhutaan. Sitten puhutaan illalla nukkumaan mennessä...sitten siinä, kun me tehdään illalla erilaisia tehtäviä ja askareita. Eli jos me ollaan lähellä niin me saatetaan puhua.

Yhdeksän kymmenestä haastatellusta ei maininnut spontaanisti puhuvansa työasioista viikonloppuisin. Ainoa haastateltava, joka kertoi joskus puhuvansa myös viikonloppuisin työasioista, totesi puheen koskevan lähinnä jotain merkittäviä töissä sattuvia asioita, joista ei mahdollisesti puhuttu viikon aikana. Hän asui kumppaninsa kanssa eri paikkakunnilla. Puhe saattoi liittyä myös seuraavan viikon suunnitelmiin.

Näiden vastauksien merkitys on, että ne todistavat yliläikkymisilmiön olemassa olon myös suomalaisessa kulttuurissa. Ne myös osoittavat kumppanin olevan selkeästi tärkein yliläikkymisen viestinnän kohde parisuhteessa oleville henkilöille. On lähes itsestään selvää missä ja miten keskustelu käydään, joten merkitys on pääasiallisesti tämän tiedon tieteellisessä todistamisessa ja dokumentoinnissa, joka auttaa meitä selvittämään yliläikkymisilmiön luonnetta.

5.2 Vuorovaikutustavat

Vuorovaikutustavalla tarkoitetaan syvyyttä, määrää ja laajuutta, jolla työasioita kotona käsitellään. Tapa voi vaihdella aiheesta, pariskunnasta tai ajankohdasta riippuen.

Erilaisia aiheita käsitellään eri laajuuksilla. Negatiivisista aiheista ja työn problematiikasta keskusteltiin laajemmin ja kauemmin kuin positiivisista asioista. Negatiivisilla aiheilla tarkoitetaan tässä ongelmista, huolista ja negatiivisiksi koetuista tunteista keskustelemista. Positiivisiin aiheisiin verrattuna, negatiivisten asioiden problematiikkaa ja sen ympärillä olevia laajempia kokonaisuuksia pohdittiin syvemmin. Positiivinen asia taas oli usein tarina tai uutinen, joka jaettiin kumppanille ilman syvempää pohdintaa. Toinen aihe, joka käsiteltiin nopeasti läpi, oli päivän kulkuun liittyvät asiat.

H5:.. Niin silloin me mentiin sillä tavalla syvemmälle, että me yhdessä mietittiin, mikä on ihmisen ongelma jos sen pitää jotain toista työntekijää jollakin tavalla.. Selän takana puhumista ja sellaista. Niitä me pohdittiin yhdessä, että mikä ihmisellä on, että sen pitää toimia näin. Ja sitten niin kun mun mies on sellainen.. Hän kyllä tuo sitä mielipidettä sitten, että on tosissaan pohdittu..

Asioiden käsittelytapaan ja syvyyteen vaikutti kumppanin tapa reagoida. Keskustelu on vuorovaikutusta, jossa vastavuoroisuus on merkittävässä osassa. Kumppanin reagoitavan kerrottiin vaikuttavan suoraan muun muassa keskusteluhalukkuuteen sekä miten ja mistä asioista puhutaan.

H3: Joo jos näissä keskusteluissa saisi sen vaikutelman, että nyt ei yhtään kuunnella tai ongelmaa pidetään mitättömänä, että eihän tuo nyt mikään ongelma ole, niin kyllä sitä varmaan aika pian sen puhumisen lopettaisi.

Kumppanin rooli ja yleinen tapa reagoida tilanteessa oli kuunnella, kommentoida ja ymmärtää. Naisten ja miesten reagoitavat keskustelussa eivät haastateltavien kertoman mukaan eronneet juurikaan toisistaan. Miesten kohdalla hieman enemmän korostui kommentointi, neuvojen antaminen ja omien mielipiteiden esittäminen. Miehiä kuvailut kumppaneidensa reaktiosta painottuivat hieman enemmän ymmärryksen antamiseen, pohdintaan ja kysymysten esittämiseen.

Haastatteluissa tuli ilmi, että pariskuntien opittu keskustelukulttuuri eli millä tavoin kumppanit ovat toisilleen tottuneet puhumaan sekä pariskunnan persoonat määrittävät merkittäväällä tavalla keskustelun laajuutta ja määrää. Esimerkeistä ensimmäinen kuvaa pariskuntaa, joka pitää tärkeänä pohtimista ja yhteistä ongelmanratkaisua. Jälkimmäisessä

esimerkissä haastateltava kuvaa oman parisuhteensa töiden puhumiseen liittyvää keskustelutapaa. Töistä puhumisen funktio on lähinnä tiedon jakaminen töistä ja työn herättämistä tuntemuksista.

H9: (Hän on) kuuntelija ja sellainen ymmärtäjä ja kommentoijakin. Sitten joskus pistää miettimäänkin, että mistäs joku johtuu ja voisiko tehdä jotain paremmin, että ne (työt) eivät kasaantuisi. Kumminkin (hän) on jo monta vuotta nähnyt sitä touhua ja ymmärtää kyllä ja tietää sen, että minä tilitän ja sitten se helpottaa ja sitten mä en enää tilitä.

H2: Hän kuuntelee sen minkä mä haluan kertoa ja hän tietää, että omalla tavallani ja omalla tyylilläni mä klaaraan sen sitten. Hän antaa mulle kuten kaikki muutkin perheenjäsenet, tilaa ja aikaa. Se on niin kuin se paras suhtautumien. Mä olen persoonaltani semmoinen, että pyörittämisellä ja jauhamisella ei mun kohdalla positiivista tapahdu. Mä itse yleensä omalla (tavallani) hoidan asiat itseni kanssa niin, että niistä yli pääsee.

Keskustelutavoissa eniten vaihteli pariskuntien kesken ajankäyttöön liittyvä dimensio. Työhön liittyvät puheenaiheet saatettiin käydä pääasiallisesti läpi muutamalla lauseella askareiden ohessa tai jotkut pariskunnat kertoivat käyttävänsä siihen runsaastikin aikaa. Eniten keskusteluun käytettyyn aikaan näyttäisi vaikuttavan pariskunnan ikä. Nuoremmat haastateltavat kertoivat puhuvansa töistä enemmän kotona kuin vanhemmat haastateltavat. Yhteyttä lapsien iän tai lukumäärän tai töiden saman- tai erikaltaisuuksien välillä ei ole havaittavissa. Käytetyn ajan määrä vaihteli myös hyvin paljon päivittäin, riippuen töissä sattuneista asioista.

Tyytyväisyys keskusteluun vaihteli haastateltavien kesken. Suurin osa kertoi olevansa tyytyväinen keskusteluun kaikin puolin. Haastateltavilta kysyttiin tyytyväisyyttä muun muassa keskustelun syvyyteen, laajuuteen, määrään, kumppanin tapaan reagoida ja keskustelun ajankohtaan. Tyytymättömyyttä johonkin keskustelun osa-alueeseen ilmaisi vain kaksi haastateltavaa. Toinen ei pitänyt tyydyttävänä ajankohtaa ja toinen piti työtä puheenaiheena liian dominoivana puolisonsa puolelta.

5.3 Mikä kotona puhuttaa?

Kaikki haastateltavat vastasivat puhuvansa töistä kotona jossain määrin. Haastateltavilta kysyttiin, minkälaisista töihin liittyvistä asioista he keskustelivat kumppaninsa kanssa. Haastattelujen perusteella voidaan töistä puhumiseen liittyvät aiheet jakaa niihin aiheisiin, jotka jaetaan päivittäin ja niihin, jotka ovat kausittaisia.

Päivittäisiä aiheita olivat pääasiallisesti töihin liittyvät kuulumiset ja mahdolliset töissä heränneet isommat tunteet. Nämä aiheet puhutaan monesti nopeasti läpi. Kausittaisia aiheita olivat töihin liittyvät isommat kysymykset, kuten työn tekoon ja työkavereihin liittyvät huolet ja ongelmat. Nämä asiat eivät ole esillä joka päivä. Yksi haastateltavista toi esille, että kotiin tuodaan ne asiat, joista ei voi puhua töissä. Tällaisia olivat muun muassa työtovereihin ja esimiehiin liittyvät aiheet.

Tämän jaon lisäksi keskustelujen aiheet voidaan jakaa positiivisiin ja negatiivisiin aiheisiin, joiden merkitys ja käsittelytapa keskusteluissa ovat erilainen (ks. 5.2.1). Useat haastateltavat kertoivat ensimmäiseksi puhuvansa töissä sattuneet negatiiviset asiat ja kokemukset, mutta haastattelun edetessä tuotiin esiin myös se, että positiivisesti sävyttyneet aiheet ovat lähes yhtä yleisiä kuin negatiivisetkin.

Vähemmän yhdessä olleiden pariskuntien keskustelunaiheissa korostuivat työn tekemiseen ja tulevaisuuden suunnitelmiin liittyvä problematiikka. Yli kymmenen vuotta yhdessä olleet pariskunnat keskustelivat työstään laajemmassa kontekstissa, jakoivat ”salaisempina” pidettyjä asioita ja käyttivät enemmän aikaa syvällisempään pohdiskeluun.

Työhön liittyvän keskustelun aiheet tuntuivat muuttuvat elämäntilanteiden muuttuessa ja parisuhteen edetessä. Nuorilla pariskunnilla (alle 35 vuotta ja parisuhde alle viisi vuotta) keskusteluiden aiheet käsittelivät enemmän työn luonnetta, työtä ja tulevaisuutta, työn tekemiseen liittyvää problematiikkaa ynnä muita tällaisia asioita. Tällaisia pariskuntia oli koeryhmässä kolme. Pariskunnat, joilla oli parisuhdetta takanaan vähintään kymmenen vuotta ja ikää yli 35 vuotta, käyttivät enemmän aikaa töihin liittyvän laajemman kontekstin

ja syvemmän problematiikan miettimiseen. Ikään liittyi yleensä myös se, että ”virkaikää” oli takana enemmän, joten mieltä eivät vaivanneet enää työn perusteisiin, työn käytännön tekemiseen liittyvät asiat, vaan niiden takana olevat seikat.

Haastateltavista kaikki, yhtä lukuun ottamatta vastasivat, että ensimmäisenä aiheena työasioista puhutaan kotona yleiset työpäivän kulkuun liittyvät asiat. Osa vastaajista toi välittömästi haastattelun alussa esille myös sen, että asiat ovat työpaikan negatiivisiin asioihin liittyviä. Jokainen haastateltava sanoi puhuvansa kotona työpäivän sujumiseen liittyviä asioita eli miten töissä oli mennyt.

Työpäivän kulun haastateltavat määrittivät niin, että he kertoivat yleisellä tasolla jakavansa kotona työpäivän tapahtumia, joihin kuuluivat muun muassa työtehtävien sisältö, asiakkaat, työpäivän pituus ja miten päivä on mennyt.

Negatiiviset asiat, joita osa haastateltavista toi välittömästi esille, liittyivät huoliin ja jaksamiseen.

H5: Puhutaan ensinnäkin työn kuormittavuudesta ja sitten me puhutaan työpäivien pituuksista ja kyllä me puhutaan myös työn sisällöstä sillä tavalla esimerkiksi kun toinen aloittaa uuden työn, niin kertoo siitä kun se on toiselle uusi. Niin silloin jakaa sitä.

5.3.1 Aiheiden luokittelu negatiivisiin ja positiivisiin

Töihin liittyvät aiheet voidaan jakaa negatiivisiin ja positiivisiin aiheisiin sen mukaan, millaisia tunteita asiat herättävät haastateltavassa. Negatiivisiksi koetut asiat nousivat haastatteluissa selkeämmin esille. Niiden käsittelyyn käytettiin haastatteluissa enemmän aikaa ja ne tulivat esimerkki kertomuksissa voimakkaammin esille.

Haastateltavia pyydettiin haastattelussa kertomaan mahdollisimman tarkasti esimerkki, jostain todellisesta tilanteesta, jossa työasioista oli keskusteltu kumppanin kanssa. Suurin

osa (7/10) haastateltavien kertomista esimerkeistä käsitteli aiheita, joita voi pitää negatiivisina.

H10:.. Kerron, että se esimies oli taas tänään niin ärsyttävä. Yleensä se oli sillä tavalla, että yritin tehdä sitä ja tätä ja se tuli siihen irvailemaan tai että yritin tehdä sitä ja tätä ja se oli taas niin vaikeana, jotakin tämmöistä tähän aiheeseen liittyvää.

Kaksi esimerkkiä käsitteli neutraalina pidettäviä asioita, lähinnä käytännönasioihin liittyviä tekoja.

H4: No varmaan kun täällä haettiin uutta työntekijää uuteen tehtävään. Niin mä hain sitä paikkaa, niin siinä yhteydessä sitten aika tarkkaan, että millainen hakemus pitäisi nyt kirjoittaa ja mitä sun mielestä tähän pitäisi nyt tulla ja mitähän ne hakevat ja onkohan fiksumia laittaa näin, mikähän olisi palkkatoive.

Kolme esimerkeistä oli positiivisiin asioihin liittyviä.

H9: No esimerkiksi tämä hyvä asia, nyt on tulossa tämä konsertti. Niin sen mainitsin, että sinne on lähdössä paljon porukkaa täältä, että sekin kertoo mun mielestä jotakin.. että ihan hyvin viihdytään keskimäärin keskenämme. Siitä oli viimeksi sellainen juttu, että mukava lähteä, että mennään ensin syömään ja sitten konserttiin, että tuo nyt oli viimeisin.

Yksi esimerkeistä käsitteli sekä positiivista että negatiivista asiaa.

Haastattelujen ja esimerkkien painopisteestä huolimatta kukaan haastateltavista ei kokenut, että puhuisi enemmän negatiivisista kuin positiivisista asioista. Kolme haastateltavista arvioi puhuvansa enemmän positiivisiksi koetuista asioista.

H9: Mä viihdyn täällä työpaikalla, että ne ovat sillä lailla positiivisia juttuja mitä minä puhun. Tykkään tästä työporukasta ynnä muuta, että sitten tykkään olla tällä alalla ja muuta. Että kyllä päällimmäiset asiat ovat ihan myönteisiä.

H8: Mä luulen, että ne ovat kuitenkin enempi niitä hyviä asioita, että vaikka ne niitä vaikeita tilanteita, niin ne ovat tietysti niitä joita tulee vastaan kaiken aikaa.. Mutta mä luulen, että enempikin hyvistä,

koska kuitenkin niitä hyviä tilanteita työssä on enempi ja kummallakin työ on sillä lailla pääsääntöisesti mielekästä, että tekee sitä mistä tykkää.

Loput haastateltavista arvioi puhuvansa molemmista yhtä paljon, sillä he kokivat puhuvansa kaikki työhön liittyvät merkittävät asiat. Esimerkkinä on pätkä haastattelusta.

H7:.. Sitä on niin kuin vaikea (arvioida). En mä sanoisi, että ne (negatiiviset asiat) olisi päällimmäisenä. Että kyllä se tarve puhua, on sitten päivän aikaan tapahtunut mitä vaan, niin se on tärkeätä.. No totta kai negatiiviset asiat ne tulevat sellaisena ryöppynä kun on paha mieli. Pahasta mielestä pääsee eroon sillä lailla, että sen puhuu jollekin. Niin sellaiset asiat on helpompi puhua. Niin ne tulee ensin puhuttua, mutta kyllä sitten tulee kaikki hyvätkin asiat puhuttua totta kai.. En sanoisi, että ne ovat päällimmäisinä, mutta jotain tuollaista fifti-fifti

LS: mutta ne ovat ehkä vaan niin paljon isompia ne negatiiviset asiat..

H7: Nii'in, nii'in (samanmielistä)

LS: ..tunnepuolella.

H7: Niin ja jos tulee joku valtava onnistuminen jossain, että on hoitanut jotain hienosti, niin kyllä sekin on semmoinen, että samanlaisella ryöpyllä se tulee.

5.3.2 Negatiiviset töihin liittyvät aiheet

Haastatteluissa esiin tulleet negatiiviset aiheet voidaan jakaa työn tekemiseen liittyviin ongelmiin sekä henkilösuhteisiin liittyviin ongelmiin. Negatiivisiksi koetut asiat vaikuttivat jaksamiseen ja stressiin, joka tuotiin haastatteluissa esille. Työn tekemiseen liittyvät aiheet jakaantuivat alaryhmiin: työn luonteeseen ja työn tekoon liittyvät huolet, käytännön asioihin liittyvät huolet, yleisesti töihin liittyvät asiat sekä niistä heränneet tunteet sekä henkilösuhteisiin liittyvät huolet.

Työn tekemiseen liittyvät aiheet. Kiire, työn raskaus, työn suunnittelun vaikeus, hankalat asiakkaat sekä esimerkiksi oppilaisiin liittyvät huolet esiintyivät negatiivisina työn luonteeseen ja tekemiseen liittyvissä aiheissa. Kolme haastateltavista kertoi keskustelewansa kotona tähän ryhmään kuuluvista aiheista.

H9: ...Että nyt ei ole tunnin tuntia tällä viikolla, mutta tähän mennessä on ollut aika reilusti tunteja ja sitten kaikkea muuta projektia. Sitä tulee tilitettyä, että kyllä on tuntia ja pitää suunnitella. Niin että tämä on yksi teema sitten... Varmaan alkusyksystä oli sellaista, että piti jollekin saada sanottua on ollut kiirettä ja muuta, et kyllä se helpottaa.

Käytännön asioihin liittyvät aiheet liittyivät normaaliin työpäivän pyörittämiseen. Kotona saatettiin keskustella huolista, jotka liittyivät esimerkiksi uusien työntekijöiden rekrytointiin, uusiin työtehtäviin, teknisiin ongelmiin ja ratkaisumallien etsimiseen.

H1: Yks työntekijä on nyt lähdössä virkavapaalle ja meillä on pieni porukka, huoli on, että mistä saadaan sijainen. Se on varmaan sellainen viimeisin mistä on (juteltu).

Yleiset aiheet eli töihin liittyvät asiat sekä niistä heränneet tunteet saattoivat koskea työaikoja, työtehtävää tai työn luonnetta. Pääasiallisesti haastateltavat puhuivat kotona juuri tämän kaltaisista negatiivisista aiheista.

H4:.. Justiin et miten se, miten työajat muuttuvat, että sehän on yks sellainen, aina ollut oikeastaan jos ei tästä työpaikasta puhuta vaan yleisesti, kaikissa työpaikoissa se kun on tehtävät muuttunut, että miten vaikuttaa työaikoihin ja että onko se sitten ok.

H0:..sitten puhutaan mahdollisesti jos on joku mielenkiintoinen juttu menossa tai jotakin tällaista siitä, joskus analysoidaan ihan sitäkin kuinka mielekästä tämän hetkinen työ on, oliko tänään kivaa, onkohan huomenna, mistä sitä haluaisi olla ensi viikolla töissä.

Henkilösuhteisiin liittyvät huolet tai ongelmat jakaantuivat työkavereihin, esimieheen, asiakkaisiin tai alaisiin liittyviin aiheisiin. Tähän ryhmään liittyviä huolia oli haastateltavilla vähemmän. Siitä huolimatta myös näistä aiheista kertoi puhuvansa 80 prosenttia haastatelluista. Yksi haastateltavista sanoi tämän aihepiirin olevan tärkein keskusteltavista aiheista.

H1: Niin joo, kyllä työkavereistakin sillä lailla joo kyllä, että silloin kun oli esimiestehtäviä, että siinä on aika kuitenkin paineita ja yksin, niin silloin tuli puhuttua varmaan enemmän sillä lailla huoli painoteisesti.

Näiden aiheiden lisäksi haastatteluissa tuotiin esille, että aiheet ovat usein yleisesti stressaavista ja jaksamiseen vaikuttavista asioista.

5.3.3 Positiiviset aiheet

Haastatteluissa esillä olivat ajallisesti ja määrällisesti enemmän negatiiviset aiheet. Toisaalta useaan kertaan esiin tulivat hauskat sattumukset, töihin liittyvät onnistumiset, mukavat tapahtumat ja työyhteisön hyvä ilmapiiri. Haastateltavat mielellään kertoivat esimerkin positiivisesta töihin liittyvästä asiasta, vaikkei sitä erikseen heiltä pyydetty.

H3: Viime aikoina esimerkiksi nyt, että erään tekniikkakeskuksen insinöörin (kanssa) keskustelemme kuinka tämä vaariksi tulo edistyy. Meillä on molemmilla ensimmäistä kertaa vaariksi pääseminen odotettavissa tässä ehkä kolmen viikon sisällä. Niin kyllä minä tätä olen vaimollekin selostanut, että kuinkahan on, että kumpihan meistä ehtii vaariksi ensin hän vai minä.

Töistä kotiin tuotavat positiiviset asiat saattoivat vaikuttaa positiivisesti myös vapaa-aikaan. Esiin nostettiin muun muassa aiheita, joissa työkaverit tai työ itsessään olivat tuottaneet positiivista mieltä haastateltavalle.

H4: Tietenkin jos on tulossa joku päivä, että pääsee ennemmin töistä tai saa nukkua pidempää. Tämmöisiä mitkä vaikuttaa ihan suoraan arkeen tai siihen yhteiseen,.. mutta myös jos on tullut joku uusi mukava työntekijä, että on tutustunut johonkin uuteen ihmiseen.

H1:...meillä on tullut esimerkiksi kesällä uusi työntekijä, mies työntekijä saatu pitkästä aikaa, niin olen moneen kertaan kyllä varmaan kotona sanonut, että tosi kivaa ja semmoista tuonut, että on tuonut uusia, on miespuolinen ja uutta näkökulmaa ja semmoisia.

Onnistumisten jakaminen esiintyi usean haastateltavan kertomuksissa. Sen toi esille 7/10 haastateltavaa. Haastateltavat mainitsivat kertovansa kaikki onnistumisiin liittyvät asiat ja kertoivat myös kumppaniensa jakavan nämä asiat hyvin usein.

Osa haastateltavista korosti positiivisten asioiden merkittävää osuutta töihin liittyvissä kotona käytävissä keskusteluissa ja muutama haastateltava kertoi, että ovat siihen puoleen kiinnittäneen erityisesti jopa huomiota.

H5: Kyllä niistä hyvistä asioista (puhutaan enemmän), niistä myönteisistä asioista mitä työssä on. Jotain tämmöisiä asioita haluaa jakaa, tämmöisiä positiivisia asioita.

Yhtenä positiivisten asioiden ryhmänä haastateltavat kertoivat olevan työpaikan matkoihin tai retkiin liittyvät asiat, hyvän työilmapiirin tai mukaviin koulutuksiin ynnä muihin vastaaviin liittyvät asiat.

5.3.4 Aiheet, joista ei puhuta

Tutkimuksessa ei tullut ilmi mitään selkeää yksittäistä aihetta, joista haastateltavat eivät olisi puhuneet kumppanilleen. Haastateltavat totesivat, että ei ole mitään mitä ei voisi kertoa, mutta on joitain asioita, joita ei saa kertoa tai ei ole järkeä kertoa.

Vaitiolo-velvollisuudet säätelivät aiheita, joita ei saanut kotona puhua. Se rajaa mahdollisuuksia puhua asiakkaista/oppilaista, työkavereista tai työtehtävistä. Haastateltavien edustamista ammattiryhmistä opettajilla, sosiaalialan ammattilaisilla ja psykologeilla on tiukimmat vaitiolo-velvollisuudet.

H1:.. Mä en puhunut niin kuin sitäkään, että ketä meidän työpaikalta. Kun täälläkin on niin pieni porukka, niin ei voi puhua. Niin ja ilman muuta kuuluu mun mielestä kanssa vaitiolo-velvollisuuteen. Se on ihan sitten työpaikan sisäinen asia.

Aiheita, joista puhumista vältettiin, liittyivät työkavereihin, työtehtävien tarkkaan selostamiseen sekä aiheisiin, joista tiedettiin olevan erimieltä kumppanin kanssa.

H2: Mun mielestä nekään (työkavereiden kanssa olevat ongelmat) eivät ole kotiin vietäviä asioita sinänsä, että niitä kotona pöllytettäisiin. Jos työpaikan ihmissuhteissa on jotakin häikkää, niin ne on työpaikan juttuja ja ne pitää selvittää niiden ihmisten kanssa, joiden kanssa sitä häikkää on.

Yksi haastateltavista mainitsi, ettei viitsi kuormittaa puolisoaan tuomalla kotiin kaikkia negatiivisia asioita.

H5:.. Että ihan kaikkia semmoisia jotain pientä negatiivista. En mä nyt jaksa kotiin kantaa niitä, että ne menevät ohi ja sillä tavalla.

5.3.5 Aiheet kumppanin puheessa

Kumppaneiden puheenaiheet olivat yhtä monimuotoisia, kuin mitä haastateltavat kertoivat myös omista aiheistaan. Haastateltavat kokivat vaikeaksi kuvailla sitä, mistä kumppani puhuu. Pääsääntöisesti kumppanin kertomien asioiden kuvattiin olevan hyvin konkreettisia ja aiheiden kerrottiin liittyvän päivän kulkuun, yleisiin sattuneisiin asioihin sekä samanlaisiin ongelmiin ja iloiseihin sattumuksiin kuin mitä omassakin puheessa oli. Haastateltavat saattoivat kokea epälojaaliksi kertoa tarkemmin kumppaninsa kertomista asioista ja osa-alueen kartoitus jäikin tässä tutkimuksessa melko suppeaksi. Naiset kuvailivat miehiensä keskustelunaiheita hieman miehiä monisanaisemmin.

H0: No varmaan enemmän semmoisia käytännön kuvioita ja mitä on sattunut ...Niin semmoista ja sitten tuota niin ne yleensä on semmoisia sattumuksia. Hänestä saa yleensä vääntää vähän enemmän tätä justiin tätä analyttistä keskustelua työn mielekkyydestä, että hän ei ehkä siihen niin lähde.

Miehet kuvailivat kumppaniensa puheenaiheita hieman suppeammin.

H3:.. Sanotaan nyt näin, että vielä rajoitetummin, että hän saa ehkä työasioista puhua vielä vähemmän kuin minä, että nämä tämän puolen asiat ovat enemmän julkisia, mutta kyllähän siellä törmää monenlaiseen.

5.4 Keskustelun syyt ja merkitys

Haastattelussa kysyttiin syytä, miksi henkilö puhuu työasioista kotona. Kysymyksellä haluttiin kartoittaa keskustelun syitä ja merkityksiä henkilölle itselleen. Haastateltavaa pyydettiin arvioimaan myös syytä siihen, miksi hänen kumppaninsa haluaa keskustella hänelle työasioistaan.

5.4.1 Miksi työasioista puhutaan kotona?

Haastattelussa henkilöiltä kysyttiin sitä, miksi he puhuivat työasioistaan kotona. Vastausten perusteella syyt jaettiin neljään luokkaan: asioiden jakaminen ja purkaminen, työn heijastuminen käyttäytymiseen, tuen ja neuvojen hakeminen sekä parisuhteen rakentamiseen ja vahvistamiseen liittyvät syyt.

Kahdeksi suurimmaksi syyksi kerrottiin halu kertoa kokemuksista puolisolle sekä tunnelatauksen purkaminen. Nämä asiat mainitsi keskustelun syyksi puolet haastateltavista. Haastateltavat sanoivat, että koska työpaikalla vietetään kolmasosa päivästä, on tärkeää jakaa töissä tapahtuvia asioita. Töistä kertominen nähtiin myös velvollisuutena. Haastateltavat kokivat, että kumppanin tulee jossain määrin tietää mitä hän tekee töissä ja työkseen. Tätä pidettiin välttämätöntä tuntemisen lisääntymisen kannalta.

Asioiden jakaminen ja purkaminen. Kahdeksan kymmenestä haastateltavasta sanoi keskustelemisen yhdeksi syyksi asioiden jakamisen ja purkamisen. Hyviä asioita jaettiin ja ikäviä asioita purettiin. Töissä sattuneet asiat, heränneet tunteet tai syntyneet mielipiteet haluttiin purkaa luotettavalle ihmiselle, joka kaikissa tapauksissa oli kumppani. Purkamisen jälkeen asian koettiin poistuneen itsestä ja sitä kautta se voitiin unohtaa. Tätä mieltä oli puolet vastanneista. Purkaminen auttoi rauhoittumaan, jaksamaan ja pienentämään kiukkua tai pahaa mieltä.

H3: Kai se on jonkinlaista aivojen tai mielipahan purkamista, siis kun saa sen päällimmäisen harmin purettua, niin ei sitä muista ja sehän se tarkoituskin on.

Työn heijastuminen käyttäytymiseen. Lähes kaikki (9/10) haasteltavista mainitsi merkittäväksi syyksi keskustelulle sen, että työpäivän tunteet kulkeutuvat joka tapauksessa kotiin. Puolet haastateltavista sanoi keskustelulle syyksi, että työ on niin merkittävä asia, että siellä sattuneet asiat heijastuvat joka tapauksessa kotiin. Se koettiin keinoksi, jonka avulla asia voitiin jakaa ja saada omat tunteet ymmärretyiksi. Työasioista keskusteltiin, koska kumppani joka tapauksessa näkisi olemuksesta, että jokin on vialla tai hyvin. Yksi haastateltavista ilmaisi tämän niin, että hän kertoo työpäivästään kotona, ettei puolison tarvitsisi arvuutella mikä on hätänä. Heijastuminen käyttäytymiseen oli myös suurin ilmaistu syy sille, miksi positiivisia töihin liittyviä asioita haluttiin jakaa. Työpäivän heijastuminen käyttäytymiseen vaatii myös usein puolisolta tai perheeltä ymmärrystä tai oman käyttäytymisen mukauttamista, keskustelu toimii selkeästi informaation välittämisenä. Tähän ryhmään kuuluivat myös vastaukset, joiden mukaan työasioista keskustellaan kotona, koska se on käytännöllistä. Kahdeksan vastaajaa otti jossain muodossa kantaa siihen, miten iso osa elämästä tulee vietettyä töissä. Töistä keskusteleminen informoi kumppania siitä, millaista työtä tekee, mitä siitä ajattelee ja niin edespäin. Työn rooli elämässä nähtiin isoksi ja merkittäväksi. Yksi haastateltavista totesikin, että töissä ollaan kahdeksan tuntia päivässä, jos siitä ei voi puhua, niin mistä sitten?

H2: Ei purkamisen takia, vaan siksi, että ne tietävät miksi olen sellainen kuin olen. Silloin kun olen väsynyt, mua on vaikea pyytää tekemään jotain juttuja. He kotona tietävät, että en tee sitä laiskuuttani, vaan että olen väsynyt... Mä tulen ymmärretyksi, se on lähinnä se funktio.

Tuen ja neuvojen hakeminen. Vastauksista tuli esiin myös se, että tärkeänä pidettiin tuen ja neuvojen saamista, sekä yhteistä ongelmanratkaisua. Tuen saamisella tarkoitettiin lähinnä ymmärryksen saamista ja vahvistuksen saamista omalle mielipiteelleen. Yhteistä ongelmaratkaisua arvosti kahdeksan vastaajista. Pariskunnista kaksi oli samanlaisissa työtehtävissä ja heillä korostui eritoten ammatillisen tuen saaminen yhtenä merkittävämpänä keskustelun syynä. Suurin osa vastaajista (8/10) ei kuitenkaan odottanut

eikä toivonut kumppaniltaan neuvoja työnsä tekemiseen. Kumppanin näkemystä kuitenkin arvosti jokainen vastaajista, ja kaikkien vastauksissa tuli jossain muodossa ilmi, että he keskustelivat, jotta voisivat kuulla myös kumppaninsa mielipiteen.

H8: Ensinnäkin mä koen, että se (puhuminen) on aika lailla helppoa siinä mielessä kun ollaan aika lailla samalla alalla, mä koen, että saan sieltä aika paljon tukea, neuvoja ja se myös ymmärtää niitä ajatuksia.

Mielipiteen saamisella oli myös itsereflektoinnin funktio, jonka mainitsi kolme haastateltavaa. Kumppania käytetään peilinä pohtiessa kyseistä ongelmaa, tunteita, suhtautumista omaan työhön, käsityksiä ja asian mittasuhteita. Yksi haastateltavista nimesi tämän merkittäväksi syyksi keskustella työasioita kumppanin kanssa.

H0: Niin keskustelullahan on se merkitys, että voit itsereflektoida sitä mitä sä teet, minkä takia sä teet, miksi sä teit tänään niin kuin sä teit, teetkö sä sitä oikein, teetkö sä oikeaa työtä ja toisen ihmisen tehtävä on vain kuunnella ja heittää palloa takaisin ja toimia peilinä, josta sä voit katsella.

Kaksi haastateltavaa myös mainitsi, että keskustelun syy on osittain itsekorostuskeino. Kumppanilta haetaan kehua, kannustusta ja omilla saavutuksilla haluttua ”kehua”. Kehun ja kannustuksen syy oli toinen mainittu syy, sille miksi töihin liittyvistä mukavista asioista kerrottiin.

Parisuhteen vahvistaminen ja ylläpitäminen. Työasioista keskustelun funktio liittyi myös voimakkaasti parisuhteen ylläpitämiseen. Asioiden jakamisen koettiin viestivät luottamusta ja arvostusta, jotka sanottiin parisuhteen perusasioiksi. Yksi haastateltavista sanoa, että molemminpuolinen jakaminen auttaa rakentamaan luottamuksellista suhdetta. Tämän kautta myös löytyy syy, miksi juuri puoliso koettiin parhaaksi keskustelukumppaniksi.

H6:.. Ollaan kuitenkin sillä lailla samalla aalto pituudella, että me tiedetään, näkee jo toisen kulmakarvan asennosta, että nyt on joku.pielessä. Mun mielestä me ollaan hirveän hyvin opittu tuntemaan toisiamme tässä ajassa. Hirveen helppo puhua.

Ymmärtävän ja luotettavan kuuntelijan lisäksi kumppania pidettiin sellaisena kuuntelijana, joka ei paheksu, vaikka olisi ollut vaikea päivä ja tehnyt vaikka vääriäkin ratkaisuja.

Haastateltavia pyydettiin myös arvioimaan syytä siihen, miksi uskoo kumppanin haluavan puhua hänen kanssaan. Naiset ja miehet arvioivat, että puolison syyt ovat todennäköisesti vastaavat omien motiiviansa kanssa. Kaikki olivat tätä mieltä.

Keskustelu on erottamaton osa päivittäistä elämää. Työasioista puhumista pidettiin osana normaalia keskustelua, eikä työasioista puhumista eroteltu sen kummemmin kuin mistään muustakaan asiasta puhumista.

H2: Me keskustellaan yleensä arkisen elämän asioista päivittäin, siihen saattaa liittyä työasioita, saattaa olla että siihen ei liity työasioista. En mä tiedä. Mulla pitäisi olla lomake mitä mä täyttäisin päivittäin, että mistä on keskusteltu. Ja mikä se näkökulma sitten on siihen työhön, että sekin vaihtelee niin suunnattomasti. Ei edes ajattele että tuo nyt liittyy työhön ja työ nyt liittyy vapaa-aikaan.

5.4.2 Sukupuolten väliset erot keskustelussa

Haastateltavista puolet oli sitä mieltä, että he puhuivat kumppaninsa kanssa yhtä paljon työasioista toisilleen. Kumppanin tai oman kertoman mukaan kolme haastateltavaa sanoi naisen puhuvan enemmän ja useammin. Kahdessa tapauksessa miehen kerrottiin puhuvan enemmän.

Haastateltavat eivät myöskään pääasiallisesti pitäneet keskustelua tärkeämpänä toiselle osapuolelle, vaan totesivat nauttivansa ja saavansa keskustelusta yhtä paljon. Yksi haastateltava toi ilmi, että hän ja hänen kumppaninsa saavat keskustelulta eri asioita.

H7: Avovaimolle tärkeämpää henkisellä tasolla, niitä arvoasioita luottamusta ja näitä. Totta kai ne ovat minullekin tärkeitä, mä saan ehkä enemmän sillä ammatillisella tasolla

Myös tässä oli vastaajia, jotka sanoivat kumppanin pitävän keskustelua mahdollisesti tärkeämpänä. Tässäkin vastaukset jakautuivat tasan sekä miesten että naisten kesken.

Kaikki haastateltavat pitivät keskustelua tärkeänä sekä itselleen että kumppanilleen. Molemmat sukupuolet myös uskoivat, että heille puhutaan siksi, että puoliso kokee heidät hyväksi ja luotettavaksi kuuntelijaksi sekä arvostavat heidän mielipidettään.

H3: Sen takia, että on joku jonka hän kokee luotettavaksi kuulijaksi ja kun minä hänelle huoliani kerron, niin eiköhän hän koe sen jonkinlaisena luottamuksenosoituksena.

Miesten ja naisten vastauksissa kuitenkin korostui omat erikoispiirteensä. Miehet arvioivat pääasiallisesti puolisoidensa keskustelevan heidän kanssaan työasioista, koska puoliso haluaa ammatillisia neuvoja tai muita ratkaisuehdotuksia.

H7: Mä luulen, että samoja syitä (kuin minulla) ja sitten mä luulen tosiaan sitä paljon, että olen tehnyt sitä duunia ja osittain tunnen niitä puolison asiakkaita. Multa tulee talon ulkopuolista ajatusta sille.

Naiset arvioivat kumppaniensa syiden liittyvän pääasiallisesti haluun jakaa ja purkaa asioita sekä etsiä vahvistusta.

H4: Mä luulen, että hän on aika ylpeä siitä mitä hän on tehnyt ja saanut aikaiseksi.. en tiedä, mutta hakee ehkä sellaista vahvistusta, että mä olen hyvä.

5.5 Keskustelun vaikutukset

Haastattelussa kysyttiin keskustelun mahdollisista vaikutuksista haastateltavissa. Pääasiallisesti haastateltavat kertoivat keskustelun vaikuttavan omaan oloon. Helpotus ja jaksaminen tulivat yleensä ensimmäisinä haastateltavien mieleen. Lisäkysymyksillä kartoitettiin mahdollisia positiivisia ja negatiivisia vaikutuksia muun muassa parisuhteeseen ja työhön. Eniten esille tuodut vaikutukset olivat helpotuksen tunne,

perspektiivin saaminen, jaksamisen paraneminen, luottamuksellisen suhteen syntyminen ja yhteenkuuluvuuden lisääntyminen.

5.5.1 Ensisijaiset vaikutukset

Haastateltavien mielestä työasioista keskustelun tärkein vaikutus on asian purkaminen sellaiselle ihmiselle, joka ymmärtää ja tukee. Puhumisen jälkeen mieltä vaivaava ongelma voitiin unohtaa. Vaikutukset voidaan jakaa kahteen luokkaan: tunnevaikutuksiin ja konkreettisiin ratkaisuihin, jotka toki myös aiheuttivat haastateltavissa positiivisia tunteita.

Tunnevaikutukset. Helpotus oli päällimmäinen tunne, joka keskustelun jälkeen oli pinnassa. Näin vastasi yhdeksän kymmenestä haastatellusta.

H1: No helpottunut kun on saanut sen sanotuksi ja on tullut kuulluksi ja jotenkin ymmärretyksi ja jonkun sellaisen rohkaisevan (palautteen).

H3: Joskus kun on oikein kuppi täysi tai on esimerkiksi saanut pahasti siipeensä, niin sitä menee kotiin pikkusen niin kuin ukkospilvi. Lataus täytyy purkaa johonkin, ja kun homma menee hyvin, vaimo toimii kuin ukkosenjohdatin. Se puretaan hallitusti, isompia vahinkoja aiheuttamatta.

Jaksaminen vaikutuksena tuotiin esille kahdessa haastattelussa.

H9: Varmasti se on jaksamisen kannalta iso juttu kun toinen kuuntelee ja ymmärtää ja pohtii toisen kanssa niitä asioita. Se on se jaksaminen ehdottomasti ja sitten, että saa ne asiat kerrottua jollekin.

Kaksi haastateltava toi esille sen, että keskustelussa saa kannustusta ja selkään taputteluja hyvästä työstä.

Yksi haastateltavista oli sitä mieltä, että kumppanin kanssa puhuminen työasioista ennen kaikkea tasapainottaa häntä

Ratkaisut ja vastaukset. Selkeästi haastatteluissa esiin tuotu konkreettinen vaikutus oli, että keskustelemalla kumppanin kanssa saa uusia näkökulmia sekä perspektiiviä käsiteltävään aiheeseen. Haastateltavista 6/10 prosenttia kertoi näkökulman tai perspektiivin saamisen tärkeäksi vaikutukseksi. Keskustelemalla omia ajatuksia voi selkeyttää ja löytää paremmin ratkaisuja. Asiat eivät välttämättä tunnu myöskään enää niin isoilta kun ne on saanut jakaa jollekin. Yksi haastateltava sanoi, että perspektiivin ja etäisyyden saaminen asiaan myös rauhoittaa häntä.

H3: Eiväthän ne ongelmat siitä poistu, mutta joskus niitä osaa katkoa vähän toisessa valossa.

H1: Sitten kun sai kotona puhuttua miehen kanssa niin, no sekin varmaan auttoi asiaa. Että eihän sitä tarvitse nyt sen enempiä murehtia, että se yksin ole mun asiani, eikä se oikeastaan ole enempää mun kuin kenenkään muunkaan.

Parissa haastattelussa tuotiin esiin se, miten merkittävä positiivinen vaikutus keskustelulla ylipäätään on. Haastateltavat jopa pohtivat, miten raskasta olisi jos ei olisi sellaista parisuhdetta, jossa voi puhua kaikkia asiat. Toisaalta yhdelle haastateltavalle positiivinen vaikutus syntyi siitä, ettei hän kantanut työasioitaan kotiin. Haastateltava myös totesi, että positiivisia vaikutuksia muodostuu, kun hän voi jakaa töissä sattuneita hyviä asioita

Vastauksien perusteella on havaittavissa, että syntyneet vaikutukset vaihtelivat suuresti riippuen käsiteltävästä aiheesta.

5.5.2 Vaikutukset parisuhteelle

H7: Mä luulen, että se liittyy ennen kaikkea siihen, mitä pitää siinä parisuhteessa tärkeänä. Kyllä se liittyy toisen tuntemiseen. Se on kuitenkin iso patkka ihmisen elämästä, mitä viettää siellä työpaikalla. Niin, kyllä sun täytyy tietää siitä tyypistä tavallaan sekin puoli ja ehkä se on jotenkin sitä, että se korostaa sitä luottamusta, kun puhutaan niistä kaikista jutuista mitä kohtaa työssään. Se antaa sellaista kuvaa ja itselle tulee sellainen olo, että se luottaa. Ja kun kertoo niitä omia asioitaan, niin samalla

antaa myös sitä kuvaa, että mä luotan suhun. Mä haluan puhua näistä asioista ja mä koen, että sä voit antaa mulle näistä asioista.

Kaikki vastaajat kertoivat työasioista keskustelemisen vaikuttavan jollain tavalla heidän parisuhteeseensa. Toisen tunteminen, ymmärtäminen ja luottamuksen lisääntyminen esiintyivät jokaisessa haastattelussa jossain muodossa.

Luottamuksen lisääntyminen. Haastateltavien mukaan kumppanien välistä luottamusta lisäsivät monet asiat. Muun muassa asioiden jakaminen, toisen mielipiteen kuuleminen, asioiden käsittely sekä sen huomaaminen, että kumppanille voi jakaa mitä tahansa.

Yhteinen työasioista jakaminen, luottaminen loi myös onnistumisen tunnetta. Yksi haastateltavista ilmaisi asian näin:

H7: Sieltä tulee onnistumisen tunnetta ja ikään kuin se liittyy siihen parisuhde puoleenkin, että jos kumppani puhuu, niin kyllä se on tavallaan osoitus siitä, että se tykkää susta.

Kolmessa haastattelussa tuli esiin, että työasioista juttelemalla saa kokemuksen, että voi itse antaa toiselle ja uskoo, että kumppani voi antaa itselle niissä omissa huolissa ja iloissa jotakin lisää. Kumppania pidettiin parhaana ystävä, jolle olisi luonnotonta olla kertomatta kaikkia asioita. Mikäli asioista ei pystyittäisi keskustelemaan, olisi se osoitus myös muista ongelmista.

Parisuhteen lujittuminen. Asioiden jakamisen sanottiin myös lujittavan parisuhdetta. Keskustelemalla kokemuksesta tulee yhteinen, joka lähentää ja yhdistää kumppaneita. Keskustelu voi myös lisätä yhteenkuuluvuutta. Yksi haastateltavista totesi, että jaetut mukavat asiat lisäävät juuri yhteenkuuluvuuden tunnetta hänen ja kumppaninsa välillä.

H3: Kyllä se tietyllä lailla lujittaa kun sanotaan, että kun on yhdessä kovia koettu niin. Vaikkei nyt aina edes niin kauhean koviakaan, mutta kyllä tällainen yhteinen kokemus jotenkin lähentää ja lujittaa.

Tuntemisen lisääntyminen ja konfliktien väheneminen. Keskustelun yhdistävä tekijä voi löytyä myös siitä, että puhumalla voi auttaa kumppaniaan ymmärtämään omia motiivejaan ja tunteitaan. Haastateltavat kertoivat, että keskustelun avulla he oppivat tuntemaan toisiaan, joka auttaa yhteisen sävelen löytymisessä. Kumppanit antavat keskustelemalla välineitä toistensa tuntemiseen ja tulkitsemiseen, joka yhdistää ja auttaa löytämään yhteistä säveltä sekä vähentää konflikteja.

H2: Se yhdistävä tekijä on se, että mä annan vaimolle välineitä tuntea mua ja sitä puolta mussa ja sillä on se merkitys, että se vähentää konflikteja meidän välillä tai se estää niiden syntymistä.

H4: Keskustelun kautta jaan sitä omaa elämäni ja siitä tulee yhteinen, eikä vaan mun ja sun työ.

5.5.3 Vaikutukset työssä

Haastateltavat jakoivat automaattisesti kotona käytyjen keskustelujen vaikutukset työlle yleensä kahteen luokkaan: oma henkinen hyvinvointi sekä työn tekemiseen liittyvät ratkaisut.

Työn tekemiseen liittyvät ratkaisut. Keskustelun sanottiin antavan näkökulmaa ja suhteellisuuden tajua työpaikan asioihin sekä helpottavan oloa.

H6: No itse asiassa vaimosta on varmaankin ollut mulle eniten apua siinä, jos töissä on ollut jotakin oikein häjyä, tai ei ole aamulla yhtään kiinnostanut lähteä, niin se on kannustanut mua aina siihen, että etsi uusi paikka, jos ei ole sellainen mikä kiinnostaa.

H7: Totta kai jos on tällainen kysymysmerkki tai jotain hämärää, niin sieltä saa aina ajatuksia.

Kolmessa haastattelussa tuotiin esille, että kumppanilta toivottiin myös neuvoja työn tekemiseen ja siihen suhtautumiseen. Tällä nähtiin olevan vaikutusta onnistuneeseen työn tekemiseen.

H8: Vaikuttaa työn tekemiseenkin jos itse on pähkäillyt jonkun asian kanssa, niin toinen voi antaa jonkin vinkin.

Henkisen hyvinvoinnin lisääntyminen. Monessa vastauksessa keskustelun kerrottiin vaikuttavan pääasiallisesti henkisen hyvinvoinnin lisääntymisenä, joka vaikuttaa välillisesti työpaikalla. Vastaukset olivat lähellä niitä vaikutuksia, joita haastateltavat sanoivat jo yleisesti vaikutuksista puhuessaan. Esimerkiksi yksi haastateltavista totesi, että toimiva parisuhde ylipäätään auttaa jaksamaan töissä.

Keskustelujen koettiin vaikuttavan jaksamiseen ja motivaatioon työpaikalla. Tämän mainitsi kaksi haastateltavaa. Yhdessä haastattelussa tuli esiin, että keskustelu lisää mielenkiintoa omaa työtä kohtaan.

H8: Vaikuttaa siihen jaksamiseen ja motivaatioonkin justiin se, että on se ihminen joka tajuaa ja siltä voi kysyä neuvot ja vinkit ja yleensä sieltä jotain suhteellisen fiksumia löytyy. Kyllä mä luulen, että vaikuttaa siihen jaksamiseenkin, jos mä en voisi puhua niistä asioista ja millään lailla jakaa niitä, niin kyllä mä uskon, että olisi paljon hankalampaa sen jaksamisen kanssa täällä.

Lisäksi haastatteluissa esiintyneissä vastauksissa todettiin, että keskustelun vaikutukset näkyvät työpaikalla myös muun muassa siten, että purettuaan asiat kotona, voi työpaikalle mennä ”tyhjänä”, asioita ei tarvitse enää murehtia. Kaikki tällaisista vaikutuksista maininneet haastateltavat olivat naisia.

Haastateltavista varsinkin miehet toivat haastattelussa esiin, että heidän kumppaninsa ei voi vaikuttaa heidän työhönsä eikä kumppani voi antaa työn tekemiseen liittyviä neuvoja. Kaksi miehistä toi esille, että toivoo kumppaniltaan apua toimintatapojen miettimiseen.

5.5.4 Negatiiviset vaikutukset

Viimeiseksi on vielä eritelty negatiiviset vaikutukset, vaikka suurin osa vastaajista koki keskustelulla pääasiallisesti olevan positiivisia vaikutuksia. Negatiivisten vaikutusten pohtiminen perustui monen haastateltavan kohdalla fiktiivisiin uskomuksiin ja mielikuviin, eikä omakohtaista kokemusta ollut.

Ensimmäiseksi todettakoon, että kahdeksan haastateltavaa ei kokenut keskustelulla olevan mitään negatiivisia vaikutuksia häneen itseensä tai hänen parisuhteeseensa nykyisessä tilanteessa. Yksi haastateltavista totesi keskustelulla olevan negatiivisia vaikutuksia hänen parisuhteeseensa ja yksi vastaajista koki, että keskustelulla on negatiivinen vaikutus hänen omaan hyvinvointiinsa. Ensimmäisen haastateltavan kohdalla haastateltava koki hänen puolisonsa puhuvan liikaa työasioista. Toinen haastateltava taas koki itse puhuvansa ja miettivänsä liikaa työasioita kotona. Molemmat näistä henkilöistä olivat naisia. Kolmella haastateltavalla oli jossain elämänsä vaiheessa ollut tilanne, että työasioista puhuminen aiheutti negatiivisia vaikutuksia. Kahdessa tapauksessa työasioista puhuttiin liikaa kotona. Kolmannessa tapauksessa työ itsessään oli edustanut parisuhteen ongelmia, jolloin työstä puhumisesta oli muodostunut riitoja aiheuttava aihe.

H6: Niin siitä tuli sitten sellaista, että se tavallaan menee siihen, että tietää toisella olevan paha mieli ja se on kiriä ja muuta. Sitten itsekin ottaa takapakkia, että mä en menekään lähelle. Toinen kuitenkin vois haluta, että mä nyt ottaisin sen vaikka syliin. Niin sitten tulee niitä ristiriitoja jos ei niistä puhu toisaalta. Sitten taas toisaalta jos on itse täynnä, ei jaksaisi enää hirveästi kuunnella niitä samoja asioita, niin sitten siinä on sellainen kaksipiippuinen asia.

H4: Mun miehellä on tapana puhua vain töistä, se kaventaa näkökulmaa elämään ja se heijastuu suhteeseen

Negatiivinen ylikulkeutuminen vaikutti yksilön mielialaan ja kaikki haastateltavat näkivätkin suurimmaksi ongelmaksi sen, että työasioista puhuttaisiin liikaa kotona.

H6: Kyllä mä varmaan ärsyynnyin helpommin ja tiuskin.. välillä ei vaan kiinnostanut eikä jaksanut kuunnella.

H4: Justiin siitä tulee hirveän yksipuolista ja tavallaan on välillä surullinen, että toinen ei välttämättä näekään kuinka sisällä siinä työssä on.

Kumppanin ongelmat työpaikalla koettiin myös asiaksi, joka vaikuttaa omaan ja parisuhteen tai perheen hyvinvointiin. Suurin osa haastateltavista totesi, että hän osaa rajoittaa omaa keskusteluaan ja ymmärtää kumppaninsa signaaleista, milloin hän ei jaksakaan enää kuunnella. He myös uskoivat suhteensa olevan niin avoin, että pystyvät sanomaan jos ei halua työasioista keskustella syystä tai toisesta.

H6: Vaikuttaa kotona kanssa meidän parisuhteeseen kun toisella on raskasta

H2: Mun mielestä on perheen taakan lisäämistä jos mä vien niitä sinne.

Myös kumppanin vääränlaisen reagoitavan voitiin kuvitella tuovan negatiivisia vaikutuksia. Aiheesta kommentoi kaksi haastateltavaa.

H1: En mä ole mitään sellaista (negatiivista vaikutusta). Kai sitä lopettaisi puhumisen jos tulisi sellaista vastaan, että toinen mitätöisi tai vähätelisi tai jotenkin ei kuuntelisi tai muuta.

5.6 Työn saman- ja erilaisuuden merkitys

Haastateltavista kolmella oli samankaltainen ammatti tai työ kuin hänen kumppanillaan. Yksi pariskunta oli aikaisemmin työskennellyt samalla työpaikalla ja yksi pariskunta työskenteli osittain myös samalla työpaikalla. Seitsemällä pariskunnalla työt olivat hyvin erilaisia.

Samankaltaista työtä tekevät pariskunnat kertoivat, että puhuminen helpottuu toisen tietäessä sen työn maailman ja käytännöt. Yhteinen ammatti toi myös pariskunnan välille yhteistä kieltä. Haastateltavat kertoivat, että samankaltaiset työt auttoivat ymmärtämään

paremmin kumppania ja hänen vaatimuksiaan. Nämä pariskunnat jakoivat myös eniten työn tekemiseen liittyviä ongelmia ja hakivat toisiltaan ideoita oman työn tekemiseen.

H8: No ensinnäkin mä koen, että se on aika lailla helppoa siinä mielessä kun ollaan aika lailla samalla alalla ja tehdään hyvin samantyyppistä työtä kuitenkin. Niin mä koen, että mä saan sieltä aika paljon tukea, neuvoja ja se myös ymmärtää niitä ajatuksia. Että ehkä se olisi eri asia jos puoliso työskentelisi jollain toisella alalla. Ehkä se olisi vaikeampi jakaa niitä ajatuksia siitä omasta työstä. Mutta kun tuntee toisen työn suhteellisen hyvin, niin tietää mistä on kyse. Ei tarvitse kauheasti selitellä.

Samankaltaista työtä tekevät pariskunnat vaihtelivat keskusteluissa roolista toiseen. Välillä keskustelu käytiin pariskuntana ja välillä ammattilaisina.

H7:.. Meillä on niin kuin yhteinen kieli siinä mielessä niin se puhuminen on helppoa. Jossain vaiheessa sen huomaa, sehän on hauskaa kun ollaan saman alan ihmisiä, niin jossain vaiheessa huomaa, että nyt puhuu kaks ammattilaista keskenään. Ei enää pariskunta ja se jossain vaiheessa aina kääntyy siihen, että taas puhutaan siitä, mitä sinne salaattiin laitetaan.. että se on sellaista hauskaa pallottelua.

Yksi haastateltava sanoi työn vähentävän konflikteja heidän välillään. Koulutuksen mukana opiskellaan myös empatiaa ja erilaisuuden ymmärtämistä, joka hänen mielestään näkyy heidän keskusteluissaan.

Kolmas pariskunta, jonka ammatit olivat samanlaiset, pitivät arvokkaana sitä, ettei työasioista puhuta kotona.

Pariskunnat, joilla oli takana pitkä parisuhde omasivat hyvin samanlainen suhtautumisen kumppaninsa työhön kuin ne, joilla työt olivat samankaltaiset.

H3:..sanotaan, että henkilöt ovat tuttuja, asiat ovat tuttuja. Jos mä nyt olen ollut täällä töissä kaksikymmentäkuusi vuotta, niin sanotaan, että kyllä vaimokin näitä asioita...asiat ovat tulleet jollakin lailla jo tutuiksi ja tämä työkenttä, minkälaista työtä mä teen. Samalla lailla mä alan tuntemaan kyllä.

Erilaisistakin töistä löydettiin samaa. Esimerkiksi työpaikan ihmissuhteen, eritoten haastatteluissa tuli esille esimies-alaisuuden samanlaisuus työpaikasta riippumatta. Pientäkin yhteneväisyyttä pidettiin keskustelua helpottavana asiana.

H1: Tuota ajattelisi ensin, että ne ovatkin hyvin erilaiset työt mutta niissä on paljon samaa. Tuollaisen liike-elämän ja tuollaisen firman vetäminen, sehän vastaa tällaista esimies ja johtamistehtävää, missä tehtävissä mäkin olin tässä välillä. Sehän perustuu myös tällaisiin vuorovaikutussuhteisiin. Ihmissuhteisiin, niiden ylläpitämiseen, että siinä on tosi paljon samaa.

Neljä haastateltavaa mainitsi ymmärtämisen vaikeutuvan, koska työt olivat kovin erilaisia.

H4: Kyllä se vaikuttaa aika paljon, koska me ollaan todettu, ettei me voida ymmärtää. Toinen saattaa tuomita sen asian, ihan molemmin puolin. Sen mitä kerron tilanteesta tai selitän jonkun asian, niin miksi, eihän se voi tuolla lailla toimia, että miksi sä et tee tällä lailla.

Osa pariskunnista, joiden työt olivat erilaiset, sanoivat töiden erilaisuuden olevan hyvä asia. He pelkäsivät, että jos työt olisivat samankaltaiset, tulisi työasioista puhuttua liikaa kotona. Toisena hyvänä puolena töiden erilaisuudessa oli hyvin erilaisten näkökulmien saaminen omaan työhön. Tämä tuo uusia perspektiivejä ja ratkaisuja

H6: Mä uskon, että se helpottaa siksi, että ne asiat ovat niin erilaisia kuitenkin, mistä meille tulee töissä. No toisaalta sitten saa vähän toista perspektiiviä, että tuollakin voi olla joku asia huonosti vaikka se tekee tällaista. Se ei sitten välttämättä olekaan niin iso asia sitten, mitä siellä töissä on itselle tapahtunut.

6 TULOSTEN POHDINTAA

Ensimmäinen tämän tutkimuksen tulos on, että työasiat läikkyvät työn ja kodin välisen rajan yli myös suomalaisessa kulttuurissa. Toinen tulos on, että yliläikkymisprosessi tapahtuu pääasiallisesti viestinnällisesti. Rajan yli kulkevien psykologisten tilojen, kuten väsymyksen, stressin tai ilon purkaminen tapahtuu vuorovaikutuksessa kumppanin ja muiden perheenjäsenten kanssa. Purkaminen voi tarkoittaa kaikkea informaation jakamisesta avun etsimiseen. Viestinnän avulla tapahtuva purkaminen aiheuttaa erilaisia vaikutuksia yksilöön ja yhteisöön, jossa hän on. Vaikutusten positiivisuus/negatiivisuus riippuu hyvin paljon yliläikkymisprosessin todellistuneesta vuorovaikutuksesta. Tulosten perusteella tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden vuorovaikutusta voidaan pitää tarkoituksenmukaisena, koska työasioista keskustelemisellä ei kerrottu juurikaan olevan negatiivisia vaikutuksia

Viestinnän laadulla on mainittu olevan vaikutuksia siihen, miten tehokkaita sen vaikutukset olivat. Clark (2002) totesi, että usein tapahtuva yliläikkyvä viestintä vaikuttaa yksilön hyvinvointiin, koska vuorovaikutus kumppanin kanssa lisää tietoa ja ymmärrystä (ks. 2.3). Tässä tutkimuksessa todettiin, että oikeanlaista vuorovaikutuksen tapaa ei voitu määritellä, vaan koettuun viestinnän laatuun vaikutti opittu keskustelukulttuuri ja persoonat. Tulosten perusteella ei siis voida määritellä keskustelun tapaa, määrää ja syvyyttä, joka aiheuttaisi positiivisimmat vaikutukset. Yhdelle pariskunnalla keskustelemattomuus voi aiheuttaa yhtä paljon positiivisia vaikutuksia kuin toiselle syvällinen ja toistuva keskustelu (ks. 5.2.2). Positiivisten vaikutusten todettiin tämän tutkimusten tulosten perusteella olevan samankaltaisia Clarkin (2002) tulosten kanssa. Tässä tutkimuksessa yliläikkyvä viestintä ei vaikuttanut pelkästään yksilön hyvinvointiin, vaan vaikutuksia koettiin olevan myös parisuhteessa ja töissä. Tiedon ja ymmärryksen lisääntyminen oli vain yksi syy positiivisten vaikutusten syntymiseen, muita olivat muun muassa vastauksien ja näkökulmien saaminen, luottamuksen kasvaminen, parisuhteen lujittuminen ja asioiden jakamisen seurauksena tapahtunut jaksamisen lisääntyminen. Kaikki nämä vaikutukset syntyivät yliläikkyvän viestinnän seurauksena (ks. 5.5).

Yhtenä tämän tutkimuksen tutkimuskysymyksenä oli selvittää yliläikkymisprosessia eli työasioista keskustelemista kotona. Tavoitteena oli selvittää miten, missä, kenen kanssa ja millä tavalla työasioista keskustellaan kotona. Tämän tutkimuksen mukaan kumppani on pääasiallisesti se henkilö, jolle puhutaan työasioista. Muita henkilöitä, joille työasioista puhuttiin työpaikan ulkopuolella, olivat ystävät ja vanhemmat. Naiset keskustelivat työhön liittyvistä asioista miehiä syvällisemmin ystäviensä kanssa. Aiheita olivat työpaikan ihmissuhteisiin liittyviä ongelmia ja työssä viihtyminen. Nämä asiat ovat sellaisia, jotka voidaan nähdä kuormittavan naisten henkistä hyvinvointia mahdollisesti miehiä enemmän. Miehet keskustelivat vähemmän työasioista kavereidensa kanssa ja aiheiden kerrottiin liittyvän enemmän ammatillisten ongelmien ratkomiseen (ks.5.2). Miesten keskustelutyylä voidaan myös tutkimuksen mukaan pitää ratkaisukeskeisempänä ja naisten tunnekeskeisempänä (ks. 5.1) Supporttiivista viestintää koskevan tutkimuksen (Cutrona ym., 1992) mukaan mikään ihmissuhde ei voi korvata intiimin suhteen tarjoamaa viestinnällistä ja emotionaalista tukea (ks. 3.2). Tätä voidaan pitää selittävänä tekijänä sille, miksi kumppani koettiin parhaimmaksi keskustelukumppaniksi työhön liittyvissä asioissa.

Kuten tulosten esittelyssä (ks. luku 5.3) tuli esille, oli suuri osa kotona käsiteltävistä aiheista sellaisia, jotka vaikuttivat henkilön hyvinvointiin. Toisin sanoen asiat olivat niin merkittäviä, että jäivät mieleen pyörimään ja askarruttamaan. Yleensä nämä asiat olivat negatiivisesti koettuja, stressaavia tai jaksamiseen vaikuttavia. Samansuuntaisia tuloksia saivat Turpela ja Toivonen (2008). Heidän tutkimuksensa mukaan työ näkyy kotona ajatuksina ja puheina, mielialana sekä voimavarana ja kuormituksena. (Turpeinen ym. 2008, 167.)

Yliläikkymistä koskevien teorioiden, yliläikkymisteorian (Crossfield, Kinman & Jones 2005) sekä teorian työn ja kodin välisestä rajasta (Clarkin 2000) sekä aikaisempien tutkimuksien perusteella voitiin havaita työn ja kodin välisen rajan yliläikkymisen jakautuvan prosessiin sekä sen vaikutuksiin. Teorioiden tarkastelussa todettiin yliläikkymisen prosessoinnin tapahtuvan pääasiallisesti viestinnällisesti. Tämän tutkimuksen tukee tätä näkemystä, sillä ylikulkeutuminen tapahtui nimenomaan

keskusteluissa pariskuntien kesken. Näissä keskusteluissa avataan ja puretaan päivän tapahtumia, ajatuksia sekä päivän herättämiä tunteita eli psykologisia tunnetiloja (ks. 5.3). Tässä tutkimuksessa on keskitytty verbaaliseen yliläikkymisen siirtymiseen ja prosessointiin, mutta on myös muistettava, että yliläikkyminen voi ilmetä myös nonverbaalisti muun muassa puhumattomuutena, ilmeinä ja eleinä.

Mielenkiintoinen havainto tuloksissa liittyi kielteisten ja myönteisten aiheiden suhteeseen. Negatiivisia asioita ja problemaattisia asioita käsitellään laajemmin ja ajallisesti enemmän, mutta negatiivisista ja positiivisista asioista kerrotaan kuitenkin puhuttavan suunnilleen yhtä paljon. Haastattelujen perusteella voidaan todeta, että aiheiden tasolla kyseessä on suurimmaksi osaksi negatiivisten asioiden siirtyminen työn ja kodin välisen rajan yli. Haastateltavien kertomat esimerkit koskivat pääasiallisesti negatiivisia aiheita ja tällaisia aiheita käsiteltiin haastattelun aika enemmän. Myös töistä kotiin läikkyvä tunnetila oli yleensä negatiivinen, sillä haastateltavat kertoivat puhuvansa heitä stressaavista ja jaksamiseen vaikuttavista asioista (ks. 5.3.2).

Tulosten mukaan keskustelun vaikutukset olivat kuitenkin pääasiallisesti positiivisia (ks. luku 5.5.1). Näiden tulosten pohjalta tehtävän päätelmä on, että viestinnällisen prosessin aikana negatiivinen tunnetila muuttuu positiiviseksi. Kumppanilta saatava supportiivinen tuki, ymmärrys ja neuvot auttavat purkamaan negatiiviseksi koetun tunnetilan. Haastateltavat käyttivät tästä termiä helpotus tai lievitys. Negatiivinen yliläikkyminen, muuttuu siten positiiviseksi vaikutukseksi. Vaikutus heijastuu rajan ylittäjään muun muassa mielen rauhoittumisena ja stressin lievittymisenä. Parisuhteessa vaikutukset näkyvät sen lujittumisena ja luottamuksen kasvamisena. Näissä tuloksissa voidaan todentaa Crossfieldin (2005, 212) luokittelema suora yliläikkymisprosessi (ks. luku 2.1), joka ilmeni nimenomaan intiimeissä ihmissuhteissa ja esiintyi empaattisena reaktiona eli supportiivisena viestintänä.

Mielenkiintoinen havainto on myös se, että vaikka töistä kotiin tapahtuva yliläikkyminen oli negatiivista, oli kotoa töihin suuntautuva läikkyminen vaikutuksiltaan positiivista niiden vastausten mukaan, joissa aihetta sivuttiin. Haastateltavat mainitsivat, että kotona käytävän keskustelun ansiosta töihin mennään tyhjänä ja päivä voitiin aloittaa paremmalla mielellä.

Positiiviset vaikutukset syntyivät yhteisten, jaettujen kokemusten myötä. Toimivan parisuhteen myös mainittiin auttavan töissä jaksamista.

Tulokset tukevat Rothbardin ja Wilkin (2006), Judgen ja Iliaksen (2004) ja Netemeyerin ynnä muiden (2005) tuloksia, joissa todettiin mielialan siirtyvän koti-työrajan yli ja, että mukana tuotu mieliala vaikuttaa voimakkaammin kuin mikään muu muuttuja työpäivän aikana. Tutkimuksissa saatiin myös selville, että positiivinen yliläikkyminen on merkittävämpää kuin negatiivinen (ks. 2.1). Tämä antaa ehkä vastauksia sille, miksi negatiivinen yliläikkyminen muuttuu helpommin positiiviseksi kuin positiivinen negatiiviseksi. Tällaista muutosprosessia ei raportoinut kukaan tähän tutkielmaan haastatelluista.

Lisäksi voidaan pohtia sitä, mikä on suportiivisen viestinnän merkitys tässä ilmiössä. Kaikki haastateltavat raportoivat saavansa suhteellisen paljon tukea puolisoltaan sekä jaksamiseen, että työn tekemiseen liittyvissä asioissa. Clarkin (2000) tutkimuksen mukaan tukea saavat ihmiset raportoivat vähemmän negatiivisia tunteita, olivat tyytyväisempiä ja kokivat perhekoheesion lisääntyneen.

Viestinnän rooli vaikuttaisi olevan yliläikkymisilmiössä merkittävämmässä ja positiivisemmässä roolissa kuin, mitä tutkimusten tulokset ovat antaneet aikaisemmin olettaa. Muun muassa Parasuman ym. (1992) esitti, että töiden siirtyminen kotiin vaikutti negatiivisesti myös puolison hyvinvointiin. Tutkimukset usein yksinkertaistavat ilmiön joko negatiiviseen tai positiiviseen yliläikkymiseen, joilla on positiivisia tai negatiivisia vaikutuksia suorassa suhteessa. Keskustelun laadulla on kuitenkin selkeä merkitys siihen, kuinka negatiivisuus voidaan muuttaa myönteiseksi vaikutukseksi niin omaan henkiseen hyvinvointiin, kumppanin hyvinvointiin sekä parisuhteen laatuun. Tämän tapaisia tuloksia sivusi Clark (2000) tutkimuksessaan, jossa yhtenä johtopäätöksensä todettiin, että usein tapahtuva yliläikkymä viestintä tarkoitti myös parempaa yleistä hyvinvointia.

Negatiiviset aiheiden ja yliläikkymisen kuormittavuutta ei ole tarkoitus kieltää tai vähätellä. Tässä haastattelussa tällaisia yliläikkymisen piirteitä pidettiin itseä ja kumppania kuormittavina asioina. Tutkimuksen tulosten mukaan negatiivisia vaikutuksia syntyi jos

yliläikkävän viestinnän määrä ylittää yksilöllisen ”kipupisteen”. Suurin osa haastateltavista oli sitä mieltä, että he ovat parisuhteessaan löytäneet tasapainoin ja avoimuuden, jonka myötä he eivät kuormita puolisoaan liikaa (ks. 5.5.4). Ne pariskunnat, joilla ei ollut yhteistä säveltä eli tietoa kumppaninsa tai parisuhteen kipupisteestä, kertoivat kokevansa tilanteen raskaana, tuntevansa itsensä useammin ärtyneeksi ja kokivat etäännyvänsä puolisostaan.

Parisuhteen iällä ja/tai ammattien samankaltaisuudella tuntui olevan merkitystä siihen, miten tasapainoiseksi vuorovaikutussuhde koettiin. Tätä tulosta tukee Turpeisen ym. (2008) tutkimustulos, jossa haastateltavien mukaan työn ja kodin vuorovaikutus saattaa muuttua ongelmalliseksi, jos työn kielteiset vaikutukset näkyvät kotona esimerkiksi työn kuormittavuudesta tai kiireestä johtuvana väsymyksenä (Turpeinen ym. 2008, 167).

Naisten ja miesten yliläikkävän viestinnän tavoissa oli enemmän yhteneväisyyksiä kuin eroavaisuuksia. Aikaisempien tutkimuksien (mm. Haavio-Mannila 1984; Crossfield ym., 2006) tulosten mukaan oli odotettavissa, että naisten raportoitaisiin olevan verbaalisempia ja kokevan yliläikkävän viestinnän merkityksellisemmäksi. Sukupuolten välillä ei kuitenkaan voida tämän tutkimuksen mukaan olevan merkittäviä eroavaisuuksia.

Tutkimuksen perusteella ei voida todeta, että naiset puhuisivat enemmän työasioista kuin miehet. Ei voida myöskään päätellä, että jompikumpi sukupuoli kokisi keskustelun toista tärkeämmäksi. Crossfieldin (2005) tulosten kanssa on ristiriidassa myös se, etteivät miehet kokeneet puolisonsa tarvetta puhua työasioista stressaavaksi yhtään sen enempää kuin naisetkaan (ks. 3.2).

Reagointitavoissa sen sijaan oli tiettyjä sukupuolten välisiä eroja. Naisten antamissa vastauksissa he kuvailevat kumppaneidensa reagointitapaa enemmän sanoilla, jotka kuvaavat tyyliä neuvovaksi ja kommentoivaksi. Myös miehet kuvailevat omaa reagointityyliään samoin. Miesten antamissa kuvailuissa kumppaneidensa reagointitavasta korostuu tuen antaminen ja kyseleminen. Naiset kuvailevat omaa tyyliään samoin, mutta

heidän vastauksissaan on esillä hieman enemmän myös vastauksien etsiminen tai kommentoiminen.

Altmanin ja Taylorin sosiaalisen läpäisyn teorian (1973) mukaan ihmissuhteiden kehittyminen tapahtuu vaiheittain. Mitä syvemmäksi suhde muodostuu, sitä yksityisempiä tietoja jaetaan ja suhteen avoimuus kasvaa. Jos toinen osapuolista ei ole valmis jakamaan samaa määrää tietoa itsestään, lopettaa toinenkin osapuoli sen. Suhdetta ei koeta enää palkitsevaksi, jos sosiaalinen vaihdanta eli asioiden jakaminen loppuu. Yhä yksityisemmän tiedon molemminpuolinen jakaminen vahvistaa luottamusta osapuolien välillä. (Altman & Taylor, 1978; Littlejohnin 1996, 264 mukaan.)

Teorialla voidaan selittää yhtä tutkimuksen tuloksissa esiin tullutta piirrettä. Kuten todettu, vähemmän aikaa yhdessä olleet parit keskustelivat enemmän työn luonteeseen ja tulevaisuuden suunnitelmiin liittyvistä asioista. Suhteen syventyessä keskusteluista tuli pohdiskelevampia ja aiheista vakavampia (ks. 5.3). Tämä toistaa sosiaalisen läpäisyn periaatetta hyvin ja selittää osaltaan, miksi kauemman yhdessä olleiden parien aiheet olivat erilaisia kuin niin sanottujen tuoreempien parien.

Yliläikkyvän viestinnän kerrottiin lisäävän luottamusta. Tämän tutkimuksen tuloksissa parisuhteessa näkyvät vaikutukset olivat pääasiallisesti positiivisia. Työstä puhutaan kotona ja sen sijaan, että se olisi kuormitusta lisäävä, se on parisuhteen voimavara. Yhdessä jaetut ja koetut ongelmat lisäsivät luottamusta kumppaneiden välillä. Molemminpuolinen jakaminen, kuunteleminen ja mielipiteen arvostaminen toimivat sosiaalisen läpäisyn teorian mukaisesti. Mitä syvempiä aiheita käsitellään, sitä enemmän luottamusta vaaditaan ja sitä voimakkaampi luottamuksellinen side kumppanien välille muodostuu.

Luottamuksen lisäksi keskusteleminen tuntui ennemminkin vahvistavan kuin vavisuttavan parisuhdetta. Tämä on ristiriidassa aikaisempien tutkimusten kanssa, joissa koehenkilöt kokivat stressiä ja masennusta kumppanin tuodessa työasioita kotiin ja purkaessaan niitä kumppanille (Parasuman, Greenhouse & Skromme Granrose 1992, 340).

Haavio-Mannilan (1984) tutkimuksen tulokset osoittivat että roolien samankaltaisuus lisää supportiivisen tuen määrää. Tutkimuksessa oli kolme haastateltavaa joiden työtehtävät olivat hyvin samankaltaisia. He eivät kuitenkaan raportoineet sen enempää supportiivista viestintää kuin muutkaan haastateltavat. Heitä ei voi vastauksien perusteella pitää tyytyväisempinä keskusteluihin, eivätkä he ilmaisseet kokevansa enempää positiivisia vaikutuksia kuin erilaisissa ammatillisissa rooleissa olevat pariskunnat. Samankaltaisissa työrooleissa olevilla oli kuitenkin havaittavissa enemmän niin sanottua tuen antoa liittyen suoranaisesti työtehtäviin ja työhaasteisiin. He siis kertoivat saavansa enemmän suoranaisia neuvoja ja tukea työnsä tekemiseen.

Tämän tutkimuksen tulokset myötäilevät muun muassa Clarkin (2002) ja Greenhausin (1988) tuloksia, jonka mukaan molempien osapuolien työssä käyminen voi tuottaa positiivisia vaikutuksia. Tämän tutkimuksen mukaan oma työssäkäynti ja roolien samankaltaisuus sekä parisuhteen pituus paransivat viestinnän laatua ja tarkoituksenmukaisuutta. Edellä mainitut tutkimukset sekä muun muassa Haavio- Mannila, Jallinoja ja Strandel (1984) pitivät roolien samankaltaisuutta kumppaniin nähden tekijänä, joka saattoi lisätä ymmärrystä, parantaa empatiankykyä sekä supportiivisen viestinnän laatua (ks. luku 2.3). Tässä pro gradu -tutkielmassa tulokset olivat samankaltaisia. Näiden tekijöiden myös todettiin olevan merkityksellisiä positiivisen yliläikkymiskiirteen syntymisessä.

Clark (2000) tutkimuksen tulosten mukaan puoliset puhuivat vähemmän työasioista, jos työroolit ja -kulttuurit olivat erilaisia. Vertaillessa työtehtävien saman- tai erilaisuutta ei tässä tutkimuksessa voitu havaita suoraan, että erilaisissa töissä olevat keskustelisivat vähemmän työasioista. Töiden samankaltaisuuden nähtiin vaikuttavan pääasiallisesti vain aiheisiin.

Työn ja kodin kohtauspinta on otollista ristiriitojen syntymiselle. Roolien, rajojen ja kilpailevien halujen aiheuttamat jännitteet tulivat esiin tutkimuksessa.

Dialektiikan mallin mukaisesti haastatteluista nousi selkeimmin esille riippuvuus-erillisyyss jännitepari. Tämä on ymmärrettävää, koska kumppaneilla on halu toimia oikein ja velvollisuudentuntoisesti kumppaniaan kohtaan, samalla lailla kuin hänellä myös velvoitteet työyhteisöään kohtaan. Parhaiten voidaan kuitenkin tutkimuksesta identifioida Medvedin ja Grahamin (2005, 365) esittämät niin sanotut vapaaehtoiset jänniteparit. Haastatteluissa esiintyi voi niin ristiriidan omien halujensa ja muiden halujen välillä kuin myös ristiriita valinnaisen ja pakon välillä.

Yhden haastateltavan tarina kuvaa hyvin dialektisen jänniteparien olemassaoloa ja vaikutuksia pariskunnan vuorovaikutukseen sekä psyykkiseen hyvinvointiin.

H: Kun ajattelee työtä ja parisuhdetta, niin meillä ainakin on ollut vaikeinta se, kun meillä molemmilla oli aluksi eri paikkakunnilla työt ja unelmatyöt tavallaan.. Ja sitten se, että kumpi antaa periksi. Se oli hirveä taistelu, että kumpikaan ei halua antaa periksi ja kompromissiakaan ei tavallaan voi tehdä, koska ei ole tavallaan sellaista puolitietä.

LS: Muuttuko teidän keskustelu jotenkin kun muutit tänne? Miten sä vertaisit siihen, miten te ennen jouduitte niitä keskusteluja käymään..?

H4: ...jos aikaisemmin puhuttiin töistä, niin se oli sellainen punainen vaate, koska se edusti samalla sitä syytä, minkä takia ei voida asua yhdessä tai, minkä takia toisen pitäisi lähteä sieltä missä on. Niin sitten ei pystynyt juttelemaan ehkä niin asiallisesti niistä asioista.. se oli niin kriisissä se koko tilanne, että se työstä jutteleminen johti yleensä vaan kriisiin..

Työn ja kodin kohtauspinnan jännitteet ja ristiriidat ovat kompleksisempia kuin yksittäiset jänniteparit, kuten yllä olevasta esimerkistä käy ilmi. Työn ja kodin kohtauspinta asettavaa puntariin omat ristiriitaiset halut sekä velvollisuudet kumppania kohtaan. Tämä kohta haastateltavan puheesta laajentaa myös yliläikkymisen käsitettä. Kyseessä ei välttämättä aina ole näiden kahden sekoittuminen toistensa alueille, vaan myös näiden kahden alueen ristiriitaisten vaatimusten törmääminen yhteen.

Esimerkistä käy ilmi, millainen voimakkaan jänniteparin kärjistyminen voi tuoda viestintään ja vuorovaikutukseen. Haastateltava kuvaa työstä puhumista ”punaisena vaatteena”, josta puhuminen johtaa kriisiin. Kyseessä on työn negatiivinen yliläikkyminen, joka aiheuttaa ongelmia parisuhteeseen. Se ei kuitenkaan johdu siitä, että työ ja koti

sekoitettaisiin viestinnällä keskenään, vaan siksi, mitä työ edustaa tässä parisuhteessa. Haastateltava sanoo sen näin: työ on samalla se syy, miksi emme voi olla yhdessä.

Dialektisten jännitteiden vaikutukset voivat olla selkeästi yksilön hyvinvointia haittaavia. Tutkimuksessa eri elämäntilanteiden yhteensovittamisen ongelmallisuus on näyttäytynyt yksilön kokemina ristiriitoina tai konflikteina, jotka lopulta heijastuvat hyvinvointiongelmiksi tai organisaation ongelmiksi. Työn ja perheen yhteensovittamisongelmien on havaittu olevan yhteydessä erilaisiin terveys- ja hyvinvointiongelmiin, muun muassa psyykkiseen oireiluun ja viime kädessä lisääntyviin sairauspoissaoloihin. (mm. Bellavia & Frone 2004; Toivanen ym. 2005.) Haastateltavien joukossa on toinenkin pariskunta, jolla on kokemusta eri paikkakunnilla asumisesta työn vuoksi. He eivät kuitenkaan koe yhtä voimakasta jännitettä. Dialektien lisäksi konflikteita voivat aiheuttaa tilanteet, joissa neuvotellaan roolien rajoista. Teoreettinen tarkastelu osoitti, että roolien samankaltaisuus lisää ymmärrystä kumppanin työroolin samankaltaisuudesta (Parasuman ym. 1992). Tässä tutkimuksessa taas on tullut ilmi, että saman asian voi ajaa myös pitkä parisuhde.

Tässä tutkielmassa esitelty tutkimus todistaa osaltaan yliläikkymisen olevan kulttuurisidonnainen ilmiö. Muissa maissa, lähinnä Yhdysvalloissa, tehtyjen tutkimusten tuloksiin verrattuna suomalaisessa kulttuurissa yliläikkyyvä viestintä on yleisempää ja sen vaikutukset ovat positiivisempia. Lisäksi vuorovaikutuksella on yliläikkymisilmiössä paljon merkittävämpi ja monitahoisempi merkitys kuin, mitä aikaisempien tutkimuksien tuloksien perusteella oltaisiin voitu olettaa. Mahdollisesti tärkeintä kumppaneiden välisissä keskusteluissa on se, että negatiivinen yliläikkyminen voidaan muuttaa positiiviseksi vaikutuksiksi ja sitä kautta positiiviseksi yliläikkymiseksi toiseen suuntaan. Miten tätä tietoa voidaan käyttää hyväksi yhteiskunnassamme, jossa työn stressaavuus, työssä jaksaminen ja yleisen hyvinvoinnin väheneminen ovat yhteiskuntaa rasittavia ongelmia? Hoidettaessa yksilön hyvinvointia olisikin tärkeää kiinnittää huomiota myös parisuhteeseen ja sen toimivuuteen, sillä parisuhde ja kumppani ovat tämän tutkimuksen perusteella yksilön tärkeimpiä voimavaroja puhuttaessa muun muassa työssä jaksamisesta.

7 PÄÄTÄNTÖ

Tutkimus toteutettiin suhteellisen pienellä otoksella. Viisi miestä ja viisi naista antaa suppean käsityksen ilmiön piirteistä. Tutkimus kuitenkin pystyi tavoittamaan uusi puolia koskien ylläikkymisilmiötä kodin ja työn välillä sekä antamaan suuntia tulevalle tutkimukselle.

Tutkimusjoukon valinnassa käytettiin rajattua satunnaisotosta. Koska valituksi tuleminen riippui paljon haastateltavan omasta aktiivisuudesta, on syytä olettaa, että henkilöt olivat valmiiksi viestinnällisesti keskivertoa aktiivisempia. Tämä voi vaikuttaa esimerkiksi vastauksiin keskustelun määrästä, omasta aktiivisuudesta ja niin edespäin. Eniten vastaajia oli ammattiryhmistä: opettajat ja sosiaalityöntekijät, joka kertoo mahdollisesti kyseisten ammattiryhmien suuremmasta aktiivisuudesta osallistua tutkimukseen. Täten otokset relevanttiutta ja yleispätevyyttä voi kritisoida.

Tutkimusmenetelmänä haastattelututkimuksen tarkoitus oli kartoittaa mahdollisimman syvästi ja laajasti inhimillistä kokemusmaailmaa ilmiöstä. Haastattelun etuna verrattuna esimerkiksi lomaketutkimukseen on yleisesti pidetty sitä, että keskeisessä asemassa ovat haastateltavien tulkinnat sekä heidän asioille ja ilmiöille antamansa merkitykset (Hirsjärvi & Hurme 2000, 48). Myös tässä tutkimuksessa haastattelu antoi mahdollisuuden kuvailla ilmiötä vapaasti, ilman tarkasti rajattuja kysymyksiä. Haastattelujen perusteella nousi myös esiin aihepiirejä, jotka olisivat lomaketutkimuksella jääneet piiloon, kuten spontaani positiivisista aiheista kertominen. Haastattelut mahdollistavat myös syvempää analyysia, koska vastauksien kohdalla tallentuvat empimiset ja pohtimiset, näin on mahdollista tehdä havaintoja koko vastauksesta, ei vain tarkasti suunnitellusta kirjallisesta tuotoksesta tarkasti rajattuun kysymykseen.

Haastatteluissa ei kuitenkaan päästy kaikilta osin haluttuun tuloksen laatuun. Tutkimuksen tulokset jäivät osittain haluttua pinnallisemmiksi, eikä ilmiön ympärillä olevia seikkoja saatu kunnolla kartoitettua. Tämä saattoi osittain johtua väärästä tutkimusmenetelmän valinnasta tutkijan itsensä kiinnostuksiin nähden, tutkijan kyvyttömyydestä muodostaa

tarpeeksi täsmällisiä kysymyksiä ja puutteellisista taidoista johdattaa keskustelua. Kyseessä voi olla myös haastateltavaan liittyvät ongelmat. Kartoitettava ongelma koettiin vaikeaksi pukea sanoiksi. Viestintää pidetään niin luonnollisena osana päivää, että sen pohtiminen tarkasti on hankalaa. Haastateltavilla oli myös vaikeuksia erottaa työstä käytävää keskustelua ja sen vaikutuksia kaikesta muusta päivittäisestä keskustelusta. Vastauksissa oli myös havaittavissa pyrkimystä sosiaaliseen hyväksyttävyyteen. Monen haastateltavan oletuksena haastatteluun tullessaan oli, että suuri vuorovaikutuksen määrä on parempi kuin vähäinen kumppaneiden välinen viestintä. Osa haastateltavista toi tämän esille ennen haastattelua tai haastattelun jälkeen. Voidaan siis jossain määrin olettaa, että haastateltavat kertoivat puhuvansa enemmän kuin mitä todellisuudessa puhuvat, koska pitivät tätä vastausta ”oikeana”.

Tulevaisuudessa voisi olla toimiva ratkaisu käyttää haastattelua ja strukturoitua lomaketta yhdistelemällä. Tämä olisi mahdollistanut yksityiskohtaisempien tietojen hankkimisen sekä niiden paremman vertailtavuuden.

Tutkimuksen tulokset kartoittavat ilmiötasolla työn siirtymistä kotiin viestinnän keinoin. Ensimmäisenä aihetta käsittelevänä tutkimuksena tulokset luovat käsitystä työn ja kodin välisen rajan ylittämisestä. Ensinnäkin tutkimus perustelee itsensä sillä, että se todistaa työn läikkyvän kotiin emotionaalisesti ja viestinnällisesti. Toiseksi se kertoo meille, millä tavoin rajaa ylitetään. Aiheet, tavat, vuorovaikutukseen osallistujat ja määrä, kertovat meille ilmiötasolla, miten työ on puheenaiheena kotona. Kolmanneksi se kertoo puheviestinnän merkityksessä yliläikkymisprosessissa yksilön, parisuhteen ja organisaation tasoilla. Näiden kolmen asian kautta saamme uutta tietoa ja käsitystä siitä, miten suomalaisessa kulttuurissa työn ja kodin välinen raja ylitetään ja miten työstä puhutaan.

Viestinnällinen yliläikkymisprosessi on moninainen. Ilmiön parempi selvittäminen vaatii useita jatkotutkimuksia, laajempia otoksia ja tarkempaa keskittymistä puheviestinnän rooliin työ-kotirajan ylittämisenä.

Tämän tutkimuksen yhtenä tarkoituksena oli selvittää yliläikkymisilmiön puheviestinnällistä prosessointia ja antaa kuva ilmiöstä ylipäätään. Jatkotutkimuksia

ajatellen ilmiö voidaan pilkkoa paljon pienempiin yksityiskohtiin ja tutkia esimerkiksi puheviestinnän merkitystä positiivisen tai negatiivisen yliläikkymisprosessin syntymiseen. Ilmiön tutkimusta voitaisiin lisäksi laajentaa myös muun muassa vertailemassa yliläikkymisprosessia ja vaikutuksia eri kulttuureissa. Dialektisesta näkökulmasta käsin taas voitaisiin selvittää laajemmin sitä, millaisia keinoja yksilöt ja pariskunnat käyttävät pyrkiessään selviytymään dialektisista jännitteistä eli työn ja kodin välisellä rajapinnalla syntyneistä konflikteista. Tämä tutkimus tarkkailee ilmiötä vain parisuhteessa olevien henkilöiden näkökulmasta. Jatkotutkimuksissa olisi mahdollisuus myös selvittää yliläikkymistä ja sen puheviestinnällistä prosessointia henkilöillä, jotka eivät ole parisuhteessa. Olisi mielenkiintoista tutkia muun muassa sitä, kenelle yliläikkyyvä viestintä kohdistetaan, mikä on viestinnän määrä ja eroavatko vaikutukset yksin eläjien ja pariskuntien välillä.

On todettava, että yliläikkyminen; kodin ja työn välinen kohtauspinta on monipuolinen ja haasteellinen kenttä puheviestinnän tutkimukselle. Se tarjoaa mielenkiintoisen tutkimusalueen eri puheviestinnällisen tutkimuksen haaroille, sillä ilmiötä voidaan tarkastella lähes kaikista puheviestinnän näkökulmista käsin aina nonverbaalisesta organisaatioviestintään.

Kirjallisuus

- Alasuutari, P. 1993. Laadullinen tutkimus. Tampere: Vastapaino.
- Aldous, J. 1969 Occupational characteristics and males' role performance in the family. *Journal of Marriage and the Family* 31, 707-712.
- Albrecht, T.L., Burelson, B.R. & Sarason, I. 1992. Meaning and method in the study of communication and social support. *Communication Research* 19, 149–153.
- Albrecht, T.L. & Goldsmith, D.J. 2003. Social support, social networks and health. Teoksessa D.L. Thompson, A. M. Dorsey, K.I. Miller & R. Parrot (toim.) *Handbook of health communication*. Mahwah: Lawrence Erlbaum, 263-284
- Altman I. & Taylor D. 1973. *Social penetration: the development of interpersonal relationships*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Antila, J. (2005) *Veteen piirretty viiva? Työn ja yksityiselämän välisen rajapinnan tarkastelua. Työpoliittinen tutkimus nro 272*. Helsinki: Työministeriö.
- Baxter, L.A. 1990. Dialectical contradictions in relationship development. *Journal of Social and Personal Relationships* 1, 211-237.
- Baxter, L.A. & Montgomery, B.M. 2000. Rethinking communication in personal relationships from a dialectical perspective. Teoksessa K. Dindia & S. Duck (toim.) *Communication in personal relationships*. Chichester: Wiley.
- Bellavia, G.M. & Frone, M.R. 2004. Work-Family Conflict. *Handbook of Work Stress*. Teoksessa J. Barling, E.K. Kelloway & M.R. Frone, M.R. (toim) *Handbook of Work Stress*. London: Sage.
- Bolger, N., DeLongis, A., Kessler, R., & Wethington, E. 1989. The contagion of stress across multiple roles. *Journal of marriage and the family* 51, 175-183.
- Burke, R.J., Weir, T. & DuWors, R.E. 1980. Work demands on administrators and spouse well-being. *Human Relations* 33, 253-278.
- Caliguri, P.M, Hyland, M.M., Joshi, A. & Bross, A.S. 1998. Testing a theoretical model for examining the relationship between family adjustment and expatriates' work adjustment. *Journal of Applied Psychology* 83, 598-614.
- Clark, C.S. 2000. Work/family border theory: a new theory of work/family balance. *Human Relations* 53, 747-770.
- Clark, C. S. 2002. Communicating across the work/home border. *Community, Work and Family* 5, 23-47.

- Cartwright, S. & Cooper C.L. 1996. Coping in occupational stress. Teoksessa M. Zeidner & N.S. Endler (toim.) Handbook of coping. Theory, research, applications. Toronto: John Wiley & sons, 202-217.
- Cody, M. J. 1994. Interpersonal communication. A goals-based approach. New York: St. Martin's press.
- Crossfield, S., Kinman, G. & Jones, F. 2005. Crossover of occupational Stress in dual-career couples. The role of work demands and supports, job commitment and marital communication. Community, Work and Family 8, 221-232.
- Cutrona, C.E. & Suhr, J.A. 1992. Controllability of stressful events and satisfaction with spouse support behaviors. Communication Research 19, 154-174.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2001. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino
- Frey, L. R., Botan, C. H. & Kreps, G. L. 2000. Investigating communication: an introduction to research methods. Boston: Allyn & Bacon.
- Galinsky, E. & Stein, P.J. 1990. The Impact of human resources policies to employees: Balancing work/family life. Journal of Family Issues 11, 368-383.
- George, J. M. 1989. Mood and absence. Journal of Applied Psychology 74, 317-324.
- Greenglass, E.R, Pantony, K-L & Burke R.J. 1989 .A gender-role perspective on role conflict, work stress and social support. Teoksessa E.B. Goldsmith (toim.) Work & Family. Theory, research and applications. Newbury Park: Sage.
- Greenhaus, J.H. 1992. The intersection of work and family roles: Individual, interpersonal, and organizational issues. Teoksessa E.B. Goldsmith (toim.) Work & Family. theory, research and applications. Newbury Park: Sage.
- Golden, A.G. 2002. Speaking of work and family: Spousal collaboration on defining role identities and developing shared meanings. Southern Communication Journal 67, 122-141.
- Haavio-Mannila, E, Jallinoja, R & Strandell, H. 1984. Perhe, työ ja tunteet. Ristiriitojen ratkaisuja. Juva: WSOY.
- Holahan, C. K., & Gilbert, L. A. 1979. Conflict between major life roles: The women and men in dual-career couples. Human Relations 32, 451-467.
- Hughes, D. & Galinsky, E. 1988. Balancing work and family lives: Research and corporate applications. Teoksessa A.E. Gottfried & A.W. Gottfried: Maternal Employment and Children's Development: Longitudinal research 233-268. New York: Plenum.
- Hirsjärvi S. & Hurme H. 1982. Teemahaastattelu. Helsinki: Gaudeamus.
- Hirsjärvi S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2006. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

- Jackson, S. E. & Maslach, C. 1982. After-effects of job related stress: Families as victims. *Journal of Occupational Behaviour* 3, 63-77.
- Judge, T.A. & Ilias, R. 2004. Affect and job satisfaction: A study of their relationship at work and at home. *Journal of Applied Psychology* 89, 661-673.
- Kahn, R.L., Wolfe, D.M., Quinn, R.P, Snoek, J.D & Rosenthal, R.A. 1964. *Organizational stress: Studies in role conflict and ambiguity*. New York: Wiley.
- Kauppinen, T., Hanhela, R., Heikkilä, P., Lehtinen, S., Lindström, K., Toikkanen, J. & Tossavainen, A. (toim.) 2003. *Työ ja terveys Suomessa 2003*. Helsinki: Työterveyslaitos
- Kauppinen T., Hanhela R., Heikkilä P., Kasvio A., Lehtinen S., Lindström K., Toikkanen, J. & Tossavainen, A. (toim.). 2006. *Työ ja terveys Suomessa 2006*. Helsinki: Työterveyslaitos.
- Katz, D. & Kahn, R.L. 1978. *The social psychology of organizations*. New York: Wiley.
- Littlejohn, S. 1999. *Theories of human communication*. Belmont: Wadsworth.
- Medved, C.E. & Graham. E.E. 2006. Communicating contradictions. (Re)Producing dialectical tensions through work, family, and balance socialization messages. Teoksessa L.H. Turner & R. West (toim.) *The Family Communication Sourcebook*. Thousand Oaks: Sage.
- Merton, R.K. 1957. The role-set: Problems in sociological theory. *British Journal of Sociology* 8, 106-120.
- Metsämuuronen, J. 2005. *Kokeellisen tutkimuksen perusteet ihmistieteissä*. Helsinki: International Methelp.
- Mikkola, L. 2006. *Tuen merkitykset potilaan ja hoitajan vuorovaikutuksessa*. Jyväskylä: Puheviestinnän väitöskirja
- Miles, M. & Huberman, A. M. 1994. *Qualitative data analysis an expanded sourcebook*. London: Sage. 2. painos.*
- Montgomery, B.M. 1993. *The Social Side of Personal Relationships: A Dialectical Analysis*. S. Duck. (toim.) *Teoksessa Social Context and Relationships*. Newbury Park: Sage.
- Netemeyer, R. G., Maxham, J. G., Pulling, C. 2005. Conflicts in the work-family interface: links to job stress, customer service employee performance, and customer purchase intent. *The Journal of Marketing* 69 , 130-143
- Nippert-Eng, C. 1996. *Home and work*. Chicago: University of Chicago Press.
- Parasuman, S., Greenhause, J.H. & Granrose, C.K. 1992. Role stressors, social support, and well-being among two-career couples. *Journal of Organizational Behavior* 13, 339-356.

- Pierce, G.R., Sarason, I.G. & Sarason B.R. 1996. Coping and social support. Teoksessa M. Zeidner & N.S. Endler (toim.) Handbook of coping. Theory, reseach, applications. Toronto: John Wiley & sons, 434-451).
- Rothbard, N., Phillips, K. & Dumas T.L. 2006. Managing Multiples Roles: Work-Family Policies and Individuals' Desires for Segmentation. *Organization Science* 16, 243-258.
- Schumate, M. & Fulk, J. 2004. Boundaries and role conflict when worj and family are colocated: A communication network and symbolic interaction approach. *Human Relations* 57, 55-74.
- Staines, G.L. 1980. Spillover versus compensation: A review of the litterature on the relationship between work and non-work. *Human Relations* 33, 111–129.
- Toivanen, M, Väänänen, A, Ala-Mursula, L, Linna, A. & Vahtera, J. (2005) Eri elämäalueille kiinnittyminen, kielteinen siirräntä työstä perheeseen ja psyykkinen oireilu naisilla ja miehillä. *Työ ja ihminen* 19, 1, 17–33.*
- Turpeinen, M. & Toivanen, M. 2008. Perhe työssä, työ perheessä. Espoo: MONIKKO – hanke 2008.
- Westman, M. & Etzion, D. 1995. Crossover of stress, strain and resources from one spouse to another. *Journal of organizational behaviour* 16, 169-181.

Liite 1 Saatekirje

Hei nimeni on Laura Syväoja ja olen puheviestinnän opiskelija Tampereen yliopistossa. Nyt tarvitsisin apuasi Pro Gradu-tutkielmani tekemiseen.

Tutkimuksessani tutkin niin kutsuttua yliläikkymisilmiötä. Tämä tarkoittaa muun muassa mielialojen, stressin, jaksamisen ja tyytyväisyyden siirtymistä työ-koti rajan yli. Nämä työn ja kodin keskinäiset vaikutussuhteet voivat vaikuttaa niin negatiivisesti kuin positiivisestikin työpaikalla ja sillä voi olla vaikutuksia myös yksilön hyvinvoinnille tai parisuhteen laadulle.

Keskityn tutkimuksessani tämän ilmiön viestinnälliseen puoleen eli keskusteluun. Siihen miten työasioista keskustellaan kotona kumppanin kanssa, mistä keskustellaan ja mitä vaikutuksia sillä on töissä, parisuhteessa ja millaisia vaikutuksia omaan hyvinvointiin. Aiheesta ei ole tutkimusta tehty koskaan Suomessa ja kansainvälistä tutkimustakin on hyvin vähän eli pääsisit osalliseksi uraa uurtavaan tutkimukseen.

Tutkimuksen valmistuminen edellyttää viiden miehen ja viiden naisen haastattelemista ja tässä toivoisin kovasti apuanne! Haastattelun voin tulla tekemään haluamaanne paikkaan ja aikaa siihen tulee varata puolesta tunnista tuntiin, riippuen vastauksienne pituuksista.

Kriteerinä on, että teillä on vakituinen parisuhde, mutta yhdessä asuminen ei ole pakollista. Iällä tai ammatilla ei ole väliä. Tutkimukseen osallistuu henkilöitä eri organisaatioista ja ammateista.

Toivon, että voisitte uhrata pienen hetken ajastanne ja olisitte kiinnostuneita osallistumaan tähän mielenkiintoiseen tutkimukseen. Olisin myös erittäin kiitollinen jos välittäisitte tiedon tutkimuksesta esimerkiksi puolisolenne, jos itse et ole kiinnostunut osallistumaan.

Jos on mitään lisäkysymyksiä tai haluat osallistua niin voit ottaa minuun yhteyttä milloin tahansa.

Kiittäen Laura Syväoja laura.syvaoja@uta.fi p.044-5185103

Liite 2 Haastattelurunko

Haastattelurunko

Taustatietoja

1. Sukupuoli
2. Kuinka vanha olet
3. Oletko naimisissa, kihloissa, avoliitossa vai seurusteletko?
4. Asutteko yhdessä?
5. Kuinka kauan parisuhteesi on kestänyt?
6. Mikä on työnimikkeesi?
7. Mitä työtehtäviisi kuuluu?
8. Kuinka kauan olet ollut kyseisessä työpaikassa?
9. Mitä kumppanisi tekee työkseen?
10. Mikä koulutus hänellä on?

9. Puhutteko kumppanisi kanssa työasioista?

(- jos vastaa ettei puhu, niin sitten voi kysyä syytä siihen, kysyä kenelle puhuu jne.)

- Mistä asioista sinä puhut, millaisista asioista kumppanisi puhuu?
- Millaisia ne tilanteet ovat, joissa työasioista jutellaan?

10. Kuvaile jokin tilanne töistä, josta keskustelit kumppanisi kanssa?

(mahdollisimman tarkka esimerkki, aiheesta, ajankohdasta, tilanteesta, reaktioista, omista tuntemuksista..)

- Mikä tilanteessa on sellaista, että on tärkeää saada jakaa se kumppanisi kanssa?
- Onko tämä esimerkki yleinen?
- Keskusteletteko kuinka usein?
- Kumpi puhuu useammin työasioistaan?

11. Miksi puhut kumppanisi kanssa työasioista? (VAIKUTUKSET)

- Onko se sinulle tärkeää? (helpottaako se, antaa voimia sinulle tai sinun kumppanillesi)

- miten ilmenee, kerro esimerkki
- mihin puhuminen vaikuttaa. miten eroa on sillä, että ei puhuisi?
- onko puhumisesta apua?
 - sinulle, kumppanillesi
 - miten?
- Onko puhumisesta jotain haittaa (se että itse puhuu, se että kumppani puhuu?
Itselle/kumppanille)
- Millaisia negatiivisia vaikutuksia on, jos on? Miten ilmenee, missä tilanteissa, onko vain joskus, usein, aina..)
- voisiko keskustelussa muuttua jokin niin, että kokisit sen itsellesi hyödyllisempänä?

12. Miksi et puhu joistain asioista?

- Mitä asioita ne ovat?
- Johtuuko kumppanin tavasta reagoida/suhtautua vai jostain muusta, mistä?