

# Arjen rakentumisen ja rytmien kokoavaa tarkastelua

*Pirjo Korvela*

Tässä kirjassa esitellyllä tutkimushankkeella on tuore tutkimusalue: arjen rakentuminen arkirytmien näkökulmasta. Tavoitteena on ollut tutkia arjen rytmin käsitettä ja erilaisten tutkimusaineistojen ja metodologisten lähestymistapojen avulla valottaa, miten rytmi ilmenee erilaisissa perhevaiheissa. Tämän viimeisen artikkelin tarkoituksena on määritellä ja tulkita eri lukujen tulosten perustella, mitä arjen rakentuminen ja rytmi tarkoittavat ja miten erilaiset arkirytmit puolestaan rakentavat arkea.

Kirjan johdannossa esiteltyjen monien metodologisten lähestymistapojen käyttö on mahdollistanut arkirytmien laajan ymmärryksen aina kollektiivisista rytmeistä yksilöllisen kokemuksen tasolle. Tämä artikkeli rakentuu siten, että ensimmäisessä osassa tarkastellaan käsitteellisesti, mitä arjen rytmeillä tarkoitetaan tässä tutkimushankkeessa. Toisessa osassa tarkastellaan, miten arjen rakentuminen ja rytmit ovat yhteydessä hyvinvointiin. Kolmannessa osassa tarkastellaan, miten arki rakentuu lapsiperheissä ja eläkkeelle siirtyvien ja ikäihmisten talouksissa. Neljännessä osassa tutkimuksemme tuloksia peilataan johdannossa esiteltyihin, laajempiin yhteiskunnallisiin muutoksiin. Eri osissa analyysiemme tulosten tarkastelussa tulee esiin tutkimuksemme metodologinen monipuolisuus ja aineistojen erilaisuus. Erilaiset aineistot ja metodologiat ovat mahdollistaneet arjen rytmien tarkastelemisen monista tulokulmista.

# 1 Arjen rytmien moninaisuus

Tämän artikkelin ensimmäinen osa rakentuu siten, että ensin tarkastellaan käsitteellisesti, mitä arjen rytmeillä tarkoitetaan. Tämän jälkeen tarkastellaan, mitkä tekijät vaikuttavat arjen rytmeihin, ja lopuksi, millaisia muutoksia kollektiivisissa rytmeissä on tapahtunut viimeisten 30 vuoden aikana.

## 1.1 Arjen rytmi on toimintojen järjestymistä ja suhteita

Arki rakentuu erilaisista välttämättömistä toiminnoista ja vapaavalintaisista, esimerkiksi harrastusluontoisista toiminnoista. Toimintojen rakentuminen suhteessa toisiinsa muodostaa arkirytmeyttä. Yksinkertaisimmillaan arjen rytmien määritelmä voidaan kiteyttää seuraavasti: *arjen rytmit muodostuvat, kun toiminnot järjestyvät ajallisesti suhteessa toisiinsa tiettyyn toistuvaan (ja säännönmukaiseen) järjestykseen*. Arjen rytmien tutkimisen merkitys paikantuu kodin arjen tutkimukseen (Korvela 2003), jossa havaittiin videoaineistoa aineistolähtöisesti analysoimalla, että arkipäivä muodostuu erilaisista, ajallisesti toisiaan seuraavista vaiheista, jotka nimettiin *sekvensseiksi* (sekvenssirakenteesta tarkemmin ks. Korvela & Tuomi-Gröhn, tämä teos).

Tässä teoksessa päivärytmia tarkasteltiin sekvenssirakenteen avulla (Korvela & Kaartti). Sekvenssirakenne, joka luo päivään perusrytmin, on kuitenkin joustava. Se on muokattavissa, jos joku perheenjäsen on siihen tyytymätön, tai sitä joudutaan rakentamaan aktiivisesti uudestaan, jos suunnitelmat tai olosuhteet muuttuvat. Tällaiset muutokset eivät kuitenkaan horjuta arkea ja sen perusrakenteen jatkuvuutta. Toisin on niin sanottua ajalehtivaa arkea elävissä perheissä, joista puuttuu säännöllinen päivärytmi. Sekin ja Korvelan artikkelissa tutkittiin, millaiset teot tuottavat ajalehtivaa arkea perheissä. Perhetyön kontekstissa ajalehtivaa arkea eläviä perheitä voidaan tukea uudella, sekvenssimenetelmäksi kutsuttavalla työmenetelmällä, jossa ajalehtivasta arjesta voidaan arkea rytmittämällä rakentaa ennakoitavaa ja joustavaa, omassa hallussa olevaa arkea. Päivärytmi, johon perheitä yritetään ohjata, nähdään arkea rakentavana, perheiden hyvinvointia lisäävänä ja yhteiskuntaan kiinnittymistä edistävänä tekijänä. (Korvela, Saarilahti & Sekki, tämä teos.) Yhteiskunnassa kiinni pitävät rytmit ovat tärkeitä ihmisen elämän kannalta. Jos yksilön rytmi poikkeaa yhteiskunnan tavanomaisesta rytmistä esimerkiksi siten, että joku valvoo yöt ja nukkuu päivät, vaikuttaa se sosiaaliseen toimintaan (ks. myös Kivilehto & Ritala, tämä teos). Myös globaalisti, internetin välityksellä rakentuvat yhteisöt haastavat perinteistä yhteiskunnassa kiinni pysymisen rytmiä, koska internet on avoinna vuorokauden ympäri ja siten velvoittaa sitä käyttävän jäsenen itse säätämään levon ja aktiivisuuden vaihtelua.

## 1.2. Arjen rytmit ovat yksilöllisiä ja kollektiivisia

Arjen rytmit muodostuvat sekä yksilöllisesti että kollektiivisesti. Rytmien yksilöllisyydellä voidaan tarkoittaa useaa asiaa, kuten yksilöiden omaa, päivän toimintojen eri tavalla ajallisesti organisoituvaa päivärytmiä tai ihmisen omaa fysiologista rytmiä. Fysiologisen rytmien perustana on unen ja valveillaolon vuorottelu sekä aineenvaihdunnan fysiologinen perusta. Tutkimuksessamme fysiologiset rytmit tulivat esiin erityisesti vauvaperheissä ja huolenpitoa vaativien lasten sekä ikäihmisten yhteydessä, mutta myös koululaisten ja työikäisten työpäivän ruokataukojen sekä illan huolenpidon toimissa. Ihmisen yksilöllinen päivärytmi on kytköksissä hänen oman fysiologisen rytmensä lisäksi ympäröivän yhteisön rytmiin, kuten havaittiin erityisesti ikäihmisten arkea koskevan analyysin yhteydessä (Kivilehto & Ritala, tämä teos). Edellä mainittujen lisäksi henkilöiden yksilöllisiin rytmieihin vaikuttivat yksilön omat valinnat. Tosin yksilölliset valinnat ovat aina kytköksissä myös ympäröiviin yhteisöihin.

Kollektiivisten rytmien tutkimiseksi kehitettiin suomalaisten tilastollisten ajankäyttöaineistojen analysoimiseksi uusi menetelmä, rytmianalyysi, jonka avulla päästiin havaitsemaan, miten ihmisten kokonaisajankäyttö jakautuu toimintoryhmittäin päivän eri tunneille (Aalto & Varjonen, tämä teos). Tämän analyysin avulla nähtiin, miten erilaiset tekemiset kollektiivisesti rytmittävät ihmisten päivää. *Päivän toiminnoista rakentuva rytmi on kollektiivinen silloin, kun suurin osa väestöstä tekee samanlaisia toimintoja samana ajankohtana. Kollektiivinen rytmi tarkoittaa siis ajallisesti samaan ajankohtaan rakentuvia, toistuvia käytäntöjä.* Kollektiivinen rytmi ei ole sattumanvaraisesti samaan ajankohtaan osuva tihentymä jostakin toiminnosta, vaan vasta pysyvämpi käytäntö ja tapa tuottavat kollektiivisen rytmien. Globaaleista megatrendeistä teknologinen kehitys tuo muutosta rytmieihin. Mobiiliteknologia vapauttaa toiminnot aika- ja paikkasidoksista ja mahdollistaa toimintojen tekemisen eri aikaan. Tämä kehitys vähentää samanaikaista toimintaa eli kollektiivisuutta. Teknologinen kehitys tuo mukanaan myös uudenlaisia toimintoja. Esimerkiksi nuoret äidit viettävät aikaa internetissä kello 12 ja 14 välillä, silloin kun lastenhoitoa on vähiten lapsen ollessa päiväunilla.

## 1.3 Arjen rytmit kokemuksellisena ilmiönä

Arjen rytmien yksilöllisyys viittaa edellisessä alaluvussa esitetyn näkökulman lisäksi myös siihen, että kokemus rytmistä on viime kädessä subjektiivinen. Ihmisen fysiologinen perusta rakentaa osaltaan tätä kokemusta, mutta se laajenee havaitsemisen, tiedostamisen ja vuorovaikutuksen kautta merkityskokemuksiksi. Merkityskokemukset muokkaavat arjen rytmistä juuri ”kokijansa näköisiä” ja antavat rytmille ajallista jäsentymistä laajemman merkityksen. Kokemuksen pohjalta tarkasteltuna *rytmi ilmenee toiminnan intensiteetin ja laadun vaihtelusta syntyvänä muutoksena.*

Tällainen tulkinta rytmistä ei välttämättä paljastu ulkopuoliselle tarkkailijalle. Samalla tavoin kuin koettu terveys ja diagnosoitu terveys eivät välttämättä vastaa toisiaan, myös *ulkoapäin havaittu rytmi ja toimijan itsensä kokema rytmi voivat näyttäytyä erilaisina, jopa ristiriitaisina*. Voi olla, että arki ei näyttäydy säännönmukaista rytmiä tai toimintoja helpottavia rutiineja sisältävänä, mutta yksilön kokemus arjesta on sisäisesti jäsentynyttä. Rönsyilevä ja arvaamaton arki koetaan juuri itselle sopivana ja kiinnostavana. Toisaalta vaikka arki näyttäisi noudattavan tarkkaa ja säännöllistä rytmiä, voi omakohtainen kokemus siitä olla kaoottinen. Kokemus kaaoksesta voi perustua esimerkiksi jatkuvaan pelkoon rytmiä mahdollisesti uhkaavista tekijöistä. Se, mitä arjen rytmeistä, niiden rakentumisesta ja merkityksestä tiedetään, tarvitsee pohjakeen myös yksilön omasta kokemuksesta nousevaa ja sitä tulkitsevaa tutkimusta. Tämän vuoksi esimerkiksi perhetyön uudessa sekvenssimenetelmässä arkea rakennettiin perhetyöntekijöiden ja perheenjäsenten keskinäisessä vuorovaikutuksessa kuulemalla perheenjäsenten omaa kokemusta, ääntä ja tulkintaa. Tämän kirjan artikkeleissa (Heinilä; Kyrönlampi) tätä yksilön kokemuksen näkökulmaa valottavat erityisesti fenomenologiseen filosofiaan ja tutkimusotteeseen perustuvat tutkimukset.

Ikäihmisten päivärytmi näytti muodostuvan perusrytmistä ja vaihtelevasta rytmistä (Kivilehto & Ritala, tämä teos). Rytmi saattoi olla tiukasti tai väljästi suunniteltu tai kuten joidenkin ikäihmisten kohdalla hyvin vapaa ja mahdollisimman vähän kahlitseva. Rytmeillä oli myös erilainen rooli tai tehtävä ikäihmisille. Joillekuille päivärytmi oli raami tai kehikko ja toisille muistilista, joka helpottaa jokapäiväisen arjen suunnittelua.

#### 1.4 Yhteiskunta vaikuttaa arjen rytmeihin

Yksilöiden ja kotitalouksien arjen rytmeihin vaikuttavat merkittävästi ympäröivät kulttuurit ja yhteisöt, joihin he kuuluvat. Arjen rytmi on siis aina suhteessa yhteisöön, yhteiskunnan rakenteisiin ja ihmisten toimintaan niissä (Korvela, 2003). Yhteisön rytmin muotoutuminen perustuu puolestaan erilaisiin historiallisiin, yhteiskunnan kehitykseen liittyviin tekijöihin.

Maatalousyhteiskunnassa maataloustyöt ja kotitaloustyöt sekä myös vapaa-ajan vietto kietoutuivat yhteen ja lomittuivat päivän aikana joustavasti. Teollinen tuotanto erotti työnteon ja vapaa-ajan vieton paikat toisistaan, mikä vaikutti toisenlaisen päivärytmin syntymiseen, koska palkkatyötä ja vapaa-aikaa kotitaloustöineen ei voinut lomittaa kuten maatalousyhteiskunnassa. (Korvela & Keskinen, 2008; Korvela & Rönkä, 2014.) Maatalousyhteiskunta noudatteli pitkälti luonnon rytmiä ja edellytti urakkatyötappaa. Teollisen tuotannon ehdoilla toimiminen loi liukuhihnatyön ja vuorotyörytmin, jotka saattoivat olla ristiriidassa ihmisen fysiologisen rytmin kanssa. Liukuhihnatyökin voidaan nähdä eräänlaisena urakkatyönä, mutta erilaisella rytmityksellä. Vuorotyö haastaa valveilla olemisen ja nuk-

kumisen luontaisen rytmin ja ollessaan ristiriidassa perheen ja muun lähiyhteisön rytmin kanssa saattaa aiheuttaa sosiaalista syrjäytymistä. Teollinen työ näyttäisi edelleen pitkälti hallitsevan nyky-yhteiskunnan rytmiä, vaikka olemme vahvasti siirtymässä informaatioyhteiskuntaan (Julkunen, 2010).

Vaikuttaa siltä, että yhteiskunta tukee rytmien säilyttämistä samanlaisina, sillä varsin hitaasti muuttuva työaikalainsäädäntö säätelee keskeisintä kollektiivista sosiaalista rytmiä eli työssäoloa (Anttila, 2005; Anttila, Oinas & Nätti, 2009; myös Aalto & Varjonen, tämä teos). Työaika säätelee myös työelämän ulkopuolella olevien yksilöiden päivärytmiä silloin, kun esimerkiksi kulttuuri- ja urheilutapahtumat sijoittuvat työaikojen ulkopuolelle. Lainsäädännöllä vaikutetaan myös palvelujen tarjontaan, esimerkiksi kauppojen aukioloaikoihin. Jossain määrin tarvitaan joustoa yhteiskunnan sosiaalisiin rytmeihin, mutta yhteiskunta kokonaisuudessaan toimii sujuvammin, kun tietyille toiminnoille on olemassa selvät kollektiiviset rytmit.

Nykyistä yhteiskuntaamme kuvataan usein informaatioyhteiskunnaksi. Itse asiassa informaatioyhteiskunta rakenteena laajenee edelleen, mutta samanaikaisesti yhteiskuntarakenteessamme vaikuttavat edelleen myös maatalousyhteiskunnan ja teollisen yhteiskunnan rakenteet kerroksittaisina. Informaatioyhteiskunnassa keskeistä on, että sähköistä informaatiota tuotetaan ja hyödynnetään ja niiden käytön mahdollistavaa infrastruktuuria rakennetaan ja levitetään kaikkien kansalaisten ulottuville. Informaatioyhteiskunnan läsnäolo näkyi tutkimuksessamme esimerkiksi sähköisten verkkokeskusteluaineistojen olemassaolona ja tutkimuskohteeksi valitsemisen mahdollisuutena. Informaatioyhteiskunta mahdollistaa verkossa tapahtuvat keskustelut ja vertaistuen perheille. Aineistoissamme tulee laajasti esiin yhteiskunnan aukiolon (24/7) laajentumisen vaikutus ja internetin monenlaisen hyödyntämisen vaikutus päivärytmiin. Internetin käyttö laajenee erilaisissa asioinneissa ja yhteiskunnallisessa tiedonjakamisessa.

### **1.5 Kollektiivisissa rytmeissä tapahtuneet muutokset 30 vuoden aikana**

Viimeisten 30 vuoden aikaperspektiivillä lapsettomien nuorten parien ja koululaisperheiden isien toimintojen kollektiivinen ajoittuminen on muuttunut vain vähän. Sitä vastoin vauvaperheiden isien ja äitien sekä koululaisperheiden äitien arkirytmit ovat muuttuneet muita enemmän. Näiden vanhempien ansiotyöaika on vähentynyt, ja kotityöhön, erityisesti lastenhoitoon, käytetty aika on lisääntynyt. Isien muutos vauvaperhevaiheessa on samanlainen kuin äideillä, kun taas kouluikäisten lasten isillä ansiotyöhön osallistumisen väheneminen on korvautunut vapaa-ajalla. (Aalto, tämä teos.)

Lastenhoitoaika on kasvanut erityisesti vauvaperheissä (Aalto, tämä teos). Kehitys on samansuuntainen monien muidenkin tutkimusten kanssa. Suurin muutos on tapahtunut nimenomaan viimeisten kymme-

nen vuoden aikana. Samaan aikaan myös perhevapaat ovat yleistyneet. Tarkoittaako lastenhoitoon käytettävän ajan kasvu lasten merkityksen lisääntymistä (esim. Bianci, 2011; Miettinen & Rotkirch, 2012, 60; Österbacka, Mertz & Zick, 2012), vai vaikuttaako tulokseen enemmän tutkimuksen tekemisen tapa? Kirjataanko lastenhoito ajankäyttötutkimuksissa nykyisin herkemmin päätoiminnoiksi ja muut samaan aikaan tehtävät työt sivutoiminnoiksi? Voisiko syynä myös olla, että nykyisin lastenhoito ei sujukaan siinä sivussa, muun toiminnan lomassa, vaan vaatii aikaisempaa enemmän keskittymistä? Muiden ajankäyttötutkimusten mukaan lastenhoitoa kirjataan runsaasti pääasiallisen tekemisen kuten esimerkiksi ruoanlaiton ohella tapahtuvana toimintona (Smith & Craig, 2009).

Ajankäytön ja arkirytmien tarkastelun perusteella lapsiperheiden vanhemmille jäi vapaa-aikaa vähemmän ja sen kollektiiviset jaksot olivat lyhyempiä kuin lapsettomilla nuorilla pareilla. Vanhempien ajankäyttö on sidotumpaa kuin lapsettomilla, sillä lapsen tarpeet vaikuttavat pitkälti vanhempien toimintoihin (Southerton, 2006). Vauvaperheiden vanhemmilla kotitöitä ja lapsenhoitoa oli molemmilla paljon ja isillä myös ansiotyötä. Samoin oli tilanne niin sanottuja ruuhkavuosia elävien koululaisten vanhemmilla.

## 2 Arjen rakentumisen ja rytmien yhteys hyvinvointiin

Arjen rakentumisen ja arkirytmien tutkimisen syvin merkitys paikantuu siihen, mikä on arkirytmien merkitys ihmisten koetun hyvinvoinnin kannalta. Tutkimushankkeessamme tuli useita viitteitä arkirytmien ja hyvinvoinnin yhteydestä.

### 2.1 Säännöllinen päivärytmi tuo hyvinvointia

Tästä tutkimushankkeesta erillisenä toteutetussa, mutta tässä hankkeessa analysoidussa Arki Haltuun -hankkeessa kehitetty uusi perhetyömenetelmä lisäsi ajelehtivaa arkea elävien perheiden hyvinvointia muokkaamalla perheen päivärytmiä aikaisempaa säännönmukaisemmaksi ja ennakoitavammaksi (Korvela, Saarilahti & Sekki, tämä teos; Fågel, Jonsson, Korvela & Kupiainen, 2011).

Ikäihmisten aineistossa nousi esiin säännönmukaisen ja toistuvan päivärytmien merkitys hyvinvointia lisäävänä tekijänä (Kivilehto & Ritala, tämä teos). Ikäihmiset kuvasivat päivärytmien merkitystä tietyn rakenteen olemassaolon välttämättömyytenä. Myös aikaisemmassa tutkimuksessa on havaittu, että eläkeläiset pitävät tärkeänä, että he voivat tehdä heille merkityksellisillä toiminnoilla arkipäivistään työpäivien kaltaisia (Raijas, 2008, s. 123). Mikä on merkityksellistä ja mitkä rytmit sopivat kenellekin, on sitten toinen kysymys. Jotkut ikäihmiset tarvitsivat suunnittelua, toi-

set taas eivät kokeneet sitä merkityksellisenä. Tietyt sairaudet rajoittavat ja vaativat säännönmukaista elämää, kun täytyy syödä tai ottaa lääkkeitä tietyin väliajoin. Tästä huolimatta päivään jää paljon tilaa joustavuudelle ja oman rytmin rakentamiselle.

Vaikka yleinen käsitys tuntuu olevan, että maailma muuttuu kovaa vauhtia, eläkkeelle siirtymisen elämänvaiheessa kollektiiviset arkirytmit olivat muuttuneet verrattain vähän vuosikymmenten kuluessa (Varjonen, tämä teos). Näytti siltä, että *rytmit muuttuvat enemmän yksittäisten toimintojen kohdalla, mutta yleiskuva koko päivän rytmistä muuttuu vain vähän*. Pohdittavaksi jää, mikä pitää ihmiset sitoutuneena samantyyppisiin toimintoihin ja siten samanlaiseen päivärytmiin vuosikymmenestä toiseen. Varjonen pohtii, ovatko tutkittavan ajanjakson (1979–2009) eläkkeelle siirtyvät sukupolvet elämänfilosofialtaan samanlaisia, aktiivisen toimeliaisuuden omaksuneita, koska yhteiskunta ei ole tarjonnut heille ilmaiseksi paljon mitään. Toisaalta selitystä voisi etsiä myös rytmittyneistä käytännöistä itsestään. Ovatko ne jotakin niin olennaisesti elämiseen liittyvää, että ne muodostuvat fysiologisten ja sosiaalisten rakenteiden mukaisesti ja niistä halutaan pitää kiinni silloinkin, kun esimerkiksi sopimuksiin perustuva ansiotyö ei niitä enää edellytä?

## 2.2 Yksilön ja yhteisön rytmien samankaltaisuus lisää hyvinvointia

Ikäihmisten haastatteluissa nousi esille, että rytmi loi arkipäiville säännönmukaisuutta ja toistuvuutta, mikä tuki hyvinvointia (Kivilehto & Ritala, tämä teos). *Rytmi pitää kiinni ympäröivässä yhteisössä ja yhteiskunnassa*. Ikäihmiset kokivat yhteisön rytmissä kiinni pysymisen merkityksellisenä hyvinvointia tuottavana tekijänä. Voidaan kysyä, onko yhteisöissä kiinni pysyminen niin tärkeä arvo tai elämän ehto, että arki halutaan rakentaa samanlaista rytmiä noudattelevaksi (Varjonen, tämä teos). Yhteisön totutusta rytmistä voi irrottautua, mikä vaatii usein kuitenkin tietoista toimintaa. *Yhteisön rytmistä poikkeavalla tavalla elämistä kutsutaan yhteiskunnassamme myös syrjäytymiseksi*.

Ikäihmisten erilaiset yhteiskunnan ja yhteisöjen sosiaaliset rytmit sekä toimiva fysiologinen rytmi tukivat itsenäistä asumista (Kivilehto & Ritala, tämä teos). Itsenäistä, omassa kodissa asumista voidaan pidentää erilaisella virkistystoiminnalla ja kotiin tarjottavalla avulla. *Auttamisen kohteena oleminen ei välttämättä suoraan lisää hyvinvointia, koska se voi sekoittaa arkipäivien rytmin. Auttajien vierailut voivat tukea päivärytmiä, mutta ne voivat myös rikkoa sitä. Ei ole samantekevää, miten työntekijöiden käynnit ajoittuvat suhteessa ikäihmisen omaan päivärytmiin, koska auttamisen kohteena olemiseen liittyy kiinteästi odottaminen*. Monet ikäihmiset olivat valppaina ja odottivat esimerkiksi kotipalvelua tai ateriapalvelua. Varsinkin muistisairailla ikäihmisillä odottaminen oli hallitseva osa arkea ja päivärytmiä. Tämä oli Kivilehdon ja Ritalan tutkimuksessa kiinnostava löydös.

### 2.3 Autonomia arjen rytmin rakentamisessa lisää hyvinvointia

Arkea ja arjen rytmiä rakennetaan erilaisissa elämänvaiheissa lapsiperheistä vanhuksiin. Autonomian kokemus lisää hyvinvointia, kun ihminen itse voi määrätä oman päivärytmiänsä eli mitä tekee, milloin tekee ja millä tavalla tekee. Raijaksen aikaisemmassa tutkimuksessa on todettu, että kodissa koettuun autonomiaan, itsemääräämisoikeuteen, kuuluu itse määrittäyt aikataulut, toimintojen tekemisjärjestys ja laatutaso. Kotitöiden tekeminen tuottaa hyvinvointia silloin, kun niiden tekeminen on kiireetöntä ja vapaaehtoista. (Raijas, 2008, s. 123–124.)

Myös ikäihmisten kanssa työtä tekevät asiantuntijat mainitsivat haastatteluissa ikäihmisten itsemääräämisoikeuden olevan merkityksellinen arjen rytmien rakentumisen kannalta. *Esimerkiksi muistisairaudesta johtuvat päivärytmien muutokset uhkaavat arjesta selviytymistä ja siten hyvinvointia.* (Kivilehto & Ritala, tämä teos.)

Kun perhetyössä perheenjäsenet ja työntekijä yhdessä rakentavat arjen rytmiä, niin lopputulos on sitä parempi, mitä paremmin perheenjäsenten omat toiveet ja itselle tärkeät asiat otetaan huomioon uuden päivärytmien rakentamisessa (Korvela, Saarilahti & Sekki, tämä teos). *Lapsiperheen päivärytmistä voidaan rakentaa ideaalimalli lasten perustarpeiden huomioimisen näkökulmasta, mutta sitä ei voida suoraan siirtää kenenkään perheen toteutettavaksi. Päinvastoin päivärytmi on aina rakennettava yksilöllisesti kunkin perheen elämäntilanteesta käsin.* Siinä prosessissa on tärkeää, että perhe tuo esiin oman elämänsä merkityksellisiä elementtejä.

Lapsiperheiden ruuhkavuodet syntyvät, kun yhteiskunnan rakenteet ohjaavat ja pakottavat perheen tiettyyn rytmiin ja aiheuttavat perheille sosiaalisia paineita toimia odotetulla tavalla. Syntyy siis ristiriitaa perheen omien ja yhteiskunnan eri sektoreiden odotusten välillä. Tiimiperheeksi nimittämämme sekä perheen sisäistä yhteisöllisyyttä että yksilöllisyyttä huomioiva toimintatapa osoitti tässä ruuhkaisessa elämäntilanteessa autonomisuutta kykenemällä purjehtimaan näissä odotusten ja vaatimusten ristiaallokoissa ja tekemään oman perheen kannalta merkityksellisiä ja hyvinvointia edistäviä ratkaisuja (Kaartti & Korvela, tämä teos).

Lasten autonomisuus ja subjektiivisuus olivat yhteydessä arjen rytmeihin (Kyrönlampi, tämä teos). Mihin lapset pystyvät itse vaikuttamaan oman päivärytmiänsä rakentamisessa? Kyrönlammen tutkimus osoitti, että koulussa lapset voivat itse vaikuttaa siihen, mitä tekevät välitunneilla ja luokahuoneen ulkopuolella. Kotona iltapäivällä koulun jälkeen lapset voivat vaikuttaa siihen, mitä tekevät ja missä järjestyksessä. Lapsilla oli tuolloin mahdollisuus omaehtoiseen leikkiin, samoin kuin illalla vanhempien ollessa kotona. Lasten iltapäivät näyttäytyivät tässä tutkimuksessa aikana, jolloin lapset voivat eniten säädellä tekemistään ja nauttia leikeistä vapaasti.

Aikaisempi tutkimus osoittaa, että pienet lapset kuormittuvat vanhempien kiireestä erityisesti työ- ja päiväkotipäivinä (Kyrönlampi-Kylmänen, 2007). *Lasten hyvinvoinnin kannalta näyttäisi olevan tärkeää, että lasten ar-*



*kea ei ohjelmoida liian täyteen. Lapsille turvallisessa päivärytmissä oli riittävästi väljyyttä, joka antoi lapsille itselleen mahdollisuuden vaikuttaa omaan arkeensa ja tehdä arjestaan oman näköistään (Kyrönlampi, tämä teos). Tämän tutkimuksen tulos haastaa nykykehitystä, jossa lasten arkea ohjelmoidaan liikaa. Kyrönlammen tutkimuksessa lapset elivät turvallisessa ympäristössä, jossa lapset voivat liikkua melko vapaasti. Onko lapsilla samantilaista rauhaa muissa kasvuympäristöissä? Mikäli lasten arkea ohjelmoidaan järjestetyn vapaa-ajantoiminnan pariin lasten turvallisuuden varmistamiseksi, olisi tärkeää varmistaa myös, että lasten arjesta ei synny liian kiireistä. Sopivan väljä rytmi jättää tilaa lapsen omaehtoisten leikkien syntymiselle, omalle mielikuvitukselle ja luovuudelle.*

Kyrönlammen analyysi nosti esiin myös lasten osallisuuden ja sosiaalisen toimijuuden. Institutionaalisen kasvatuksen piirissä osallisuuden korostaminen on noussut 1990-luvulta alkaen ajankohtaiseksi keskustelunaiheeksi. Artikkelit täydentää tätä keskustelua nostamalla esiin, mitä osallisuus ainakin joidenkin lasten kohdalla tarkoittaa. Tutkittavat lapset tuottivat omaa toimijuuttaan. *He osallistuivat aktiivisesti oman arkensa rakentamiseen viljelemällä huumoria sekä leikkimällä ja osallistumalla aikuisten toimintaan. Niissä puitteissa lapset muokkaavat, "tuunaavat" omaa arkeaan. Lasten hyvinvoinnin kannalta näyttäisi olevan tärkeää, että he saavat tuottaa arkeaan itse tekemällä, leikkimällä ja huumorin avulla.*

Kotitöiden tekeminen tuottaa myös hyvinvointia (Varjonen, Aalto & Leskinen, 2005, s. 48; Raijas, 2008, s. 124). Kotitöiden konkreettinen tulos, kuten siistin kodin aikaansaaminen, tuottaa hyvinvointia kaikille perheenjäsenille, samoin kuin ylipäätään tehtävien loppuun saattaminen (Raijas, 2008, s. 124). Miesten ja naisten tasa-arvo kotitöiden jaossa on keskimäärin lisääntynyt. Lisäksi sekä miesten että naisten asenteet puolisoitten työnjakoa kohtaan ovat tällä vuosituhanella muuttuneet yhä selvemmin tasa-arvoa kannattaviksi (Kiiänmaa, 2012, s. 24–26). Aallon tutkimuksen perusteella näytti kuitenkin siltä, että käytännön tilanteissa, erityisesti lapsiperheissä, kotityöt kasautuivat edelleen helpommin naiselle kuin miehelle. Yhtenä syynä tähän on se, että äidit luopuvat isäiä helpommin palkkatyöstä ja jäävät pitkille perhevapaille vauvan kanssa tai lyhentävät työpäiväänsä alakouluikäisten lasten perheissä (vrt. Miettinen & Rotkirch, 2012, s. 37), jotta voisivat olla enemmän lasten kanssa ja saivat paremmin aikaa myös kotitöille. Sukupuolten tasa-arvon edistämisen näkökulmasta tällaiset ratkaisut eivät näyttäisi lisäävän kotitöiden tasajakoa, mutta äitien tekemät ratkaisut ilmentävät autonomisuutta perheen hyvinvoinnin lisäämiseksi.

Eläkkeelle siirtyminen lisäsi autonomisuutta (Varjonen, tämä teos). Toisaalta kun ikäihminen oli päässyt mukaan yhteiskunnan tukitoimintoihin ja -palveluihin, autonomisuudesta joutui vähä vähältä luopumaan (Kivilehto & Ritala, tämä teos). Yhteiskunnan tukitoiminnan ja erilaisten palveluntarjoajien mukanaan tuomaan rytmiin oli sopeuduttava. *Ikäihmiset halusivat tehdä itse enemmän kuin mihin nykyiset tehokkuuteen pyrkivät tu-*

*kitoiminnot sallivat. Päivärytmi toi järjestystä ikäihmisten jokapäiväiseen elämään ja tunteen siitä, että he hallitsevat omaa arkeaan ja elämäänsä. Myös tuetusti, kuntouttavassa mielessä yhdessä palveluntarjoajien kanssa tehtävät kotityöt voisivat lisätä ikäihmisten arjen hallinnan tunnetta ja siten myös hyvinvointia.*

## **2.4 Jatkuvuuden ja harmonian kokemukset lisäävät hyvinvointia**

Heinilän artikkelissa tutkittiin yksilön kokemuksia arjesta. Yksilön kokemus halutaan nostaa näkyviin, sillä ihmisen ja ihmisten välinen toiminta ei näyttäydy aina loogisena, tarkoituksenmukaisena, ennakoitavana tai tehokkaana. Toiminnan ymmärtämisessä tarvitaan monipuolista tietoa ja tietämystä. Toimintaan vaikuttavat monet eri tekijät, muun muassa yksilölliset kokemukset ja niissä syntyvät merkitykset ja emootiot. Yksilön merkityskokemuksista nousevat tekijät voivat olla ympäristölle ja jopa ihmiselle itselleen hyvinkin näkymättömiä. Ne kuitenkin vaikuttavat toimintaan ja siihen, miten elämään suuntaudutaan ja miten hyvänä se koetaan. Kun kokemuksia lähdetään tietoisesti ja tavoitteellisesti tarkastelemaan siellä, missä ne syntyvät, eli kotona, töissä ja harrastuksissa, ja kun niitä ryhdytään kuvaamaan, niiden rakenne ja suhteisuus saadaan näkyviin. Näkyväksi tekeminen lisäsi subjektiivisen kokemuksen arvostusta ja siten vaikutti myös siihen, miten merkityksellisenä ihminen koki oman olemassaolonsa. Merkityskokemusten tekeminen näkyväksi auttoi yksilöä kohti parempaa itsetuntemusta ja edisti myös yhteisöllisen toiminnan ymmärtämistä.

Heinilän artikkeli nosti esille yksilötason kokemusten erilaiset suhteet sekä ajalliset kytkennät toisiinsa. *Tärkeät merkityskokemukset syntyivät siitä, että pirstaleisuudessa nähdään eheyden mahdollisuus.* Yksittäiset kokemukset liittyivät aina johonkin menneeseen ja tulevaan ja asettuivat näin ollen osaksi prosessia, joka sisältää muutoksen rytmin. *Vaikka perheen arki oli ajoittain sekavaa, kiireistä ja epätydyttävää, oli se kuitenkin suhteessa aikaisemmin koettuun ja tulevaan järjestykseen, rauhaan ja tyydytykseen.* Rytmiton arki menetti merkityksensä ja vaikutti näin ihmisen koettuun hyvinvointiin. *Perheen arjen sujuminen ei ole vain yksityinen asia vaan heijastuu myös yhteiskunnan tasolle. Ei ole yhteiskunnallisesti merkityksentöntä, miten hyvin perheessä pystytään tulkitsemaan yksilötason kokemuksia. Kun tuntaan yksilön kokemuksen syntymisen peruslähtökohtia ja sen ilmenemisen tapoja, voidaan yhteiskunnan tasolla lähteä vahvistamaan sellaista toimintaa, joka mahdollistaa näitä peruslähtökohtia ja siten hyvinvointia.*

Jatkuvuus on tärkeää myös ikäihmisille. Moni ikäihminen pyrki säilyttämään ne arkielämän toimintamallit, jotka hän oli omaksunut aikaisemmissa elämänvaiheissaan. Kivilehdon ja Ritalan artikkelissa leskeytynyt mies jatkoi samaa päivä- ja viikkorytmiä, joka oli ollut hänen vaimonsa eläessä. *Rytmi edusti hänelle elämän jatkuvuutta ja sitä, että elämä pysyi hallinnassa.*

### 3 Arjen rakentuminen

*Arjen rakentuminen tarkoittaa prosessia, jolla arkielämästä syntyy sellaista toimintaa kuin kullakin hetkellä eletään ja koetaan.* Rakentumiseen vaikuttavat perheenjäsenten materiaallinen ja sosiaalinen toiminta, erilaiset valinnat ja ratkaisut, mutta yhtä lailla ympäröivän luonnonympäristön, erilaisten sosiaalisten yhteisöjen ja yhteiskunnan rakenteet ja kehitys sekä globaalin maailman muutostrendit.

Arki rakentuu arkea tuottamalla. Arkea tuotetaan sekä materiaalisesti että sosiaalisesti. Materiaalinen tuottaminen näkyy konkreettisina ja käsin kosketeltavina sekä muiden aistien havaitsemina tuotoksina. Sosiaalisen tuottamisen tuotoksia voidaan nähdä ja kuulla sosiaalisena vuorovaikutuksena sekä perheenjäsenten keskinäisenä vuorovaikutuksena tai vuorovaikutuksena kodin ulkopuolisten tahojen kanssa.

Kirjan artikkelit tuovat esiin arjen tuottamisesta. Ruuhkavuosia kuvaavassa arjen rakentumisen artikkelissa sosiaalinen tuottaminen tulee esiin erityisesti lapsen käynnistämisen neuvottelun yhteydessä (Korvela & Kaartti, tämä teos). Kirjamme tuo esiin myös yhteiskunnan ja perhe-elämän välisen yhteyden eli sen, miten yhteiskunnan muutokset vaikuttavat erityisesti ikäihmisten ja äitiyslomalla olevien äitien rytmeihin.

#### 3.1 Millaista arki on ja kenen ehdoilla se tapahtuu?

Kun tarkastellaan arjen rakentumista ja rytmejä erilaisissa perhevaiheissa, havaitaan yhteneviä piirteitä. Seuraavassa tulkitaan nelikentän avulla tuloksia, jotka kertovat arjen rakentumisesta. Nelikenttä muodostuu kahdesta akselistä. Pystysuuntainen akseli ilmentää toiminnan luonnetta dynaamisuuden ja stabiiliuden näkökulmasta. Dynaamisuus ilmentää arkea liikkeessä olevana ilmiönä. Liike tuo arkeen muutosta, ennakoimattomuutta ja yllätyksellisyyttä, mutta toisaalta myös väljyyttä ja joustavuuden elementtejä, kykyä joustaa muutoksissa tai olla tavoitteellisesti muutoshakuinen, kun tarve vaatii. Dynaamisuus tarkoittaa myös mahdollisuutta toimia yllätyksellisissä tilanteissa, kehittymisen mahdollisuutta tai intuitiivista toimimista sopivaan kehityssuuntaan. Akselin toinen ääripää, stabiilius, voi ilmetä kaiken toistumisena kuten ennenkin, pysähtyneisyytenä ja joustamattomuutena, toisaalta myös pakkona, kahlitsevuutena ja kehittymättömyytenä (vrt. Felski 1999–2000).

Nelikentän toisen akselin muodostaa ulottuvuus, joka liittyy toiminnan ohjautumisen suuntaan. Arkea voidaan rakentaa toimijan itsensä ja perheen hallitsemana tai toimijan itsensä ulkopuolelta, yhteisöstä käsin ohjautuvana. Toimijasta itsestä ja perheestä ohjautuminen tarkoittaa sitä, että yksilö itse tai perhe yhteisesti toimii omaehtoisesti, autonomisesti, oman elämänsä subjektina. Toimijan itsensä ulkopuolelta, yhteisöstä käsin ohjautuminen voi tarkoittaa sitä, että toimija itse ei hallitse arkensa ra-

kentumista vaan hallinta on pitkälti toimijan ulkopuolella. Se voi tarkoittaa myös yhteiskunnan ja erilaisten yhteisöjen rakenteiden omaksumista, sääntöjen ja lakien noudattamista, lapsilla esimerkiksi koulun aikataulujen ja aikuisilla työaikojen noudattamista. Tämä ei kuitenkaan tarkoita välttämättä sitä, että perheen ulkopuoliset tahot kuten yhteiskunnan institootiot määräisivät suoraan perheen arjen luonteen. Yhteisöstä ohjautuvuus voi ilmetä myös erilaisina lähiyhteisöjen ja sosiaalisen ympäristön tuottamina paineina toimia tietynlaisten odotusten mukaan. Yksilöiden toiminta ei välttämättä ole toimijalle itselleen selkeää ja tiedostettua. Reflektointon toiminta ei edellä esitetyn määrittelyn mukaan sovi kumpaankaan tämän ulottuvuuden ääripäistä, mutta sijoittuisi enemmän ääripäähän, joka on toimijan oman autonomisuuden ulottumattomissa, kuten esimerkiksi ajelehtivaa arkea elävissä perheissä usein ilmenee. Reflektointomuus voidaan myös ymmärtää voimavarojen puutteena. Tämä tarkoittaa, että toimijalta puuttuu kykyä arvioida omaa toimintaansa ja kehittää sitä.

### 3.2 Lapsiperheiden arjen rakentuminen

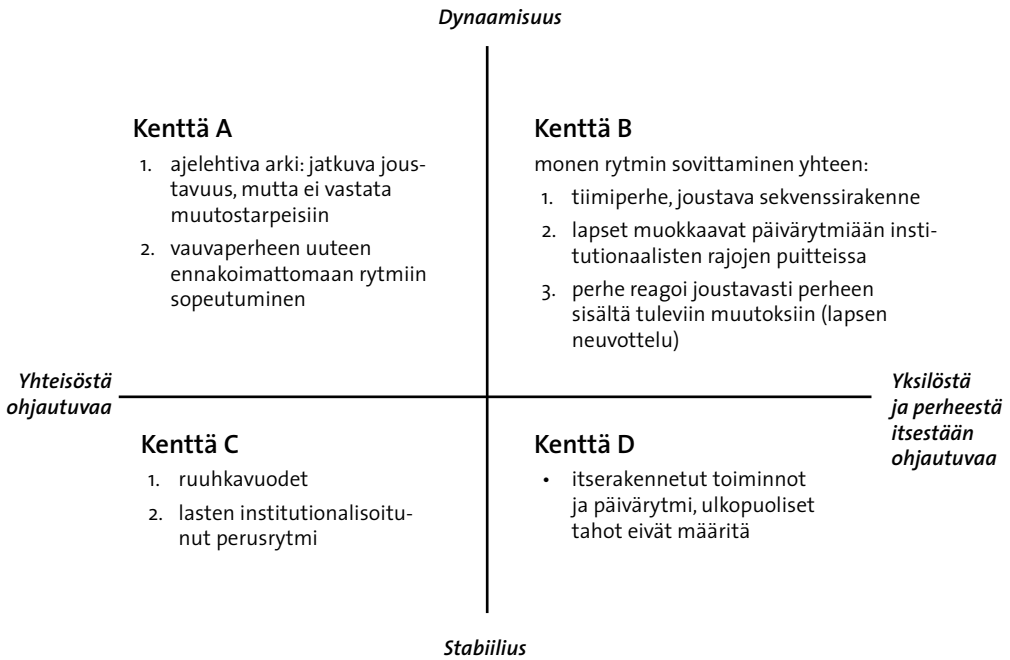
Silloin, kun arki ilmenee toistuvana ja pysähtyneenä sekä on pitkälti yhteisöstä, toimijan itsensä ulkopuolelta määräytyvää (kuvio 1, kenttä C), arki rakentuu samanlaisena toistuvaksi ja jonkun toisen määräämänä, annettuna. Arkeen ei paljon itse kyetä vaikuttamaan tai haluta vaikuttaa, tai toimijalla itsellään ei ole välineitä muuttaa arkeaan. Tästä esimerkkinä kirjassamme esiintyy lasten arjen institutionaalinen perusrhythmi.

Toisena esimerkkinä C-kenttään sijoittuvana perhetilanteena voidaan pitää ruuhkavuosia eläviä perheitä silloin, kun ruuhkavuosiperheiden arki määrittyy Kaartin ja Korvelan artikkelin mukaisesti. Tällöin perheenjäseneet eivät pysty itse rakentamaan arjestaan oman näköistä arkea, vaan sitä sävyttävät jatkuvat jännitteet oman toiminnan ja ulkopuolelta tulevien paineiden kanssa.

Kun arki määräytyy pitkälti toimijan itsensä ulkopuolelta, mutta on puolestaan dynaamista (kenttä A), tarkoittaa se lapsiperheiden kohdalla tilannetta, jossa perhe kohtaa ulkopuolelta, yhteiskunnasta ja yhteisöistä tulevia haasteita. Vauvaperhe kohtaa sosiaalisen ympäristön paineita hoitua uutta perheenjäsentä tietyllä tavalla. Muutos tarkoittaa myös vanhemmille vaatimusta sopeutua vauvan pitkälti fysiologiseen rytmiiin. Dynaamisuuutta ja liikkuvia osia tähän tilanteeseen tuovat osittain ennakoimattomat asiat, esimerkiksi huonosti nukuttu yö. Vauvan hoitajien oman fysiologisen rytmien häiriöt vaikeuttavat pitkään jatkuvina kykyyn huolehtia lapsesta, joten rytmien häiriintyminen ei ole ihan merkityksetön asia, koska se aiheuttaa perheelle ulkopuolisen avun tarvetta.

Kenttään A voidaan myös määrittää kuuluvaksi ajelehtiva arki. Ajelehtiva arki on nimensä mukaisesti liikkeessä, mutta liike on päämäärätöntä ajelehtimista ilman, että toimijat itse valitsevat aktiivisesti suunnan. Aje-

**Kuvio 1. Lapsiperheiden arjen rakentuminen**



lehtivasta arjesta puuttuu sitä tukeva perusrakenne. Se on osittain itse rakennettua, mutta toiminta ei vastaa yhteiskunnan edellytyksiin. Ajelehtiminen on dynaamista kaaosta, usein tiedostamatonta ja siten voimavaraonta. Se ei ole ulkopuolelta ohjattua, mutta se törmää ulkoa tuleviin vaihteisiin muun muassa lasten koulunkäynnin tai päivähoidon yhteydessä tai toimeentuloa uhkaavissa tilanteissa. Ajelehtimisestä puuttuu usein autonomisuuden, itseohjautuvuuden, tietoinen ulottuvuus. Siksi sitä ei voi sijoittaa toimijasta itsestä ohjautuviin kenttiin. Arjen rakentumisessa dynaamisuus tavallisesti kuvastaa joustavaa poikkeamista totutuista tavoista, vastaamista perheen ulkopuolelta tuleviin muutostarpeisiin ja oman toiminnan muokkaamista sen edellyttämällä tavalla. Vaikka ajelehtiva arki on joustavaa (Sekki & Korvela, tämä teos), se ei ole dynaamista edellä esitetyssä merkityksessä. Siinä reagoidaan ulkoapäin eteen tuleviin pakkotilanteisiin, esimerkiksi kun jonkin etuuden hakupäivämäärä lähestyy tai koulusta tulee selvityspyynnö, mutta siitä puuttuu joustava ennakointi. Ajelehtivasta arjesta puuttuu perusrytmi, joka pitää kiinni ympäröivässä yhteisössä. Kun perusrytmi muodostaa arjelle ennakoitavan rakenteen, on mahdollista joustavasti poiketa ja neuvotella muutoksista. Hyvinvoinnille ei pitkällä aikavälillä ole hyväksi jatkuva ajelehtiminen (Sekki & Korvela, tämä teos). Tosin täytyy korostaa, että ajelehtiva arki ei ole mikään yksi-

selitteinen, selkeärajainen ja pysyvä perhetilanne, vaan se muuttuu, kun tilanteet perheessä vaihtelevat. Nelikenttä kuvaa paremminkin tutkimus- hetken tilanteen mukaista tulkintaa perheen arjesta.

Stabiiliutta ja toimijan omaehtoisuutta ilmenevä tilanne (kenttä D) kuvastaa arkea, jossa ihminen haluaa itse rakentaa toimintansa samanlaisena toistuvaksi, säännönmukaisena rytmittyväksi arjeksi. Autonomiseen ja dynaamiseen kenttään sijoittuva toiminta tarkoittaa aktiivista, liikkuvia ja uusia elementtejä sisältävää arkea, joka mahdollistaa paljon tilannekohtaista joustoa (kenttä B). Lapsiperheissä on useita toimijoita, mikä edellyttää usean henkilön rytmin yhteensovittamista. Tämä tekee toiminnasta moniulotteisemman, erityisesti silloin, kun kaikki perheenjäsenet haluavat toimia autonomisesti ja neuvotella yhteisestä päivärytmistä (Korvela & Kaartti, tämä teos). Tällöin myös lapset ilmentävät toiminnassaan autonomisia ja dynaamisia elementtejä. Perheen koulun aloittanut poika halusi muutosta aamupäivä- ja iltapäivähoidon järjestelyihin, koska ei viihtynyt hoitopaikassaan ilman samanikäistä seuraa. Hän haluaisi ajoissa kotiin, jotta ehtisi leikkiä riittävästi kotipihan kavereiden kanssa. Artikkelissa tuodaan esiin, miten perheessä neuvotellaan lapsen hoidosta hakemisesta. Epätyydyttävä hoitotilanne ratkaistiin perheessä myöhemmin siten, että pojan hoitopaikasta luovuttiin. Poika lähti kouluun myös myöhään alkavina aamuina omasta kodistaan, ja koulun jälkeen poika meni kotipihassa asuvan kaverinsa kotiin iltapäivähoitoon. Perheessä kuultiin lasta ja tehtiin uusi järjestely (ks. myös Korvela, 2003). Tämä esimerkki kertoo lapsen aktiivisesta osallisuudesta oman arkensa rakentamiseen.

Mitä lasten toiminta voi olla omaehtoisia ja pysyviä elementtejä sisältävässä arjessa? Kyrönlammen artikkelissa päästiin käsiksi alakoulun kolmasluokkalaisten lasten institutionaaliseen päivärytmiin heidän itsensä valokuvaamana. Kolmas luokka on ensimmäinen kouluvuosi, jolloin kunnilla ei ole velvollisuutta järjestää koululaisille iltapäivähoitoa. Tällöin lasten on pärjättävä iltapäivä itsekseen, mikäli perhe ei ole tehnyt muunlaisia järjestelyitä. Yhteiskunnan rytmi säätelee pitkälle lasten perusrytmiä oppivelvollisuuden rajoissa. Vaikka oppivelvollisuus ei tarkoitaakaan koulupakkoa, suoritetaan oppivelvollisuus yleensä koulussa. Tämä tuo lasten arkeen suhteellisen pysyvän ja stabiilin perusrytmin, institutionaalisen rytmin. Tämän lisäksi lasten peruspäivärytmiin vaikuttaa vanhempien työsäkäynti, joka määrää muun muassa sen, kuinka pitkään lapsi joutuu koulun jälkeen olemaan omatoiminen. Päivärytmiin vaikuttaa myös se, mitä vanhemmat tekevät, kun ovat kotona. Kyrönlammen analyysi osoitti, että lapset hakevat annetun rytmin sisällä myös omaa rytmiään. Lasten rytmisissä on sekä instituutioiden muodostaman perusrytmin tuomaa stabiiliutta (kenttä C) että heidän itsensä muokkaamaa autonomisuutta (kenttä D). Koululaisten yksinäiset iltapäivät eivät näytä olevan vain turvatonta aikaa (vrt. Pulkkinen, 2002). Kyrönlammen tutkimuksen lapset, jotka asuvat pienessä maaseutukylässä, tuntuivat viihtyvän kotona yksin. Näyttäisi

siltä, että turvallisessa ympäristössä yksinolo tuottaa autonomiaa ja lisää siten koululaisten hyvinvointia. (Kyrönlampi, tämä teos.)

Ruuhkavuosiksi koettu arki määrittyy stabiiliksi elämänvaiheeksi, jossa tunnetaan ristiriitaa, kun joudutaan vastaamaan ympäröivän yhteiskunnan kehityksen haasteisiin ja paineisiin (Kaartti & Korvela, tämä teos). Perhe joutuu sopeutumaan tilanteeseen. Tiimiperheeksi kutsuttu elämänvaihe määrittyy dynaamiseksi perhevaiheeksi, jossa kyetään muokkaamaan arkea perheen sisältä samoin kuin vastaamaan ulkoa tuleviin haasteisiin ja muutospaineisiin. Kuviossa 2 tiimiperhe näyttäytyy nykyajan perheideaalina, joka rakentuu sopivassa suhteessa autonomisista ja dynaamisista elementeistä sekä kohtalaisen säännöllisestä arjesta. Tiimiperheen arjen sekvenssirakenne on joustava, mikä tuo mukanaan säännöllisyyttä tuovan perusrakenteen mutta myös sujuvuutta ja mahdollisuuden liikkua joustavasti tarvittavaan suuntaan arjen siitä haavoittumatta. Tiimiperhe osaa lainehtia tarvittaviin suuntiin ja pystyy liikkumaan mihin tarvitaan, jotta toiminta pysyy tarkoituksenmukaisena ja joustavana.

Tiimiperhe on mahdollinen ihan missä elämänvaiheessa vain, eli vauvaperheistäkin voi muodostua tiimiperhe, mutta aineistoissamme tiimiperheen joustavia muokkautumisen elementtejä tuli esiin vain ruuhkaisia vuosia elävissä perheissä. Tiimiperheestä kertovaa näkökulmaa tuodaan esiin myös Heinilän artikkelissa. Samaa ruuhkaista elämänvaihetta elävien perheiden tilanteessa havainnollistui perheiden aktiivinen sosiaalinen toimijuus. Aikuisopiskelijoiden arki näyttäytyi ensi näkemältä tiukasti työn, perheen ja opiskelun rytmien ohjelmoimana ulkopuolelta tulevana tiukkana rytminä, mutta siitä huolimatta he osoittivat omaehtoista dynaamisuutta vallitsevissa oloissa. He pyrkivät harmoniaan ja lomittavat tekemisiä, rakensivat arjen laskoksia eli loivat kiireen keskelle merkityksellisiä vuorovaikutustilanteita, joissa toiminnalle luotiin uusi sosiaalisesti tärkeä merkitys. Heinilän artikkeli osoitti konkreettisesti, miten arjesta tehdään itsen näköistä elämää. Tärkeät merkityskokemukset syntyvät siitä, että pirstaleisuudessa nähdään eheyden mahdollisuus. Vaikka perheen arki olisi ajoittain sekavaa, kiireistä ja epätydyttävää, on se kuitenkin suhteessa olleeseen ja tulevaan järjestykseen, rauhaan ja tyydytykseen. Ruuhkaan ja paineeseen ei tarvitse alistua vaan voi luoda omalla toiminnallaan arkeen harmoniaa. Yksilön kokemuksia tutkimalla saatiin näkyviin se, miten merkityskokemuksilla on myös käytännöllinen yhteys arjen hallintaan tai kotitaloustaitoon (ks. myös Heinilä, 2007). Yksilön merkityskokemusten maailma heijastuu perheeseen, siihen, miten perheen arki häiritsevistä ja ravistelevista tekijöistä huolimatta pitkällä aikavälillä sujuu, pysyy niin sanotusti kasassa eikä lähde ajalehtimaan.

### 3.3 Eläkkeelle siirtyvien ja ikäihmisten arjen rakentuminen

Lapsiperheiden arjen rakentumista kuvaavan nelikentän pohjalta tehtiin erillinen nelikenttä eläkkeelle siirtyvien ja ikäihmisten arjen tulkintaa varten, jotta tämän perhevaiheen erityispiirteet saatiin esiin selkeämmin (kuvio 2). Ikäihmisten arkea kuvaava analyysi perustuu Kivilehdon ja Ritalan artikkeliin ja eläkkeelle siirtyvien henkilöiden arjen tulkinta Varjosen artikkeliin. Eläkkeelle siirtyminen on elämänvaihe, jossa autonomisuus lisääntyy, kun eläkeläinen ei ole enää sidoksissa kollektiiviseen, työelämän määräämään päivärytmiin vaan voi vapaasti rakentaa työltä vapautuvasta ajasta uutta, joustavaa arkea (kenttä B). Vaikka eläkeläiset voivat rakentaa vapaasti oman päivärytmensä, silti monet haluavat noudattaa yhteiskunnassa kiinni pitävää, työelämän rytmiä myötäilevää päivärytmiä (kenttä D). Eläkkeelle siirtymisen elämänvaiheessa arki rakentuu pitkälti samalla tavalla kuin niiden ikäihmisten arki, jotka eivät tarvitse erityistä tukea arkeensa eivätkä ole siten riippuvaisia oman perheen ulkopuolisista auttajista. Kentässä B eläkkeelle siirtyjät jatkavat edelleen TV:n katselua iltaisin kuten työelämässäänkin ollessaan.

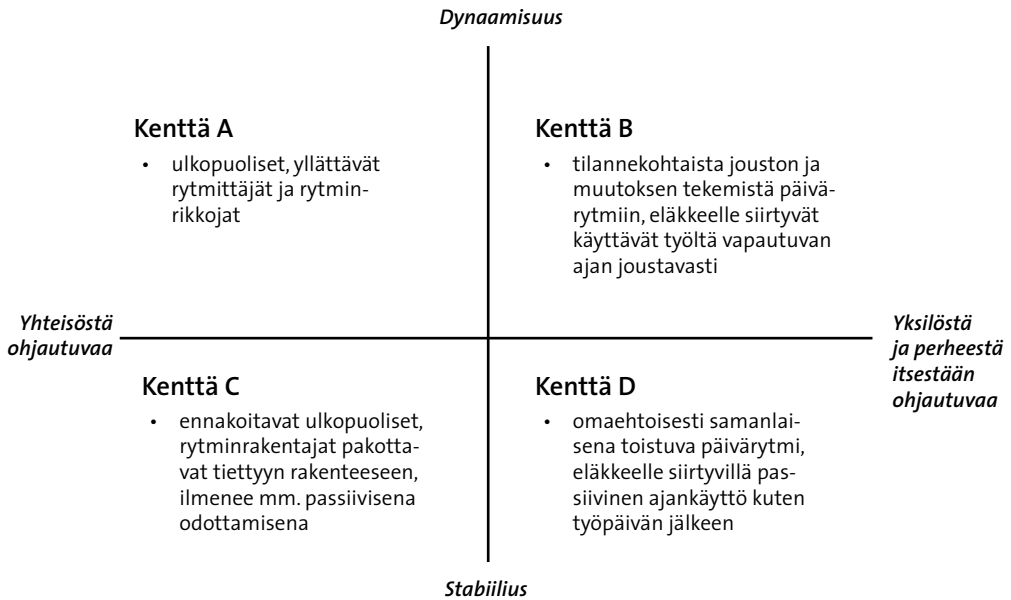
Stabiilista arjesta, joka ohjautuu toimijan itsensä ulkopuolelta, tulee ulkopuolisten toimijoiden rakentama, ennakoitava rytmi (kenttä C). Tällöin henkilön on sopeuduttava tiettyyn auttajien määrittämään rytmiin, mikä puolestaan rakentaa arkeen passiivista erilaisten tapahtumien, ihmisten, kuljetuksen ja ateriapalvelun odottamista. Ikäihmiset eivät ole sidoksissa yhteiskunnan rytmeihin niin kiinteästi kuin esimerkiksi työssäkäyvät henkilöt, mutta avun ja palvelujen tarpeen kasvaessa kytkös vahvistuu uudestaan.

Silloin kun pysähtyneeksi kuvattava arki (kenttä D) sisältää toimijan autonomisuutta ja omaehtoisuutta, arki toistuu omaehtoisesti samanlaisena ja noudattaa säännöllistä päivärytmiä, joka on arkea tukeva rakenne (ks. myös Kivilehto & Ritala, tämä teos). Jos taas arki on dynaamista, mutta määräytyy pitkälti yhteisöstä käsin, toimijan itsensä ulkopuolelta, voidaan ikäihmisen arkea tulkita siten, että muut toimijat rakentavat ikäihmisen päivärytmiä ennakoimattomasti, ikäihmisen omaehtoista rytmiä rikkomalla (kenttä A). Tällainen tilanne saattaa syntyä ulkopuolista apua edellyttävän äkillisen tai väliaikaisen tarpeen seurauksena. Ennakoimattomat rytmin rikkojat ja rytmittäjät saavat aikaan dynaamista arkea. Etukäteen tiedossa olevat rytmittäjät tekevät arjesta stabiilia.

Dynaaminen arki, jota ikäihminen itse hallitsee, rakentuu tilannekohtaisesti joustavaksi arjeksi ja siihen tehdään aktiivisesti omaehtoisia muutoksia (kenttä B). Ihminen elää aktiivista itsenäistä arkea. Tähän ryhmään sijoittuvat ne eläkkeelle siirtyneet, jotka ovat joustavasti ja omaehtoisesti täyttäneet työltä vapautuneen ajan kotitöillä, harrastuksilla ja muilla toiminnoilla (Varjonen, tämä teos). Samaan kenttään voisi sijoittaa myös apua tarvitsevan ikäihmisen arjen elementtejä, joissa aktiivisesti pyritään vaikuttamaan oman arjen muuttamiseen, samoin kuin toimijasta itsestään



### Kuvio 3. Eläkkeelle siirtyvien ja ikäihmisten arjen rakentuminen



lähtevä, muiden toimijoiden määrittämän toiminnan vastustaminen. Kivilehdon ja Ritalan artikkelissa ei juurikaan esiinny oman elämäntilanteen tai systeemin kyseenalaistamista tai vastustamista; ainoastaan muistisairaana Helmin toiminnassa voidaan tulkita olevan itsemääräämisoikeuden puolustamista. Vaikka Helmi tarvitsee paljon apua, hän määrää itse rytminsä. Vaikka toiset toimijat herättelevät häntä puhelimitse, Helmi jatkaa uniaan, mikäli siltä tuntuu.

Kuvion 3 perusteella ei voida suoraan määritellä, mikä neljästä kentästä on ihanteellisin ja tavoiteltavin tilanne ikäihmiselle. Tilanteiden arvottaminen ja tyytyväisyys riippuu ikäihmisen elämäntilanteesta ja esimerkiksi hänen fyysisestä kunnostaan. Toiselle omaehtoisesti samanlaisena toistuva, staattinen elämä voi olla erittäin tyydyttävää ja ainoa oikea elämäntapa. Vastaava elämäntilanne voi toiselle aiheuttaa ahdistusta, kun elämässä ei ole riittävästi vaihtelua.

## 4 Arjen rakentuminen yhteiskunnallisten muutostrendien valossa

Tässä kirjassa on tarkasteltu arjen rakentumista ja rytmien muuttumista usealla tasolla. Arkeen vaikuttaa ja siinä on nähtävissä globaaleja megatrendejä, joista merkittävimpiä tutkimuksemme kannalta ovat yksilöllistyminen, ikääntyminen ja teknologian kehittyminen (kuvio 1 luvussa 1). Tarkastelimme näitä siten kuin ne ilmenevät yhteiskunnan, perheen ja yksilöiden toiminnan tasolla. Yhteiskunnan taso näyttäytyi tutkimuksemme erityisesti julkisen sektorin tukena ja siinä tapahtuneina muutoksina. Arjen rakentuminen, arjen materiaallinen ja sosiaalinen tuottaminen, siirtymävaiheet, rytmit, rutiinit, erilaiset oivallukset ja ratkaisut sijoittuivat perhekohtaiseen tarkasteluun. Yksilöiden tasolla tarkasteltuna keskeisiä käsitteitä olivat yksilön kokemuksellisuus ja merkityskokemukset. Tarkastelimme yhteiskuntaa suhteessa perheen toimintaan ja suhteessa yksilön toimintaan. Kollektiiviset rytmit sijoittuivat edellisen suhteen tarkasteluun eli yhteiskunnan ja perheen väliseen vuorovaikutukseen.

*Yksilöllistyminen* näyttäytyi kirjassamme yhteisöllisyyden ja yksilöllisyyden välisenä jännitteenä perheiden rahanjaon ja työnjaon yhteydessä. Tätä jännitettä on käsitteellistetty familistisen ja individualistisen perhekäsityksen avulla (Jallinoja, 2006). Jännitettä käsiteltiin internetin keskustelupalstoilla käytävissä keskusteluissa, joissa keskusteltiin arjen mukanaan tuomista haasteista, kun siirrytään parisuhteesta lapsiperheeksi. Elämänvaihe toi esiin yksilöllistymisen asettamia paineita ja kipupisteitä lapsiperheille tasa-arvoisen työnjaon, rahanjaon ja oman ajan saamisen näkökulmasta (Raijas, tämä teos). Uuden elämänvaiheen ja uuden perheenjäsenen tulo aiheutti muutoksia arjen toimintokäytäntöihin silloin, kun rutiinit vasta hakivat muotoaan. Koska aikaan sidotut rutiinit voivat olla tuoreille vanhemmille uutta, eivät ne kenties tuokaan turvallisuutta arkeen kuten edellä esitin, vaan tilanne voidaan kokea yksilön omaa autonomiaa uhkaavana. Riippuvuus tiettyjen toimintojen suorittamisesta tiettyyn aikaan voi tuntua ahdistavalta, jos on tottunut hoitamaan asioitaan tiukoista aikatauluista riippumatta, minkä esimerkiksi laajentuneet aukioloajat ja internetissä toimivat palvelut ovat mahdollistaneet.

Lapsiperheiden sisäiseen rahanjakoon liittyviin merkityksiin vaikuttivat yksilöllisyyttä tai perheyhteyttä korostavat perhekäsitykset (Sailio, tämä teos). Perheen sisäiseen rahanjakoon kytkeytyi sekä arjen sosiaalista että materiaalista tuottamista. Laskujen maksaminen käytännössä on materiaalista tuottamista. Rahanjakoon liittyvä sosiaalinen tuottaminen ilmenee perheen sisäisen talouden hallinnan neuvotteluista ja siihen liittyvästä työnjaosta. Se, miten materiaallinen hyvinvointi jakautui perhekokoaisuuden ja perheenjäsenten käyttöön, näyttäisi liittyvän omaksuttuihin perhekäsityksiin. Familistisen, perheyhteyttä korostavan perhekäsityksen mukainen rahan jakamisen tapa ilmeni käytännössä perheen yhteisenä,

yhteisesti jaettavana ja neuvoteltavana rahataloutena, mikä näyttäytyi eräänlaisena perheen toiminnan ideaalimallina. Individualistinen, yksilöllisyyttä korostava tapa jakaa taloudellista hyvinvointia perheen sisällä näkyy siinä, että huolehditaan tasa-arvosta sekä siitä, että yhteisten menojen kattamisen jälkeen molemmille puolisoille jää myös omaa rahaa itsenäiseen käyttöön. Tasa-arvosta huolehtiminen näkyi Sailion aineistossa siten, että individualistisia näkemyksiä edustavat henkilöt suoranaisesti hyökkäsivät familistista perheideaalia esiin tuovia kirjoituksia ja jopa kirjoittajia kohti. Myös perheiden ruuhkavuosia käsittelevissä internetkeskusteluissa esiintyi vastaavaa hyökkäystä familistista näkemystä edustavia näkemyksiä kohti (Kaarti & Korvela, tämä teos). Familistiset ja individualistiset käsitykset vaikuttavat perheiden erilaisten työnjakoratkaisujen pohjalla nykyisin yllättävänkin vahvasti.

Perheeseen kytkeytyy edelleen vahvoja perinteisiä ideologioita, kuten esimerkiksi yhteenkuuluvuuden ilmentyminen, joita halutaan tukea ja pitää yllä. Samaan aikaan näistä ideologioista poikkeavat ilmiöt tuntuvat uhkaavan näitä perinteisiä käsityksiä. Yhteiset rahat parisuhteessa tai avoliitto tuovat esiin perinteitä korostavaa perhemallia. Individualismia edustaa puolestaan omat rahat -käytäntö parisuhteessa. Yksilöllisyyttä korostavia näkemyksiä oikeutetaan sillä, että huolehditaan naisten taloudellisesta tasa-arvosta ja varaudutaan viisaasti siihen, että mahdollisen avioeron tullessa naiset voivat ajautua köyhyyteen. Ohjaaminen varautumiseen nousee kirjoittajien omista kokemuksista avioeron jälkeisestä taloudellisesta niukasta elämästä (ks. myös Björnberg & Kollind, 2005). Kirjoittajien huoli nykyisin lienee aiheellinen, sillä lapsiperheköyhyys eli köyhyysrajan alapuolella eläminen Suomessa koettelee erityisesti yksinhuoltajaperheitä (Tilastokeskus, 2009). Köyhyys lapsiperheessä korostuu, jos yksinhuoltajaäitien pääsy työmarkkinoille vaikeutuu siksi, että lastenhoitovelvoitteet koetaan työntekijöiden joustavuutta heikentävänä asiana.

Yksilöllistyminen näkyi tutkimuksemme mukaan myös perheiden ajankäytön muutoksissa. Karkeasti yleistäen voidaan todeta, että arjen toimintojen, kuten ansiotyön, ruokailujen, kotityön ja vapaa-ajan, ajoittuminen päivään on vuosien kuluessa myöhentynyt (ks. myös Pääkkönen & Hanifi, 2012) ja vahvasti kollektiiviset, samaan ajankohtaan tapahtuvien toimintojen jaksot ovat lyhentyneet ja lieventyneet (Aalto, tämä teos). Ansiotyö rytmittää vahvasti päivää, ja ilmeisesti työaikojen joustot näkyvät liukumina ansiotyön alkamis- ja päättymisajankohdissa, joten nykyisin vahvat kollektiiviset ansiotyöjaksot ovat aiempaa lyhyemmät. Rytmien valossa ajankäyttö näytti siis yksilöllistyneen. Päivän aterioiden ajankohdat näyttivät niin ikään myöhentyneen, ja aiempaa useampien ateriointi painottuu iltaan, kun taas lounasaika ei enää erottunut yhtä selvästi kuin aiemmin. Samalla selkeästi erottuvat kollektiiviset ruokailuajat näyttivät vähentyneen. Kauppojen aukioloaikojen laajentuminen lisää asioinnin yksilöllisyyttä.

Yksilöllistymiskehitys asettaa haasteita arjen toiminnalle etenkin nuo-

rissa lapsiperheissä. Pikkulapsiperheissä pienistä lapsista huolehtiminen määrää rytmin. Tämä luo epätasa-arvoa perheen sisälle. Kotona lasta hoidettava on sidottu lapsen rytmiiin, kun puoliso voi olla siitä vapaa. Tällöin perheen sisällä voi olla hyvin erilaisia rytmejä. Perheet ovat eriytyneet toisistaan ja aikaisemmista sukupolvista, mutta tuen tarve on edelleen olemassa. Apua on helppo pyytää ja niin sanottuja tyhmiä kysymyksiä on helppo esittää anonyymisti internetkeskusteluissa kellonajoista riippumatta. Näitä keskusteluja todennäköisesti seuraa suurempi määrä ihmisiä kuin niihin osallistuu, joten keskusteluista voi saada apua niihin itse osallistumattakin.

Tutkimuksemme aineistosta ilmeni, että perheiden arjen ongelmat ovat moninaistuneet yhteiskunnallisen kehityksen seurauksena. *Apua tarvitsevien perheiden tunnistaminen on tärkeää, samoin auttamismenetelmien monipuolistuminen. Keskusteluun perustuvat työskentelymuodot eivät riitä kantamaan perheitä arjen ongelmien kanssa. Toiminnallisempi, arjen rytmittämiseen ja rutiinien luomiseen keskittyvä työtapu purettuu paremmin ajelehtivaa arkea eläviin perheisiin.* (Korvela, Saarilahti & Sekki, tämä teos.)

Väestön ikääntyminen laajenevana kehityssuuntana haastaa yhteiskunnan palvelurakenteita. Tähän yritetään vastata julkisia palveluita karsimalla ja tehostamalla. Tarjottavia palveluita on tehostettu muun muassa tarkentamalla ja kapeuttamalla palvelujen tekijöiden ammatillisia rajoja ja työnjakoa (Julkunen, 2004; Heiskala & Luhtakallio, 2006; Anttonen, 2009; Palola & Parpo, 2011; ks. myös Korvela, Saarilahti & Sekki, tämä teos). Tämä näkyi ikäihmisten arjessa useiden ammattilaisten käynteinä ja piipahduk-sina, mitä kutsumme arjen rytmittämiseksi tai jopa rikkomiseksi. Tämä aiheutti ikäihmisten arkeen odottamista ja passivoi heitä. (Kivilehto & Ritala, tämä teos; ks. myös Anttonen, 2009.) *Monet ikäihmiset, jotka eivät kykene itsenäisesti huolehtimaan kaikista kotitöistä, voisivat niitä kuitenkin vielä tehdä toisen ihmisen tukemana. Työntekijän kanssa yhdessä tekemistä voisi tehdä kuntouttavassa tai aktivoivassa tarkoituksessa.* Tällöin liikkumista ei tarvitsisi eriyttää omaksi toiminnakseen eikä aktivoimiseen tarvittaisi erillisiä toimia, kuten esimerkiksi liikuntasopimusta (ks. esim. Nummijoki, 2009), vaan liikuntaa saisi mielekkäällä tavalla arkisten tekemisten yhteydessä.

Yhteiskunta standardisoi elämän siinä vaiheessa, kun ihminen alkaa tarvita apua. Aktivoinnin vaikuttavuudesta ei ole tutkimusta, joten ei tiedetä, miten paljon yhteiskunnalle tulisi säästää, jos ihmiset voisivat paremmin. Jos tarkastellaan tarkemmin yhteiskunnan palveluja suhteessa ikäihmisen arjen rytmeihin, havaitaan, että yhteiskunnan tarjoamassa kotihoi-dossa huolehditaan lähes yksinomaan ikäihmisten fysiologisista tarpeista eli lääkityksestä tai fyysisestä kunnosta (ks. myös Engeström, Niemelä, Nummijoki & Nyman, 2009, s. 14–15). Verenpaine voidaan mitata, mutta roskapussin vieminen ei kuulu tehtäviin siinäkään tapauksessa, kun ikäihminen ei sitä kykene itse tekemään. Kun vanhustyö medikalisoituu, niin

lääketieteellistä ja taloushallinnollista käsitystä korostetaan kokonaisvaltaisemman hoivan sekä kodinhoito- ja sosiaalisten tehtävien kustannuksella. (Vaarama, 2004; Henriksson & Wrede, 2012; Palola & Parpo, 2011.) Palvelut toimivat pitkälti talouselämästä omaksutun tehokkuusajattelun ehdoilla (Julkunen, 2004). Toisaalta voi esittää kysymyksen, mitä tehokkuudella ja säästöillä tarkoitetaan. Millaisia kustannussäästöjä tulee siitä, että moni eri ihminen käy päivässä yhden henkilön luona tai työntekijä käy työpäivän aikana monen ikäihmisen luona? Vaikka asiakkaat asuisivat samalla alueella, aikaa kuluu siinäkin tapauksessa paljon liikkumiseen ja siirtymiin. Kuluja aiheutuu myös käyntien tehokkaasta organisoinnista ja logistiikan järjestämisestä, samoin kuin työntekijöiden velvollisuudesta kotikäyntien yhteydessä raportoida asiakkaan tarvetilasta logistiikan organisoijille reaaliaikaisesti mobiiliteknologian avulla (Saari ym. 2013). Millaista yhteiskunnan varojen kokonaiskustannussäästöä syntyy siitä, että poliisi joutuu etsimään yksityisiin joutuneita muistisairaita? Muistisairaavat ovat usein fyysisesti hyvässä kunnossa ja sen vuoksi asuvat kotonaan, mutta saattavat olla siellä jopa vaaraksi itselleen. Miten yhteiskunnassamme vaurudutaan vanhenevan väestön tukemiseen? Hoidosta puuttuu kokonaisvaltainen näkemys vanhuksen hyvinvoinnista (Anttonen, 2009) ja samalla käsitys koko ihmisyydestä. Hoidossa tulisi korostaa inhimillistä puolta ja ennaltaehkäisevää toimintaa (Virkki, Vartiainen & Hänninen, 2012, s. 261).

*Teknologinen kehitys* on yksi keskeisistä globaaleista megatrendeistä. Tämän artikkelin alussa tuodaan esiin teknologian vaikutusta. Informaatioyhteiskunta laajenee edelleen. Aineistoissamme tuli esiin yhteiskunnan aukiolon (24/7) laajentumisen ja internetin vaikutusta. Internetin käyttö laajenee erilaisissa asioinneissa ja yhteiskunnallisessa tiedonjakamisessa. Tämä kehitys puolestaan tekee ihmisiä eriarvoisiksi, mikäli ei oteta huomioon, että kaikilla ihmisillä ei ole tarvittavia välineitä ja taitoja eikä välttämättä haluaakaan käyttää internetin asiointimahdollisuuksia. Nykyisin jo pankkiverkosto on supistunut merkittävästi ja kasvokkain tapahtuvien palvelujen tarjonta on vähentynyt. Tämä kehitys hankaloittaa erityisesti ikäihmisten ja haja-asutusalueilla asuvien autottomien henkilöiden asiointia. Mikäli päivittäistavaroiden myymäläverkkoa koskee samansuuntainen muutos, saman kansanryhmän eriarvoistumisen kehitys jatkuu ja syvenee edelleen. Toisaalta hyvinvointiteknologian odotetaan tuovan uusia ratkaisuja ikäihmisten itsenäisen asumisen tukemiseen.

Tutkimuksemme perimmäisenä motiivina arjen rakentumisen ja rytmien sekä niissä tapahtuvien muutosten tutkimiselle on ollut tarkastella niiden merkitystä suhteessa yksilöiden ja perheiden *hyvinvointiin*. Tässä artikkelissa on tarkasteltu tutkimustulostemme pohjalta arjen rakentumisen ja rytmien yhteyttä hyvinvoinnin käsitteeseen. Tulostemme pohjalta näyttäisi siltä, että hyvinvointia lisäävät säännöllinen päivärytmi, yksilön ja yhteisöjen rytmien samankaltaisuus, autonomia arjen rytmin rakentamisessa sekä jatkuvuuden ja harmonian kokemukset.

Kuka hallitsee sitä, miten arkemme rytmi rakentuu? Itse pystymme hallitsemaan silloin, kun elämäntilannetta eivät rajaa erilaiset reunaehdot, kuten koulussa ja työssä käynti tai tarve saada apua arjen perustoimintoihin. Kotona asuva ikäihminen, joka tarvitsee minimaalisesti ulkopuolista apua, pystyy itse määräämään ylösnousun ja esimerkiksi syömisen ajankohdat omista lähtökohdistaan käsin. Toki toisaalta voidaan havaita, että ihmisen fysiologia määrää hyvin vahvasti ihmisen elämän perusrytmiä. Nukkumisen, syömisen ja ruoansulatustoimintojen tarpeet ovat keskeisiä ihmisen perusrytmin tuottajia. Tämä tulee erittäin havainnolliseksi pienen vauvan kanssa uudenlaista elämänrytmiä opeteltaessa.

Ikäihmisten arjen tarkastelussa havaittiin, että yksilön ja yhteisöjen rytmien samankaltaisuus lisää hyvinvointia. Lapsiperheiden ja lasten arjen analyysit tuovat näkyväksi, että autonomisuus, mahdollisuus vaikuttaa oman arjen rakentumiseen, lisää hyvinvointia. Nämä kaksi hyvinvointia lisäävää tekijää näyttäisivät olevan kuitenkin jännitteisessä suhteessa toisiinsa. Nimittäin pikkulasten äidit valittivat autonomisuuden puutetta. He eivät olleet tyytyväisiä siihen, miten muut tahot määräsivät heidän arjen rytmiään. Paineet siitä, että arjen tulisi olla samankaltaista samaa perhevaihetta elävissä perheissä, uhkaavat äitien autonomisuutta. Liittyykö autonomisuuden tarve yhteiskunnalliseen yksilöllistymiskehitykseen? Heini-län artikkelissa tutkittavat ottivat kantaa tähän jännitteeseen. Samanlaisuutta tuottavan rytmin ja autonomisuuden puutteen välille muodostuva jännite kiristyy, jos perheen ulkopuolelta tuleva vaade hallitsee. Jos jännite pitkittyy, hyvinvointi kärsii. Ruuhkavuosia kuvaavassa ilmiössä näyttäisi olevan kyse juuri tästä. Ulkopuolelta tulevat vaateet arkirytmien samanlaisuudesta lisäsivät perheen paineita varsinkin, jos autonomisuuden tarvetta ei pystytty toteuttamaan. Rytmien näkökulmasta arjen hyvinvointia tuottavat toisilleen vastakkaiset ominaisuudet: samankaltaisen rytmin noudattaminen ja autonomisuus päättää omasta rytmistään. Näiden kahden ominaisuuden yhtäaikainen läsnäolo saa aikaan jännitteen. Tästä tulee arkeen hankausta. Kaartin ja Korvelan artikkelissa esitelty tiimiperhe on eräänlainen ideaali, joka onnistui muokkaamaan jännitettä hyvinvointia tuottavalla tavalla. Lapsilla esiintyi myös vastaavanlaista jännitettä. He purkivat jännitettä leikin, huumorin, toiminnan ja liikkeen avulla (Kyrönlampi, tämä teos).

Arjen rakentumisen hahmottaminen nelikentän (kuviot 1 ja 2) tapaan tuo esiin arjen rakentumisen kompleksisuuden. Arkea rakennetaan momentansoisilla neuvotteluilla, joiden tarve paikantuu erilaisten ympäristöjen vaikutuksiin. Nämä ympäristöt ja niissä tapahtuvat muutokset vaikuttavat toimintaamme: joudumme pohtimaan, miten ne otetaan huomioon ja miten niihin mahdollisesti sopeudutaan. Nelikenttä voi toimia myös analyysivälineenä arjen rakentumisen tutkimisessa. Sen avulla voidaan havainnollistaa esimerkiksi, mitkä tekijät arjessa tulevat toimijan itsensä ulkopuolelta ja mitkä toimijasta itsestä käsin.

- ANTTILA, T. (2005). *Reduced Working Hours. Reshaping the duration, timing and tempo of work* (Jyväskylä Studies in Education, Psychology and Social Research 258). Jyväskylän yliopisto. Haettu 21.11.2013 osoitteesta <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/13321/9513921174.pdf?sequence=1>
- ANTTILA, T., OINAS, T. & NÄTTI, J. (2009). Predictors of time famine among Finnish employees – Work, family or leisure? *electronic International Journal of Time Use Research*, 6(1), 73–91. Haettu 21.11.2013 osoitteesta [http://www.ejtur.org/pdf/volumes/eIJTUR-6-1-4\\_Anttila.pdf](http://www.ejtur.org/pdf/volumes/eIJTUR-6-1-4_Anttila.pdf)
- ANTTONEN, A. (2009). Hoivan yhteiskunnallistuminen ja politisoituminen. Teoksessa A. Anttonen, H. Valokivi & M. Zechner (toim.), *Hoiva. Tutkimus, politiikka ja arki* (s. 54–98). Tampere: Vastapaino.
- BIANCHI, S. M. (2011). Family change and time allocation in American families. *The ANNALS of the American Academy of Political and Social Science*, 638(1), 21–44.
- BJÖRNBERG, U. & KOLLIND, A.-K. (2005). *Individualism and families: equality, autonomy, and togetherness*. Abingdon, Oxon: Routledge.
- ENGSTRÖM, Y., NIEMELÄ, A.-L., NUMMIJOKI, J. & NYMAN, J. (2009). Kotihoito murroksessa. Teoksessa Y. Engeström, A.-L. Niemelä, J. Nummijoki & J. Nyman (toim.), *Lupaava kotihoito. Uusia toimintamalleja vanhustyöhön* (s. 11–24). Jyväskylä: PS-kustannus.
- FELSKI, R. (1999–2000). The invention of everyday life. *New Formations A Journal of Culture/Theory/Politics*, 39, 15–31.
- FÄGEL, S., M. JONSSON, P. KORVELA & A. KUPIAINEN (toim.) (2011). *Arki Haltuun – sekvenssi-menetelmä perhetyössä*. Helsinki: Väestöliitto.
- HEINILÄ, H. (2007). *Kotitaloustaidon ulottuvuuksia. Analyysi kotitaloustaidosta eksistentiaalis-hermeneuttisen fenomenologian valossa* (Kotitalous- ja käsityötieteiden laitoksen julkaisuja 16). Kotitaloustieteen väitöskirja, Helsingin yliopisto.
- HEISKALA, R. & E. LUHTAKALLIO (toim.) (2006). *Uusi jako: Miten Suomesta tuli kilpailukyky-yhteiskunta?* Helsinki: Gaudeamus.
- HENRIKSSON, L. & WREDE, S. (2012). The making of medico-managerial care work culture in public home care for the elderly. Teoksessa C. Ceci, K. Björnsdóttir & M.E. Purkis (toim.), *Perspectives on care at home for older people* (Routledge studies in health and social welfare 6) (s. 171–185). New York: Routledge.
- JULKUNEN, R. (2004). Hyvinvointipalveluiden uusi politiikka. Teoksessa L. Henriksson & S. Wrede (toim.), *Hyvinvointityön ammatit*, (s. 168–187). Helsinki: Gaudeamus.
- JULKUNEN, R. (2010). Työnajan hallinnan uudet lähteet. Teoksessa E. Nurminen (toim.), *Sosiaalipolitiikan lukemisto* (s. 169–191). Tampere: Palmenia.
- KIIANMAA, N. (2012). *Tasa-arvobarometri 2012* (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen julkaisuja 2012:23). Helsinki.
- KORVELA, P. (2003). *Yhdessä ja erikseen – perheenjäsenten kotona olemisen ja tekemisen dynamiikka* (Tutkimuksia 128). Helsinki: Stakes.
- KORVELA, P. & KESKINEN, H. (2008). From Surviving to Reconciling Home and Work – An Activity-Theoretical Study on the Changing Everyday Life in Families. Teoksessa T. Tuomi-Gröhn (toim.), *Reinventing art in everyday making* (s. 241–270). Bern: Peter Lang Publishing Group.
- KORVELA, P. & RÖNKÄ, A. (2014). Arkielämä näkökulmana perheeseen. Teoksessa R. Jallinoja, K. Jokinen & H. Hurme (toim.), *Perhetutkimuksen suuntauksia* (s. 192–214). Helsinki: Gaudeamus.
- KYRÖNLAMPI-KYLMÄNEN, T. (2007). *Arki lapsen kokemana – Eksistentiaalis-fenomenologinen haastattelututkimus* (Acta Universitatis Lapponiensis 111). Rovaniemi: Lapin yliopisto.
- MIETTINEN, A. & ROTKIRCH, A. (2012). Mikä selittää lastenhoitoon käytetyn ajan kasvua viime vuosikymmeninä? *Hyvinvointikatsaus* 3/2012.
- NUMMIJOKI, J. (2009). Toiminta ja liikkumiskyky porttina vanhusten toimijuuteen. Teoksessa Y. Engeström, A.-L. Niemelä, J. Nummijoki & J. Nyman (toim.), *Lupaava kotihoito. Uusia toimintamalleja vanhustyöhön* (s. 87–134). Jyväskylä: PS-kustannus.

- PALOLA, E. & PARPO, A. (2011). Kunnallista sopeutumisen politiikkaa. Teoksessa E. Palola & V. Karjalainen (toim.), *Sosiaalipolitiikka: hukassa vai uuden jäljillä?* (s. 47–78). Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- PULKKINEN, L. (2002). *Mukavaa yhdessä. Sosiaalinen alkupääoma ja lapsen sosiaalinen kehitys*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- PÄÄKKÖNEN, H. & HANIFI, R. (2012). Suomalaisten vapaa-aika lisääntyy ja päivärytmit myöhentyvät. Ajankäytön muutokset 2000-luvulla. *Hyvinvointikatsaus* 3/2012.
- RAIJAS, A. (2008). Arki keskittyy kotiin. Teoksessa M. Lammi & P. Timonen (toim.), *Koti – tehtävistä uusiin ihanteisiin* (s. 118–131). Kuluttajatutkimuskeskuksen kirjoja 4. Helsinki: Kuluttajatutkimuskeskus.
- SAARI, E., KALLIOMÄKI-LEVANTO, T., KURKI, A.-L., TUOMIVAARA, S., KALAVAINEN, S., VALTANEN, E., KASANEN, R. & NUORIVAARA, S. (2013). *Kuntamuutoksen tekijät. Espoon vanhusten palveluihin kotihoidon esimiesten muutostuki -kehittämishankkeen loppuraportti* (Tietoa työstä -julkaisusarja). Helsinki: Työterveyslaitos. Haettu 1.7.2014 osoitteesta [http://www.tsr.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=13109&name=DLFE-9614.pdf](http://www.tsr.fi/c/document_library/get_file?folderId=13109&name=DLFE-9614.pdf)
- SMITH, J. P. & CRAIG, L. (2009). *The time use of new mothers – what does it tell us about time use methodologies?* Australian Centre for Economic Research on Health, Research Report No. 4, April 2009. Haettu 10.6.2013 osoitteesta [http://www.acerh.edu.au/publications/ACERH\\_RR5.pdf](http://www.acerh.edu.au/publications/ACERH_RR5.pdf)
- SOUTHERTON, D. (2006). Analysing the temporal organization of daily life: social constraints, practices and their allocation. *Sociology*, 40(3), 435–454. DOI:10.1177/0038038506063668.
- Tilastokeskus (2009). *Pienituloisuus 2009, 4. Ikääntyneet, nuoret ja lapset pienituloisissa kotitalouksissa*. Suomen virallinen tilasto (SVT): Tulonjakotilasto. Helsinki: Tilastokeskus. Haettu 4.12.2013 osoitteesta [http://www.stat.fi/til/tjt/2009/02/tjt\\_2009\\_02\\_2011-01-26\\_kat\\_004\\_fi.html](http://www.stat.fi/til/tjt/2009/02/tjt_2009_02_2011-01-26_kat_004_fi.html)
- VAARAMA, M. (2004). Ikääntyneiden toimintakyky ja hoivapalvelut. Nykytila ja vuosi 2015. Teoksessa M. Kautto (toim.), *Ikääntyminen voimavarana. Tulevaisuusselonteon liiteraportti 5* (s. 132–198). Valtioneuvoston kanslian julkaisusarja 33/2004. Helsinki: Edita Prima.
- VARJONEN, J., AALTO, K. & LESKINEN, J. (2005). *Kotityön markkinat* (Sitran raportteja 45). Helsinki.
- VIRKKI, T., VARTIAINEN, A. & HÄNNINEN, R. (2012). Talouden ja hoivan ristipaineissa. Vanhustyöntekijöiden näkemyksiä työnsä muutoksista. *Yhteiskuntapolitiikka*, 77, 253–264.
- ÖSTERBACKA, E., MERTZ, J. & ZICK, C.D. (2012). Human capital investments in children – A comparative analysis of the role of parent-child shared time in selected countries. *Electronic International Journal of Time Use Research*, 9(1), 120–143. Haettu 20.3.2012 osoitteesta <http://www.eijtur.org/pdf/volumes/eIJTUR-9-1.pdf>