Mari Leppämäki

”KUN MIKÄÄN EI RIITÄ”: KESKI-IKÄISTEN NAISTEN KOKEMUKSIA TYÖN JA MUUN ELÄMÄN KUORMITUKSEN KESKELLÄ

Lapin yliopisto

Pro Gradu- Tutkielma
Johtaminen

Syksy 2026

Lapin yliopisto
Tiedekunta: Yhteiskuntatieteiden tiedekunta
Työn nimi: ”Kun mikään ei riitä”: keski-ikäisten naisten kokemuksia työn ja muun elämän kuormituksen keskellä
Tekijä: Leppämäki Mari
Koulutusohjelma/oppiaine: Hallintotiede / johtaminen
Työn laji: Pro gradu -tutkielma
Sivumäärä, liitteiden lukumäärä: 55 sivua, 1 liite
Vuosi: 2026

Tiivistelmä:
Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, miten keski-ikäiset naiset kuvaavat työssä jaksamistaan sekä sitä muovaavia työn ja muun elämän olosuhteita. Aihe on ajankohtainen työurien pidentyessä ja väestön ikääntyessä. Vaikka naisten työhyvinvointia, unta, palautumista sekä työn ja muun elämän yhteensovittamista on tutkittu aiemmin, keski-ikäisten naisten omia kokemuksia näiden ilmiöiden yhteen kietoutumisesta on tarkasteltu verrattain vähän.

Tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena hermeneuttisella, teoriaohjaavalla lähestymistavalla, jossa tarkasteltiin keski-ikäisten naisten työssä jaksamiselle antamia merkityksiä. Aineisto koostui kahdeksan 50–60-vuotiaan työelämässä olevan naisen puolistrukturoiduista teemahaastatteluista. Aineisto analysoitiin teema-analyysin avulla.

Tulosten mukaan keski-ikäisten naisten työssä jaksaminen rakentui työn vaatimusten, muun elämän vastuiden, unen ja palautumisen yhteisvaikutuksessa. Työn kuormitus, hoivavastuut ja läheisiin liittyvä huoli vaikuttivat samanaikaisesti hyvinvointiin ja työssä selviytymiseen. Hoivavastuut eivät olleet vähentyneet keski-iässä, vaan muuttaneet muotoaan koskemaan esimerkiksi aikuisia lapsia, lapsenlapsia ja ikääntyviä vanhempia. Uneen liittyvät muutokset, erityisesti yöheräily ja unen katkonaisuus, heikensivät palautumista, keskittymiskykyä ja kokemusta omasta toimintakyvystä. Vaihdevuosiin liittyvät oireet nousivat aineistossa esiin merkittävänä työssä jaksamiseen vaikuttavana tekijänä. Palautumista tukivat työpaikan joustot, liikunta, luonnossa liikkuminen, sosiaaliset suhteet sekä tietoiset arjen hyvinvointia tukevat valinnat.

Tutkimus osoittaa, että keski-ikäisten naisten työssä jaksamista on tärkeää tarkastella kokonaisuutena, jossa työn, muun elämän, unen ja palautumisen väliset yhteydet ovat tiiviisti kietoutuneet toisiinsa. Tulokset korostavat erityisesti unen ja palautumisen merkitystä työssä jaksamisen keskeisinä edellytyksinä keski-iässä.

Avainsanat: keski-ikäiset naiset, työssä jaksaminen, uni, palautuminen, vaihdevuodet, hoivavastuu

Tutkielma ei sisällä muita kuin tekijän/tekijöiden omia henkilötietoja.

Sisällysluettelo

1 JOHDANTO 1
1.1 Tutkimuksen taustaa 1
1.2 Tutkimusasetelma ja -kysymykset 3
1.3 Tutkimuksen rakenne 4
2 AIEMPI TUTKIMUS 4
2.1 Keski-ikäistennaisten työssä jaksaminen työn ja muun elämän kokonaisuudessa 4
2.1.1 Keski-ikäiset naiset työelämässä 5
2.1.2 Työn ja muun elämän yhteensovittaminen 7
2.2 Uni, menopaussi ja työssä jaksaminen 10
2.2.1 Uni keski-iässä 10
2.2.2 Menopaussi 12
2.2.3 Keski-ikäisten naisten työssä jaksaminen 13
2.3 Työympäristön merkitys ja yksilölliset palautumisen keinot 14
2.4 Yhteenveto aiemmasta tutkimuksesta ja tutkimuksen lähtökohdista 17
3 TUTKIMUSMENETELMÄ JA ETIIKKA 18
3.1 Tutkimuksen filosofia: hermeneuttinen lähestymistapa 18
3.2 Tutkimuksen aineisto 19
3.3 Tutkijan rooli ja esiymmärrys 20
3.4 Aineiston analyysi: teema-analyysi 21
3.4.1 Yleistä teema-analyysistä 21
3.4.2 Haastattelut ja aineiston teema-analyysi 22
3.5 Tutkimuksen etiikka 24
4 TULOKSET 26
4.1 Työn vaatimukset ja muun elämän vastuut 26
4.1.1 Työn kuormitus ja vaatimukset 26
4.1.2 Hoitovastuut ja arjen velvollisuudet 29
4.2 Uni, keski-iän kehollliset muutokset ja jaksamisen haavoittuvuus 30
4.2.1 Muutokset unessa: aamuyön heräily ja unen katkonaisuus 30
4.2.2 Unta häiritsevät vaihdevuosioireet ja muut fyysiset tuntemukset 31
4.2.3 Psyykkiset muutokset ja niiden vaikutus jaksamiseen ja uneen 32
4.3 Palautuminen ja voimavarat 33
4.3.1 Työympäristön merkitys palautumiselle 33

4.3.2 Harrastukset ja sosiaalinen elämä palautumisen tukena 35
4.3.3 Vireystilan, unen ja arjen rytmien tietoinen säätely 36
4.3.4 Palautumisen muutokset ikääntymisen myötä 37
4.3.5 Rajojen asettaminen palautumisen tukena 39
4.4 Yhteenveto tuloksista 40
5 JOHTOPÄÄTÖKSET 41
5.1 Miten työn vaatimukset ja muun elämän vastuut kytkeytyvät työssä jaksamiseen . 41
5.2 Miten uneen liittyvät muutokset vaikuttavat koettuun työssä jaksamiseen 42
5.3 Miten keski-ikäiset naiset pyrkivät turvaamaan palautumisensa 43
5.4 Jaksamisen kokonaisuus keski-iässä 44
5.5 Tulosten suhteuttaminen aiempaan tutkimukseen 45
5.5.1 Työn vaatimukset ja muun elämän vastuut 45
5.5.2 Unen merkitys keski-ikäisten naisten työssä jaksamiselle 47
5.5.3 Palautuminen työssä jaksamisen tukena 49
5.6 Vastaukset tutkimuskysymyksiin 51
5.7 Tutkimuksen luotettavuus, rajoitteet ja jatkotutkimusaiheet 53
LÄHTEET: 56
LIITTEET 63

1 JOHDANTO

1.1 Tutkimuksen taustaa

Tänä vuonna nukutaan hyvin! Näin Yhteishyvä-lehti otsikoi artikkelinsa 1.1.2025 ja tarjoaa, kymmenen vinkkiä hyvään uneen. Olen itse ollut hyvä nukkuja, kunnes muutama vuosi sitten tilanne muuttui: aloin heräillä, hikoilla ja pohtia asioita keskellä yötä. Nämä annetut vinkit eivät oman kokemukseni perusteella auta. Herää kysymys, olenko ainoa, jota nämä ohjeet ja hyvän nukkumisen vaatimukset jopa ahdistavat. Voiko päivästä tulla hyvä, vaikka yö olisi ollut katkonainen? Miten työn vaatimukset, muun elämän vastuut ja palautumisen mahdollisuudet vaikuttavat siihen, miten keski-ikäiset naiset kokevat työssä jaksamisensa?

Tässä tutkimuksessa tarkastelen keski-ikäisten naisten kokemuksia työssä jaksamisesta sekä sitä muovaavista työn ja muun elämän olosuhteista. Erityisenä tarkastelun kohteena ovat työn vaatimusten, hoivavastuiden, uneen liittyvien muutosten ja palautumisen merkitys osana työssä jaksamisen kokemusta. Uni on keskeinen palautumisen mekanismi, ja sen riittävyys tai puutteellisuus heijastuu suoraan toimintakykyyn, keskittymiseen, tunnesäätelyyn ja työpäivän hallintaan (Pilcher & Morris, 2020). Keski-ikä on elämänvaihe, jossa monet naiset kokevat muutoksia unessa hormonitoiminnan, vaihdevuosien, lisääntyneiden hoivavastuiden ja työelämän kuormituksen vuoksi (Verburgh ym., 2024). Tässä tutkimuksessa tarkastelen ilmiötä hermeneuttisesti: miten keski-ikäiset naiset kuvaavat työssä jaksamistaan sekä sitä muovaavia työn ja muun elämän olosuhteita. Kiinnostukseni kohdistuu erityisesti siihen, millaisia merkityksiä naiset antavat työn vaatimuksille, hoivavastuille, uneen liittyville muutoksille sekä palautumiselle osana arjen ja työn kokonaisuutta.

Nykypäivän työelämässä työn vaatimukset ovat kasvaneet ja palautumisen merkitys korostunut. Työelämän intensiivisyys, jatkuvat muutokset ja kuormitus edellyttävät hyvää vireystilaa, mutta samaan aikaan monien keski-ikäisten naisten arkea kuormittavat perhe-elämä, hoivavastuut ja oman terveyden muutokset. Samalla työpaikkojen kulttuurit ja suhtautuminen keski-iän mukanaan tuomiin muutoksiin voivat vaikuttaa siihen, millaisia mahdollisuuksia naisilla on saada ymmärrystä, tukea ja joustoja työssä jaksamisensa tueksi (Steffan & Loretto, 2024; Verdonk ym., 2022). Työssä jaksaminen ei ole vain yksilön ominaisuus, vaan siihen vaikuttavat samanaikaisesti työn rakenteet, elämäntilanne, uni ja palautuminen. Tästä näkökulmasta työssä jaksaminen ei ole pelkästään yksityinen asia, vaan myös työelämän rakenteisiin ja johtamiseen liittyvä kysymys.

Aihe on ajankohtainen, sillä keski-ikäiset naiset muodostavat merkittävän ja kasvavan osan suomalaisesta työvoimasta. Tutkimus osoittaa, että juuri tässä ikäryhmässä unihäiriöt, palautumisen haasteet ja työn sekä muun elämän yhteensovittamiseen liittyvät kysymykset ovat yleisiä, mutta työikäisten naisten omia kokemuksia aiheesta ei ole tutkittu riittävästi (Verburgh ym., 2024). Vaikka työssä jaksamisesta, unesta ja työhyvinvoinnista on runsaasti tutkimusta, keski-ikäisten naisten omat kertomukset siitä, miten työn vaatimukset, muun elämän vastuut, uneen liittyvät muutokset ja palautuminen kietoutuvat osaksi työssä jaksamista, ovat jääneet vähälle huomiolle. Vaikka työssä jaksamista tutkitaan usein työkyvyn, kuormituksen tai hyvinvoinnin näkökulmasta, työssä jaksaminen on myös kokemuksellinen ilmiö. Tämän vuoksi on tärkeää tarkastella, miten keski-ikäiset naiset itse kuvaavat työssä jaksamistaan sekä niitä tekijöitä, jotka heidän kokemuksensa mukaan tukevat tai haastavat jaksamista arjessa.

Pilcher ja Morris (2020) huomauttavat, että uni ja vireys jätetään usein yksilön vastuulle ja työntekijöitä käsitellään homogeenisena ryhmänä, jossa ei huomioida ikää, perhetilannetta tai sosioekonomista asemaa. On siis tarve tarkastella eri ikäryhmien ja erilaisissa elämäntilanteissa olevien työntekijöiden kokemuksia. Rodrigo ym. (2023) ovat havainneet, että naiset toivovat työnantajilta parempaa ymmärrystä ikääntymisen ja menopaussin vaikutuksista sekä mahdollisuutta puhua aiheesta avoimemmin (s. 100) ja että erilaisilla ymmärrystä lisäävillä interventioilla voidaan vaikuttaa organisaatiokulttuuriin (s. 106). Työn ja muun elämän yhteensovittamisen tutkimusta on puolestaan kritisoitu siitä, että työkykymittarit käsittelevät työntekijöitä liian homogeenisena joukkona eivätkä huomioi sukupuolen, elämäntilanteiden tai biologisten muutosten vaikutuksia työkykyyn (Ilmarinen ym., 2008, s. 14). Näistä lähtökohdista tarkasteltuna on tärkeää lisätä ymmärrystä siitä, miten keski-ikäiset naiset itse kuvaavat työssä jaksamistaan sekä siihen vaikuttavia tekijöitä.

Työelämässä korostuu edelleen ihanne työntekijästä, joka on jatkuvasti virkeä, tehokas ja hyvinvoiva. Valtonen (2014, s. 51) toteaa, että hyvin nukkumisesta on tullut osa hyvää työntekijyyttä, jolloin hyvin nukkuminen nähdään hyveenä ja huonosti nukkuminen paheena. Aiemmassa tutkimuksessa on korostettu, että virkeä työntekijä on tehokas, tuottava ja toimii tiimissä hyvin, kun taas uneliaisuus ja työssä nukkuminen eivät ole kulttuurisesti sallittuja. Valtonen (2014, s. 50) toteaa, että tutkimuksen perusteella näyttää siltä, että ”*työpaikalla kuuluu olla aktiivinen ja läsnä ja että tämä tarkoittaa hereillä olemista*”. Kun työssä jaksamista tarkastellaan työn ja muun elämän yhteensovittamisen näkökulmasta, herää kysymys siitä, kuinka realistisia nämä odotukset ovat tilanteissa, joissa työntekijän arkeen kuuluu samanaikaisesti työn kuormitusta, hoivavastuita, unen muutoksia tai muita elämäntilanteeseen liittyviä haasteita.

Ilmiö on merkittävä MOS-tutkimuskentän näkökulmasta. Organisaatiot ja johtaminen eivät ole irrallaan yksilöiden hyvinvoinnista, vaan ne rakentuvat työntekijöiden kokemuksista, jaksamisesta ja kyvystä suoriutua työn vaatimuksista. Johtamisen näkökulmasta on tärkeää ymmärtää, miten työn rakenteet, työaikajoustot, työyhteisön kulttuuri, kuormituksen hallinta ja esihenkilötyö voivat tukea tai heikentää työssä jaksamisen edellytyksiä. Verdonk ym. (2022) tuovat esiin, että menopaussi vaikuttaa monin tavoin työelämään, mutta ilmiötä tutkitaan edelleen suhteellisen vähän ja se jää usein tabuksi työpaikoilla. On tärkeää huomioida myös aiempi tutkimus siitä, millaista ymmärrystä keski-ikäiset naiset kaipaavat työpaikoilla, jotta he kokisivat olonsa hyväksytyksi ja saisivat tarvittaessa tukea. Omassa tutkimuksessani haluan tuoda esiin naisten omat kokemukset ja heidän äänensä osana tätä keskustelua.

1.2 Tutkimusasetelma ja -kysymykset

Graduni on yhteiskuntatieteen ja organisaatiotutkimuksen ja johtamisen tutkimusta. Se sijoittuu työn ja muun elämän yhteensovittamisen, unen monitieteisen tutkimuksen sekä keski-ikäisten naisten työelämäkokemusten tutkimuskenttään. Aiempi tutkimus on tarkastellut näitä teemoja pääosin rakenteellisesta, fysiologisesta tai menopaussioireiden näkökulmasta, ja erityisesti keski-ikäisten naisten kokemuksellinen ääni on jäänyt vähälle huomiolle. Tutkimukseni täydentää näitä aiempia painotuksia tuomalla esiin naisten kokemuksellisen näkökulman.

Tutkimus rajautuu tarkastelemaan työssä käyviä, noin 50–65-vuotiaita naisia ja heidän kokemuksiaan työssä jaksamisesta. Tutkimus ei keskity lääketieteellisiin diagnooseihin tai yksittäisten oireiden mittaamiseen, vaan arjen kokemuksiin, tuntemuksiin ja merkityksenantoihin. Vaikka tutkimus ei kohdistu varsinaisesti menopaussiin, monet haastateltavat nostivat sen vaikutukset esiin osana työssä jaksamisen, unen ja palautumisen kokemuksia. Kontekstina on suomalainen työelämä sekä työn ja muun elämän yhteensovittamisen arki. Rajaus mahdollistaa sen, että tutkimuksessa tarkastellaan työn vaatimusten, hoivavastuiden, uneen liittyvien muutosten ja palautumisen merkitystä osana keski-ikäisten naisten työssä jaksamista.

Tutkimuskysymykseni on: **Miten keski-ikäiset naiset kuvaavat työssä jaksamistaan sekä sitä muovaavia työn ja muun elämän olosuhteita?**
Alakysymykseni ovat:
Miten työn vaatimukset ja muun elämän vastuut kytkeytyvät työssä jaksamiseen?
Miten uneen liittyvät muutokset vaikuttavat koettuun työssä jaksamiseen?

Miten naiset pyrkivät ylläpitämään voimavarojaan ja palautumaan työn ja muun elämän kuormituksesta?

1.3 Tutkimuksen rakenne

Tutkimukseni rakenne etenee siten, että luvussa 2 esittelen aiemman tutkimuksen, joka toimii taustana keski-ikäisten naisten työssä jaksamisen tarkastelulle. Luku rakentuu kolmesta kokonaisuudesta: keski-ikäisten naisten työn ja muun elämän yhteensovittamisesta, unen, menopaussin ja työssä jaksamisen tutkimuksesta sekä työympäristön, palautumisen ja voimavarojen merkityksestä. Näiden avulla hahmotan sen ilmiökentän, johon oma tutkimukseni sijoittuu, sekä tutkimuksen keskeiset lähtökohdat.

Luvussa 3 kuvaan tutkimusmenetelmäni, tutkimuksen hermeneuttisen lähestymistavan, aineistonkeruun, tutkijan roolin ja esiymmärryksen, teema-analyysin sekä tutkimuksen eettiset lähtökohdat.

Luvussa 4 esittelen tutkimuksen tulokset teemoittain. Tulokset rakentuvat työn vaatimusten ja muun elämän vastuiden, uneen liittyvien muutosten sekä palautumista tukevien voimavarojen ympärille.

Luvussa 5 tarkastelen tutkimuksen keskeisiä havaintoja suhteessa aiempaan tutkimukseen, vastaan tutkimuskysymyksiin sekä arvioin tutkimuksen luotettavuutta ja rajoitteita. Lopuksi esitän tutkimuksen pohjalta nousseita jatkotutkimusaiheita.

2 AIEMPI TUTKIMUS

Tässä luvussa kuvaan sitä, mitä aiheesta on jo aiemmin tutkittu, mitä tutkijat ovat havainneet ja pyrin sen kautta kuvaamaan oman tutkimukseni aseman osana alan tutkimusta ja perustelemaan sen tarpeellisuuden täydentämässä aiempaa tutkimusta.

2.1 Keski-ikäistennaisten työssä jaksaminen työn ja muun elämän kokonaisuudessa

Luvun tarkoituksena on osoittaa aiemman tutkimuksen pohjalta, millaisia heijastusvaikutuksia työn ja muun elämän yhteensovittamisella on työssä jaksamiseen. Ilmiön yleisen kuvaamisen lisäksi luvussa pureudutaan siihen, miten nämä tekijät kietoutuvat yhteen keski-ikäisten naisten arjessa.

2.1.1 Keski-ikäiset naiset työelämässä

Keski-ikäisten naisten asemaa työelämässä muovaavat samanaikaisesti ikäsidonnaiset rakenteet, sukupuolittuneet odotukset ja työelämän normit. Tässä alaluvussa tarkastellaan, millaisia haasteita ja mahdollisuuksia nämä tekijät luovat keski-ikäisten naisten työurille ja jaksamiselle.

Keski-ikäiset naiset eivät kuitenkaan muodosta yhtenäistä ryhmää. Työelämäkokemukset, työkyky, hoivavastuut ja työn kuormittavuus vaihtelevat esimerkiksi ammattiaseman, koulutuksen, työn fyysisen kuormittavuuden sekä elämäntilanteen mukaan. Aiempi tutkimus on kuitenkin painottunut erityisesti koulutettujen ja asiantuntijatehtävissä työskentelevien naisten kokemuksiin, mikä on tärkeää huomioida tutkimustuloksia tarkasteltaessa.

OECD:n ja Generationin (2023) The Midcareer Opportunity raportti tarkastelee työvoiman ikääntymistä Yhdysvaltojen ja seitsemän Euroopan maan aineistolla ja kuvaa erityisesti 45–64-vuotiaiden asemaa työmarkkinoilla. Raportin mukaan keski-ikäiset muodostavat jo noin 40 % OECD maiden työvoimasta (OECD & Generation, 2023, s. 4), mutta heidän työllisyytensä alkaa laskea jyrkästi 50 ikävuoden jälkeen (OECD & Generation, 2023, s. 13). Keski-ikäiset ovat myös yliedustettuina pitkäaikaistyöttömissä, muodostaen keskimäärin 44 % kaikista pitkäaikaistyöttömistä (OECD & Generation, 2023, s. 15). Rekrytoijat suhtautuvat heihin varauksellisesti ja uskovat heidän olevan heikompia omaksumaan uusia teknologioita (OECD & Generation, 2023, s. 18), vaikka 89 % työnantajista raportoi heidän suoriutuvan työssä yhtä hyvin tai paremmin kuin nuoremmat (OECD & Generation, 2023, s. 21). Lisäksi keski-ikäiset kokevat työnhaun vaikeammaksi ja raportoivat matalampaa luottamusta työllistymiseensä (OECD & Generation, 2023, s. 23). Raportti osoittaa, että keski-ikäiset työntekijät kohtaavat samanaikaisesti rakenteellisia esteitä, ikäsyrjintää ja teknologiseen muutokseen liittyvää epävarmuutta, vaikka heidän todellinen työpanoksensa ja sitoutumisensa arvioidaan korkeaksi. Steffan ja Loretto (2024, s. 125–126) kuvaavat, miten keski-ikäisten naisten elämänpiirien monimutkaisuus ja ihannetyöntekijän roolin haastaminen, mutta samalla sen normin vankina oleminen, luovat heidän elämäänsä ristipaineen. Ihannetyöntekijä nähdään usein maskuliinisena, vahvana ja muuttumattomana kehona (Steffan & Loretto, 2024, s. 119), mutta he korostavat, että rooli on tilannesidonnainen ja saavutettavissa silloin, kun työntekijä voi tuoda esiin haavoittuvuutensa ja työpaikan kulttuuri on hyväksyvä ja ymmärtävä (Steffan & Loretto, 2024, s. 126).

Myös suomalaisessa kontekstissa on tunnistettu keski-ikäisten naisten elämäntilanteiden moninaisuus. Time4Help-hankkeessa yli 45-vuotiaille naisille suunnatut kehittämis- ja koulutusohjelmat

rakennettiin osallistujien omien tarpeiden ja elämäntilanteiden pohjalta. Hankkeessa osallistujat muodostivat vertaisryhmiä yhteisten kiinnostuksenkohteiden ja kehittämistarpeiden ympärille, mikä kuvastaa keski-ikäisten naisten työelämätilanteiden ja tuen tarpeiden vaihtelevuutta (Villman & Rajahonka, 2022, s. 98). Villmanin ja Rajahongan (2022, s. 105) tutkimuksessa osa naisista kuvasi työelämän kilpailullisuuden johtavan siihen, että perheeseen liittyviä asioita haluttiin pitää piilossa työpaikalla. Havainto on yhteneväinen ihannetyöntekijän normin kanssa, jossa työntekijän odotetaan olevan ensisijaisesti työn käytettävissä ilman näkyviä työn ulkopuolisia velvollisuuksia.

Työnantajat näkevät keski-ikäiset naiset homogeenisena ryhmänä, jolla ei enää ole hoivavastuuta, ja olettavat heidän tarvitsevan vähemmän työelämän joustoa. Tutkimukset kuitenkin osoittavat, että tämän ikäiset naiset ovat hyvin erilaisissa elämäntilanteissa. Työaikojen joustot, etätyö ja työn parempi organisointi tukivat keski-ikäisten palautumista ja työssä jaksamista (OECD & Generation, 2023, s. 37). Naisten tarve joustoihin voidaan tulkita haluksi hiljentää työelämän tahtia, mikä voi vaikuttaa suhtautumiseen heihin (Ryan & Gatrell, 2024, s. 54). Joustavat työjärjestelyt, kuten etätyö, mahdollistavat kokoaikatyössä jaksamisen ja kokopäiväisen uraihmisen roolin jatkamisen (Steffan & Loretto, 2024, s. 122).

Osa aikatyötä tekevät keski-ikäiset olivat vähemmän stressaantuneita ja onnellisempia kuin kokopäivätyössä olevat ikätoverinsa (Nikolova & Graham, 2014, s. 12). Tilastojen mukaan 55 ikävuoden kohdalla osatyökykyisten naisten osuus alkaa kasvaa selkeästi suuremmaksi kuin vastaavan ikäisten miesten (Gould ym., 2008, s. 37). Gould ym. (2008) havaitsivat, että naisten työkyvyn suhteellisesti suurempi heikkeneminen alkaa jo 45 vuoden iässä ja kiihtyy iän kasvaessa, ja tämä ryhmä kokee eniten väsymystä ja haasteita selviytyä työstä (Gould ym., 2008, s. 35). Tutkimukset kuitenkin korostavat, että keski-ikäiset naiset eivät ole homogeeninen ryhmä. Nikolova ja Graham (2014, s. 1–2) havaitsivat, että vapaaehtoisesti työssä jatkavat 46–65-vuotiaat olivat tyytyväisempiä elämänlaatuunsa kuin vastaavan ikäiset eläkeläiset. Työskentely keski-iässä ja vanhempana parantaa hyvinvointia, kunhan työskentely on vapaaehtoista (Nikolova & Graham, 2014, s. 1).

Ryan ja Gatrell (2024) toteavat kirjallisuuskatsauksessaan vuosilta 2019–2022, että työelämätutkimuksessa pitkään vain naisten äitiyden vaihe oli kiinnostuksen kohteena, mutta viime menopaussi-ikäisten ja vanhempien naisten työelämä on ollut tutkinnan kohteena. Aiemman tutkimuksen mukaan keski-ikäisten naisten asemaa työelämässä muovaavat samanaikaisesti ikäsyrjintä, sukupuolittuneet odotukset ja ihannetyöntekijän normi (OECD & Generation, 2023; Steffan & Loretto, 2024; Ryan & Gatrell, 2024). Tutkimukset osoittavat, että keski-ikäiset naiset eivät muodosta yhtenäistä ryhmää,

vaan heidän työkykynsä, elämäntilanteensa ja jaksamisensa vaihtelevat merkittävästi (Gould ym., 2008; Nikolova & Graham, 2014). Joustavat työjärjestelyt ja hyväksyvä organisaatiokulttuuri ovat keskeisiä hyvinvoinnin ja työssä jaksamisen tukemisessa (OECD & Generation, 2023; Steffan & Loretto, 2024).

Yhteenvetona keski-ikäisten naisten työelämä rakentuu monimutkaisten rakenteellisten odotusten, ikäsyrjinnän ja elämäntilanteiden vaihtelun varaan. Vaikka ryhmä ei ole homogeeninen, tutkimukset osoittavat, että joustavat työjärjestelyt ja hyväksyvä organisaatiokulttuuri ovat keskeisiä tekijöitä heidän työssä jaksamisensa tukemisessa.

2.1.2 Työn ja muun elämän yhteensovittaminen

Työn ja muun elämän yhteensovittaminen muodostaa keskeisen osan työssä jaksamista, sillä siihen vaikuttavat samanaikaisesti työn vaatimukset, työpaikan käytännöt, organisaatiokulttuuri sekä yksilön muu elämäntilanne. Erityisesti keski-iässä työn, hoivavastuiden ja muiden arjen velvollisuuksien yhteensovittaminen voi muodostua merkittäväksi hyvinvoinnin haasteeksi.

Työn ja muun elämän yhteensovittamisella tarkoitetaan kokonaisvaltaista hyvinvoinnin tilaa, jossa työ, koti sekä perheen ja yhteisön hyvinvointi ovat tasapainossa (Waters & Bardoel, 2006, s. 68). Työn ja muun elämän tasapainolla tarkoitetaan kokemusta siitä, että työ ja muu elämä ja niihin käytetty aika eivät ole ristiriidassa keskenään (Stankevičienė ym., 2021, s. 992). Se on subjektiivinen kokemus, jossa eri roolien tasapaino riippuu siitä, mikä on tärkeää juuri nyt. Kalliath ja Brough (2008, s. 326) määrittelevät työn ja muun elämän tasapainon tilaksi, jossa työ ja muu elämä ovat yhteensopivia ja tukevat yksilön kasvua hänen senhetkisten elämäntavoitteidensa mukaisesti. Jos organisaation kulttuuri tukee työhyvinvointia, se auttaa pitämään työn ja vapaa-ajan tasapainossa (Leppäkumpu, 2025, s. 80).

Thilagavathy ja Geetha (2021) ovat tehneet laajan kirjallisuuskatsauksen työn ja muun elämän yhteensovittamisesta. Tutkimus jäsentää tasapainoon vaikuttavia tekijöitä ja jakaa ne yksilöllisiin ja organisatorisiin tekijöihin (Thilagavathy & Geetha, 2021, s. 258). He toteavat, että tasapainon löytäminen on vaikeinta perheille, joissa aikuiset ovat työssä ja lisäksi on hoivavastuuta. Työpaikan joustot auttavat tasapainon löytämisessä, mutta lisäksi tarvitaan yksilön omia taitoja, kuten tunneälyä ja kykyä hallita stressiä (Thilagavathy & Geetha, 2021, s. 261). Organisaation kulttuurilla on vaikutus yksilön pystyvyyden tunteeseen eli siihen, miten hyvin yksilö kokee hallitsevansa elämänsä eri rooleja (Thilagavathy & Geetha, 2021, s. 263).

Yhteiskunnan normit luovat naisille paineita ja rooliristiriitaa, kun heidän odotetaan kantavan vastuuta perheestään ja olevan työelämässä (Thilagavathy & Geetha, 2021, s. 262). Rajahonka ym. (2022, s. 1) kuvaavat Bronselaerin (2016) mukaan sandwich sukupolven viittaavan yleensä 45–65 vuotiaisiin työntekijöihin, jotka palkkatyön ohella huolehtivat sekä omista, nuorista tai aikuistuvista lapsistaan että ikääntyvistä vanhemmistaan, eli kantavat kaksinkertaista hoivavastuuta. Rajahonka ym. (2022, s. 3) korostavat, että kaksinkertainen hoivavastuu on selvästi sukupuolittunut ilmiö: naiset huolehtivat ikääntyvistä omaisistaan huomattavasti useammin kuin miehet, ja lisäksi he kantavat useammin vastuun omista lapsistaan ja lapsenlapsistaan. Tämä monisukupolvinen hoiva kietoutuu tiiviisti palkkatyöhön ja tekee 45–65 vuotiaista naisista erityisen haavoittuvan ryhmän työn ja muun elämän yhteensovittamisen näkökulmasta.

Myös suomalaisessa tutkimuksessa on havaittu työn ja perhe-elämän rajojen hallinnan vaihtelevan elämäntilanteiden mukaan. Salin ym. (2022) osoittavat, että äitien käytettävissä olevat strategiat työn ja perhe-elämän rajapintojen hallintaan erosivat toisistaan esimerkiksi työn järjestämismahdollisuuksien, etätyön sekä perheessä sovittujen hoivavastuiden jakautumisen perusteella. Tulokset korostavat, että työn ja muun elämän yhteensovittamisen mahdollisuudet eivät muodostu kaikille samanlaisiksi.

Naiset kokevat, että työ ja vaativa arki on heille usein liian rankkaa ja he joutuvat sinnittelemään selvitäkseen kaikesta (Verburgh ym., 2024, s. 805). Stankevičienė ym. (2021, s. 991–992) mukaan aluksi työn ja muun elämän tasapainottamisen katsottiin koskevan lähinnä vain naisia, joilla oli huoltovastuuta, ja vasta myöhemmin alettiin tunnistaa, että kaikilla on työn ulkopuolista elämää. Stankevičienė ym. (2021, s. 1002) mukaan tutkimus painottui nuoriin, korkeasti koulutettuihin naisiin, mikä ei anna välttämättä riittävän laajaa kokonaiskuvaa. Tutkimusten mukaan maissa, joissa keski-ikäisten kaksinkertaista hoivavastuuta kantavien työntekijöiden osuus on suuri, heidän tilanteensa jää työpaikoilla usein tunnistamatta ja he ovat “näkymättömiä” siinä mielessä, että heidän hoivavastuunsa ja siihen liittyvät tarpeet eivät näy organisaation käytännöissä tai tuen rakenteissa (Rajahonka ym., 2022, s. 8).

Aiemmassa tutkimuksessa on keskitytty tutkimaan työssäkäyvän henkilön subjektiivista kokemusta siitä, miten työ ja muu elämä aiheuttavat ristiriitaa tai rikastuttavat yksilön arkea. Vaikutus voi olla kaksisuuntainen, eli kumpikin osa-alue voi sekä lisätä että vähentää toisen osa-alueen voimavaroja (Taskila-Rissanen ym., 2016, s. 19). Työpaineet ja perhe-elämän paineet heikentävät psykologista ja emotionaalista hyvinvointia (Thilagavathy & Geetha, 2021, s. 261). Toisaalta perhe ja läheiset antavat

emotionaalista tukea ja auttavat parantamaan hyvinvointia, kun työntekijä voi purkaa työnkuormitusta puhumalla siitä kotona tai ystävien kanssa (Leppäkumpu, 2025, s. 79). Jos puoliso kokee, että työ menee usein perheen ja yhteisen ajan edelle, syntyy rooliodotusten ristiriita (Leppäkumpu, 2025, s. 79), ja työpaineet sekä rooliristiriidat lisäävät emotionaalista uupumusta (Thilagavathy & Geetha, 2021, s. 262). Työelämän joustavuus voi myös heikentää hyvinvointia ja tasapainoa, jos joustot lisäävät keskeytyksiä sekä työtä tehdessä, että vapaa-ajalla (Stankevičienė ym., 2021, s. 1001).

Thilagavathy & Geetha (2023, s. 265) toteavat katsauksessaan, että organisaatiokulttuurin vaikutusta työn ja muun elämän yhteensovittamisessa on tutkittu vain vähän. Aiemmin työn ja vapaa-ajan raja oli selkeämpi ja sitä määritti työhön käytetty aika, mutta nykyinen viestintäteknologia mahdollistaa rajan joustamisen (Leppäkumpu, 2025, s. 77). Organisaatiot saattavat antaa vapauksia päättää työajasta ja -paikasta vapaasti, mutta tavoitteena on saada aikaan suurin mahdollinen tuottavuus, ja samalla työn ja vapaa-ajan raja hämärtyy (Fleming, 2022, s. 1991). Leppäkummun (2025, s. 80) mukaan organisaation kulttuuri ja yhteiset, vuorovaikutuksessa sovitut toimintatavat vaikuttavat suuresti siihen, miten työntekijät kokevat työn ja muun elämän tasapainon ja miten helppo heidän on rajata työ ja vapaa-aika. Perheystävällinen organisaatiokulttuuri tukee hyvinvointia suoraan, mutta myös välillisesti, koska tasapaino työn ja muun elämän välillä on hyvä (Stankevičienė ym., 2021, s. 1002).

Työn ja muun elämän yhteensovittamista ei kuitenkaan voida tarkastella pelkästään yksilön valintojen tai voimavarojen näkökulmasta. Tutkimusten mukaan työn organisointi, työaikajärjestelyt, mahdollisuus joustoihin, esihenkilön tuki sekä organisaatiokulttuuri vaikuttavat merkittävästi siihen, kuinka hyvin työntekijä pystyy sovittamaan yhteen työnsä ja muun elämänsä vaatimukset. Työn ja muun elämän tasapaino rakentuu siten yksilöllisten voimavarojen lisäksi myös työpaikan rakenteellisissa ja sosiaalisissa puitteissa.

Aiemman tutkimuksen perusteella työn ja muun elämän yhteensovittaminen rakentuu yksilöllisten, sosiaalisten ja organisatoristen tekijöiden yhteisvaikutuksessa. Keski-ikäisten naisten työssä jaksamisen näkökulmasta erityisen merkityksellisiksi näyttäytyvät hoivavastuut, työn vaatimukset, työpaikan joustot sekä organisaatiokulttuuri. Työssä jaksamista ei siten voida ymmärtää pelkästään yksilön ominaisuuksien tai selviytymiskeinojen kautta, vaan myös työelämän rakenteet ja käytännöt muokkaavat mahdollisuuksia ylläpitää tasapainoa työn ja muun elämän välillä. Tasapainon puute heijastuu psykologiseen ja emotionaaliseen hyvinvointiin. Työn ja muun elämän yhteensovittamiseen vaikuttavat sosiaaliset, organisatoriset ja rakenteelliset tekijät muodostavat taustan, jonka yhteydessä keski-iän biologisia ja psykologisia muutoksia tarkastellaan seuraavassa luvussa

2.2 Uni, menopaussi ja työssä jaksaminen

Tässä luvussa tarkastelen aiemman tutkimuksen pohjalta, miten keski-iän biologiset ja kokemukselliset muutokset, erityisesti uni ja menopaussi, vaikuttavat naisten työssä jaksamiseen. Aiempi tutkimus osoittaa, että koettu unen heikkeneminen, vasomotoriset oireet ja psykologinen kuormitus kietoutuvat tiiviisti yhteen työelämän vaatimusten kanssa. Näiden havaintojen kautta hahmottuu tausta, jonka päälle tulosluvussa tarkasteltavat naisten omat kokemukset rakentuvat.

2.2.1 Uni keski-iässä

Uni on keskeinen osa työssä jaksamista, ja sen laatuun vaikuttavat sekä biologiset tekijät että arjen rakenteet. Tässä alaluvussa tarkastellaan, miten keski-iän muutokset, menopaussi ja elämäntilanteen kuormitus muokkaavat naisten unta ja sen yhteyttä työssä jaksamiseen.

Unitutkimus tarkastelee unta sekä biologisena että kulttuurisesti muotoutuneena ilmiönä. Biologinen tutkimus keskittyy unihäiriöihin ja niiden terveysvaikutuksiin (Joiner, 2018, s. 1), kun taas humanistisyhteiskunnallinen tutkimus korostaa unen sidoksisuutta arjen rytmeihin, kulttuurisiin normeihin ja työelämän vaatimuksiin (Hilppö, 2023, s. 278; Valtonen, 2014, s. 40–41). Laajat kansainväliset tutkimukset osoittavat, että yhteiskunnalliset ja kulttuuriset tekijät selittävät merkittävän osan univaihtelusta: Park ym. (2023, s. 1) arvioivat niiden selittävän jopa 55–63 % unieroista.

Unen arviointi on haastavaa, koska mitattu ja koettu uni eivät aina vastaa toisiaan. Puettavat älylaitteet tuottavat epätarkkaa ja algoritmeiltaan läpinäkymätöntä dataa (Pilcher & Morris, 2020, s. 2–3; de Zambotti ym., 2024, s. 7, 14), ja mittareiden epäyhtenäisyys vaikeuttaa unen laadun ja stressin välisen suhteen arviointia (Kroese ym., 2022; Mao ym., 2023; Ramlee ym., 2017). Samalla unesta on tullut mitattava suoritus, jota ohjaavat tavoitteet ja työelämän rytmit (Valtonen, 2014, s. 48; Park ym., 2023, s. 5).

Uni vaikuttaa työssä jaksamiseen laaja-alaisesti: univaje heikentää tarkkaavaisuutta, päätöksentekoa ja tunteiden säätelyä (Pilcher & Morris, 2020, s. 5–6) sekä tiimien toimintakykyä (Barnes & Hollenbeck, 2009, s. 58). Työstressi puolestaan heikentää unta ja lisää päiväväsymystä (Mao ym., 2023, s. 942), jolloin uni ja stressi muodostavat helposti ongelmakierteen. Työelämässä oletetaan yöllä nukkumista ja päivällä virkeyttä, vaikka työvuorot ja elämäntilanteet eivät aina mahdollista tätä (Valtonen ym., 2017, s. 8).

Nämä havainnot muodostavat taustan keski-ikäisten naisten unelle, jossa koetun ja mitatun unen välinen ero korostuu erityisesti menopaussin aikana. Keski-ikäisten naisten unen on pitkään oletettu heikkenevän aiempaan verrattuna. Unen on ajateltu lyhenevän, muuttuvan katkonaisemmaksi vaihdevuosien myötä. Matthews ym. (2020) pitkittäistutkimus kuitenkin haastaa nämä oletukset. Heidän tutkimuksensa perustui yhdysvaltalaiseen, monietniseen SWAN kohorttiin. Kaikki osallistujat, 300 henkilöä, olivat Yhdysvalloista, mutta he edustivat useita etnisiä ryhmiä. Tämän tutkimuksen tuloksena havaittiin, että mitattuna naisten unen kesto piteni hiukan 12 vuoden seurannan aikana ja yöllinen valveillaoloaika väheni. Tutkimuksen perusteella vaikuttaa siltä, ettei keski-ikä automaattisesti heikennä unta (Matthews ym., 2020, s. 3–4). Objektiiviset mittarit eivät osoittaneet, unen heikkenevän, vaan keski-ikäisten naisten unen määrä säilyi ennallaan ja jotkin osa-alueet jopa paranivat (Kalleinen ym., 2021, s. 5). Tutkimus osoittaa, että keski-iän vaikutukset uneen ovat monimutkaisempia tai erilaisia kuin yleisesti ajatellaan. Vaikka seurannan mittarit eivät osoittaneet unen heikkenemistä, naisten omat kokemukset poikkesivat saadusta tuloksesta. Kalleinen ym. (2021, s. 2) sanovat, että naisten ”univalitusten” määrä lisääntyi selvästi menopaussi-iässä. Tämä viittaa siihen, että heidän kokemuksensa unen laadusta oli heikentynyt. Noin puolet osallistujista raportoi jatkuvasti univaikeuksia kaikilla mittauskerroilla (Matthews ym. 2020, s. 5).

Keski-ikäisten naisten kokemus unen heikentymisestä näyttää liittyvän ennen kaikkea oireisiin ja elämäntilanteen kuormitukseen, ei fysiologiseen unen rakenteen muutokseen. Sekä Kalleinen ym. (2021) että Matthews ym. (2020) osoittavat, että objektiiviset unimittaukset eivät tue käsitystä unen yleisestä heikkenemisestä vaihdevuosien aikana. Joidenkin unen osa-alueiden havaittiin jopa paranevan menopaussin jälkeen, kun hormonaalisten muutosten vaikutukset vähenivät (Kalleinen ym., 2021, s. 5). Tästä huolimatta naiset raportoivat enemmän yöheräilyä, levottomuutta ja huonolaatuista unta kuin aiemmin. Tutkimusten mukaan ristiriita selittyy erityisesti menopaussiin liittyvillä vasomotorisilla oireilla, kuten kuumilla aalloilla ja yöhikoilulla, jotka lisäävät nukahtamisviivettä ja yöllistä heräilyä sekä heikentävät unen laatua kokemuksellisella tasolla (Matthews ym., 2020, s. 6). Lisäksi työpaineet, perhevastuut ja muu elämänkuormitus voivat vahvistaa kokemusta huonosti nukutusta yöstä ja lisätä päiväaikaista väsymystä. Keski-iän erityispiirteenä näyttäytyykin koetun ja mitatun unen välinen ero: naiset voivat kokea unensa merkittävästi heikentyneen, vaikka objektiiviset mittarit eivät osoita vastaavaa muutosta. Näin koettu unen heikkeneminen näyttää olevan ennen kaikkea oireiden ja kuormituksen synnyttämä kokemus, ei pelkästään fysiologisen univajeen seuraus (Kalleinen ym., 2021; Matthews ym., 2020).

Yhteenvetona keski-ikäisten naisten uni on monitasoinen ilmiö, jossa biologiset muutokset, vasomotoriset oireet ja elämäntilanteen kuormitus kietoutuvat yhteen. Vaikka objektiiviset mittarit eivät osoita unen heikkenemistä, naiset kokevat unensa usein levottomaksi ja katkonaiseksi, mikä heijastuu suoraan työssä jaksamiseen. Koetun ja mitatun unen välinen ristiriita korostaa tarvetta tarkastella unta sekä fysiologisena että kokemuksellisena ilmiönä.

2.2.2 Menopaussi

Keski-ikä on elämänvaihe, johon liittyy monia samanaikaisia muutoksia, mutta menopaussi muodostaa niistä yhden keskeisen tekijän. Vaikka kaikki keski-ikäiset naiset eivät koe menopaussia samalla tavalla, sen fyysiset ja psykologiset vaikutukset heijastuvat monien arkeen, hyvinvointiin ja työssä jaksamiseen. Tässä alaluvussa tarkastellaan menopaussin oireita, kokemuksellisia vaikutuksia ja niiden merkitystä työkyvylle.

Menopaussi ikäiset naiset ovat työelämässä alitutkittu ryhmä, eikä menopaussin ja keski-ikäisten naisten hoitovastuun vaikutuksia työkykyyn ole tarkasteltu riittävästi. Tutkimus on keskittynyt pääasiassa menopaussioireisiin (Verburgh ym., 2024, s. 800). Menopaussi ajoittuu tavallisesti 45–55 ikävuoden välille (Stute ym., 2025, s. 141). Menopaussi on luonnollinen elämänvaihe, mutta siihen liittyy monilla naisilla laaja alaisia ja toimintakykyä häiritseviä oireita, joista tyypillisimpiä ovat vasomotoriset oireet, kuten kuumat aallot ja yöhikoilu, unihäiriöt, mielialan muutokset, limakalvojen kuivuminen sekä tuki- ja liikuntaelimistön muutokset (Stute ym., 2025, s. 741).

Stute ym. (2025, s. 742) havaitsivat, että monet naiset ovat huonosti valmistautuneita menopaussiin ja kokevat, että heidän tietonsa ja saamansa ohjaus ovat riittämättömiä. Naiset kuvaavat hämmennystä, ahdistusta ja häpeää, koska he eivät pysty kontrolloimaan oireita, jotka tulevat yllättäen (Rowson & Jones, 2026, s. 104). Tämä lisää huolta siitä, että heidät leimataan epäpäteviksi, mikä vaikuttaa negatiivisesti heidän itsetuntoonsa (Rowson & Jones, 2026, s. 104).

Jos terveydenhuollon ammattilaiset ja naiset itse rajaavat menopaussin vain tiettyyn ikäryhmään kuuluvaksi ilmiöksi eivätkä hahmota sitä elämänvaiheena, menopaussioireita ei tunnisteta ajoissa. Tämä voi lisätä epävarmuutta, heikentää luottamusta omaan kehoon, viivästyttää hoitoa ja heikentää elämänlaatua (Verdonk ym., 2022, s. 485).

Verdonk ym. (2022, s. 489) kuvaavat, että menopaussioireet, kuten väsymys, ärtyneisyys ja keskittymiskyvyn puute, muistuttavat burnout oireita, ja sekä terveydenhuollon henkilöstö että naiset itse

saattavat sekoittaa ne toisiinsa. Tämä voi viivästyttää oikeaa hoitoa ja johtaa vääriin toimenpiteisiin työpaikalla. Monet naiset kertovat myös piilottelevansa oireita, yrittävänsä toimia normaalisti väsymyksestä huolimatta ja tekevänsä jopa normaalia enemmän töitä kompensoidakseen väsymystä (Verdonk ym., 2022, s. 487). Tämä saattaa pahentaa uupumusta entisestään.

Yhteenvetona menopaussi on vain yksi keski-iän muutoksista, mutta sen oireet voivat vaikuttaa merkittävästi naisten arkeen ja työssä jaksamiseen. Vasomotoriset oireet, unihäiriöt ja mielialan vaihtelut heijastuvat kokemuksellisesti voimakkaasti, vaikka ne eivät aina näy objektiivisissa mittareissa. Menopaussin tunnistaminen elämänvaiheena, ei vain ikärajattuna ilmiönä, on keskeistä, jotta naisten oireet ymmärretään oikein ja työkykyä voidaan tukea. Menopaussi kietoutuu näin osaksi keski-iän kokonaiskuormitusta, joka rakentuu sekä biologisista että sosiaalisista tekijöistä.

2.2.3 Keski-ikäisten naisten työssä jaksaminen

Tutkimuskirjallisuudessa työssä jaksaminen nähdään kokonaisuutena, jossa työn kuormitus, psykologinen hyvinvointi sekä uni ja palautuminen kietoutuvat tiiviisti yhteen. 50+ työntekijöitä koskeva tutkimus osoittaa, että työpaineet heijastuvat suoraan uneen ja hyvinvointiin sekä siihen, miten työssä jaksaminen rakentuu sekä subjektiivisista kokemuksista että objektiivisesti mitattavista tekijöistä (Tsanas ym., 2024, s. 1). Tsanas ym. (2024, s. 3) havaitsivat, että aktigrafiasta johdetut unen mittarit olivat yhteydessä psykologisen hyvinvoinnin ja unen laadun itsearvioihin. Tämä ei kuitenkaan poista aiemmissa tutkimuksissa havaittua eroa koetun ja mitatun unen välillä, vaan korostaa unen ja hyvinvoinnin monimutkaista yhteyttä.

Keski-ikäisten jaksamiseen vaikuttavat sekä muutokset fyysisessä suorituskyvyssä että muutokset psykologisessa tilassa. Naiset kokevat työn raskaana, koska työtehtävien intensiteetti ja työmäärä ovat kasvaneet (Schneider ym., 2020, s. 210). Naisten fyysistä suorituskykyä mittaavassa testissä havaittiin, että naisten palautuminen rasituksesta hidastui ja kuormitus koettiin raskaampana kuin nuorempana (Schneider ym., 2020, s. 211). Haastatteluaineistossa naiset kuvasivat lisäksi nivel- ja lihaskipuja sekä yleistä jäykkyyttä, jotka voimistivat kuormituksen kokemusta ja hidastivat palautumista entisestään (Schneider ym., 2020, s. 211). Myös unen muutokset vaikuttavat ja naiset kuvaavat, että väsymys, uniongelmat ja yöllinen hikoilu vaikuttavat suoraan heidän jaksamiseensa työpäivän aikana (Verdonk ym., 2022, s. 484).

Perimenopaussiin liittyvät hormonaaliset muutokset voivat osalla naisista lisätä alttiutta mielialan vaihteluille, stressin kokemukselle sekä psykologiselle kuormitukselle (Nguyen ym., 2022, s. 2). Tutkimusten mukaan perimenopaussin aikana psykologinen hyvinvointi voi olla tavallista herkempi sosiaalisille ja kulttuurisille vaikutuksille, mikä voi lisätä emotionaalista kuormitusta ja stressiherkkyyttä (Nguyen ym., 2022, s. 2). Psykologiset oireet, kuten mielialan vaihtelut, ärtyisyys, keskittymisvaikeudet ja negatiiviset tunteet, voivat yleistyä osalla naisista perimenopaussin aikana, ja niiden on havaittu olevan yhteydessä heikompaan koettuun elämänlaatuun (Nguyen ym., 2022, s. 4). Lisäksi keski-ikäisillä naisilla kuormitus voi kasautua niin sanotun double workload -ilmiön kautta, jossa työelämän vaatimukset yhdistyvät kotityö- ja hoivavastuisiin, mikä lisää psyykkistä kuormitusta ja voi heikentää palautumista (Nguyen ym., 2022, s. 2). Sosiaalinen tuki toimii kuitenkin merkittävänä suojaavana tekijänä: vahva tuki perheeltä ja ystäviltä lievittää psykologista kuormitusta ja parantaa jaksamista, kun taas tuen puute lisää psyykkistä rasitusta ja heikentää elämänlaatua (Nguyen ym., 2022, s. 4). Näiden havaintojen perusteella perimenopaussiin liittyvät kokemukset voivat muodostaa yhden työssä jaksamiseen vaikuttavan tekijän yhdessä työn vaatimusten, unen sekä muun elämäntilanteen kanssa. Lisäksi tutkimus osoittaa, että työn kuormitustekijät, psykologinen hyvinvointi ja unen laatu muodostavat keski-iässä tiiviin vuorovaikutussuhteen, jossa yhden osa-alueen heikentyminen voi heijastua myös muihin osa-alueisiin (Tsanas ym., 2024, s. 3).

Yhteenvetona aiempi tutkimus osoittaa, että keski-ikäisten naisten työssä jaksaminen rakentuu työn kuormituksen, unen, palautumisen sekä biologisten ja psykologisten muutosten yhteisvaikutuksessa. Erityisesti menopaussiin liittyvät oireet, unen kokemuksellinen heikkeneminen sekä työn ja muun elämän kuormitus voivat heijastua työssä selviytymiseen ja hyvinvointiin. Työn kuormitustekijät, psykologinen hyvinvointi ja unen laatu ovat tiiviissä vuorovaikutuksessa keskenään, minkä vuoksi työssä jaksamista on tärkeää tarkastella kokonaisuutena. Näiden havaintojen taustaa vasten on perusteltua tarkastella, miten keski-ikäiset naiset itse kuvaavat työssä jaksamistaan sekä siihen vaikuttavia tekijöitä.

2.3 Työympäristön merkitys ja yksilölliset palautumisen keinot

Työympäristön rakenteet, kulttuuriset odotukset ja työn kuormitus vaikuttavat merkittävästi siihen, miten keski-ikäiset naiset kokevat menopaussin ja ikääntymisen tuomat muutokset kehossaan, sekä millaisia mahdollisuuksia heillä on palautua työstä.

Steffan ja Loretto (2024, s. 118) korostavat, että työelämässä elää edelleen ihannetyöntekijän normi, jossa työntekijän kehon ei tulisi olla “epämukava tai hankala muille”, mikä tekee menopaussin kaltaisista kehollisista muutoksista vaikeasti sovitettavia työpaikan odotuksiin. Ryan ja Gatrell (2024, s. 537) painottavat, että on tärkeää tutkia, miten keski-ikäisiä naisia kohdellaan työpaikoilla ja millaisina työntekijöinä heidät nähdään. Steffan ja Loretto (2024, s. 119) tuovat esiin, että keski-ikäisen naisen keho nähdään työelämässä usein vastakkaisena ihannetyöntekijän keholle, jota pidetään nuorena, miesnormatiivisena ja häiriöttömänä. Tämä altistaa keski-ikäiset naiset ikäsukupuolittuneille stereotypioille ja lisää psykologista kuormitusta. Monissa maissa menopaussia ei käsitellä työelämässä lainkaan, koska negatiiviset käsitykset ja tiedon puute estävät avointa keskustelua (Kausto, 2025, s. 455). Kulttuuriset erot vaikuttavat siihen, miten menopaussi koetaan: toiset naiset kokevat sen uhkana tai häpeällisenä, kun taas toiset näkevät sen vapauttavana elämänvaiheena (Verdonk ym., 2022, s. 484).

Menopaussiin liittyy merkittävä sosiaalinen stigma, minkä vuoksi naiset epäröivät ottaa asiaa puheeksi terveydenhuollossa tai työpaikoilla. Tämä johtaa usein alidiagnosointiin, hoidon viivästymiseen ja kokemukseen siitä, että oireita vähätellään tai niihin ei tarjota toimivia ratkaisuja (Stute ym., 2025, s. 742). Oireet hämmentävät ja aiheuttavat epävarmuutta (Verdonk ym., 2022, s. 484). Kausto (2025, s. 455) korostaa, että menopaussi on työelämässä herkkä ja osin vaietty aihe, johon liittyvä stigma ja tiedon puute voivat jättää naiset epävarmoiksi ja ilman tukea. Naisia tulisi tukea siten, ettei heidän tarvitse peitellä hallitsemattomia menopaussioireita ja selviytyä yksin työyhteisössä, jossa asiasta vaietaan (Rowson & Jones, 2026, s. 108). Rowsonin ja Jonesin (2026) koontiartikkeli osoittaa, että menopaussin vaikutukset työssä syntyvät biologisten oireiden, työpaikan kulttuuristen odotusten, erityisesti oletuksen häiriöttömästä ja aina suorituskykyisestä työntekijästä, sekä naisten omien tulkintojen yhteisvaikutuksesta. Tämä voi lisätä pelkoa ja huolta sekä vaikeuttaa työssä jaksamista.

Työympäristön rakenteet ja resurssit vaikuttavat siihen, miten keski-ikäiset naiset voivat hallita oireitaan. Työn joustojen ja etätyön yleistyminen on vahvistanut ”aina tavoitettavissa olemisen -normia”, mikä lisää ihannetyöntekijän odotuksia ja voi heikentää keski-ikäisten naisten palautumista (Steffan & Loretto, 2024, s. 119). Työympäristön resurssit, kuten työntekijän asema sekä mahdollisuus vaikuttaa työhön ja sen tauotukseen, vaikuttavat siihen, missä määrin naiset voivat peittää menopaussioireita; matalapalkkaisissa ja valvotuissa työtehtävissä oireiden hallinta on vaikeampaa, mikä lisää kuormitusta (Steffan & Loretto, 2024, s. 119). Työelämän tutkimuksessa on havaittu, että organisaatiokulttuuri vaikuttaa voimakkaasti siihen, osaavatko ja uskaltavatko työntekijät hyödyntää työ- ja perhe-elämän yhteensovittamista tukevia käytäntöjä, kuten työelämän joustoja, vaikka ne olisivat muodollisesti saatavilla (Thilagavathy & Geetha, 2023, s. 261–262).

Työstä palautumista heikentävät myös tunteiden siirtyminen kodista työhön: myönteiset tunteet, kuten iloisuus ja innokkuus, sekä kielteiset tunteet, kuten väsymys ja ahdistuneisuus, vaikuttavat työpäivän kulkuun (Taskila-Rissanen ym., 2016, s. 26). Taskila-Rissanen ym. sanovat Scottin ja Judgen (2006) osoittaneen tutkimuksessaan, että huono unenlaatu ja sen aiheuttamat tunnetilat heikentävät työtyytyväisyyttä. Tuore tutkimus osoittaa, että työpaineiden ja unen laadun välinen yhteys vaikuttaa suoraan palautumiseen, ja että palautumisen heikentyminen näkyy keski-iässä erityisen selvästi psykologisessa hyvinvoinnissa (Tsanas ym., 2024, s. 3). Aiemman tutkimuksen perusteella työ, työajat ja työn aiheuttamat paineet vaikuttavat uneen, ja vastaavasti unen määrä ja laatu sekä tasapaino työn ja muun elämän välillä vaikuttavat merkittävästi työsuoritukseen, tuottavuuteen ja hyvinvointiin (Leppäkumpu, 2025; Stankevičienė ym., 2021; Taskila-Rissanen ym., 2016).

Palautuminen tarkoittaa prosessia, jossa työn aiheuttama psykologinen ja fysiologinen rasitus laskee takaisin perustasolle. Se edellyttää kuormituksen päättymistä ja palautumista tukevia aktiviteetteja ja kokemuksia (Sonnentag ym., 2022, s. 34). Työn kuormitus nostaa fysiologista ja psykologista rasitusta, ja palautuminen edellyttää kuormituksen päättymistä sekä riittävien resurssien palauttamista (Sonnentag ym., 2022, s. 35). Palautuminen jaetaan aktiiviseen palautumiseen, jolla tarkoitetaan hyvinvointia tukevia matalan vaatimustason tekemistä, kuten liikuntaa, harrastuksia ja sosiaalista kanssakäymistä, sekä palautumiskokemuksiin, eli psykologiseen palautumiseen, joilla tarkoitetaan irrottautumista työstä, rentoutumista, taidonhallintaa ja vapaa-ajan kontrollia (Sonnentag ym., 2022, s. 35). Sonnentag ym. (2022, s. 37) sanovat tutkimuksessaan, että aktiiviset palautumiskeinot edistävät hyvinvointia tehokkaammin kuin passiivinen palautuminen, esimerkiksi television katselu. Palautumiskokemukset suojaavat hyvinvointia erityisesti silloin, kun työkuormitus on korkea (Sonnentag ym., 2022, s. 40).

Sianoja ym. (2020) tutkimuksessa otoksen keski-ikä oli 49 vuotta, mikä tekee tutkimuksesta relevantin myös keski-ikäisten palautumisen tarkasteluun. Heidän tuloksensa osoittavat, että palautuminen ei riipu pelkästään vapaa-ajasta, vaan myös työpäivän aikaisista tauoista, joiden laatu ja sisältö vaikuttavat suoraan koettuun tarmokkuuteen ja uupumusasteiseen väsymykseen (s. 85). Tutkimuksessa havaittiin, että energisyyttä ylläpitävät pienet elämäntapavalinnat, kuten lyhyt ulkoilu, välipalan syöminen tai kevyt liikkuminen, olivat yhteydessä parempiin palautumiskokemuksiin ja lisääntyneeseen tarmokkuuteen (Sianoja ym., 2020, s. 87).

Halson (2014) osoittaa, että ravinto vaikuttaa unen laatuun monella tasolla: hiilihydraattipitoinen ateria voi lyhentää nukahtamisaikaa, proteiinipitoinen ruokavalio voi parantaa unen laatua ja runsasrasvainen ruokavalio voi puolestaan vähentää kokonaisunen määrää (s. S21). Säännöllisellä ateriarytmillä on myös vaikutusta palautumiseen, sillä epäsäännöllinen syöminen ja pitkät ateriavälit voivat heikentää vireystilaa ja häiritä palautumista (Halson, 2014, s. S19).

Nämä tutkimukset korostavat, että palautuminen on sekä psykologinen että elämäntapoihin kytkeytyvä prosessi, jossa arjen pienillä valinnoilla on merkittävä rooli keski-iässä. Palautumista tapahtuu sekä pidemmillä palauttavilla jaksoilla että lyhyiden, työn lomassa olevien mikrotaukojen aikana. Mikrotauot, erityisesti fyysiset ja ulkona vietetyt tauot, palauttavat energiaa tehokkaasti työpäivän aikana, mutta tauon sisältö, ajoitus ja psykologiset kokemukset, eli miten hyvin tauolla mieli irrottautuu työstä, ratkaisevat sen, kuinka palauttava tauko lopulta on (Sonnentag ym., 2022, s. 45). Sianoja ym. (2017, s. 3) osoittavat, että jo lyhyt lounastauon kävely tai rentoutusharjoitus parantaa työpäivän aikaista hyvinvointia, ja vaikutukset välittyvät palautumiskokemusten, sen tuoman nautinnon ja työstä irrottautumisen kautta. Tauot, joihin sisältyy liikuntaa tai rentoutusta, kuten meditaatiota, palauttavat sekä aktiivisesti että passiivisesti, mutta liikkuminen ulkona luonnossa vähentää tehokkaasti stressiä ja palauttaa tarkkaavaisuutta (Sianoja ym., 2017, s. 26). Loman tai vapaapäivien palauttavuus edellyttää sekä irrottautumista työstä että rentoutumista ja mielihyvää tuottavia aktiviteetteja, sillä pelkkä vapaa ei riitä palauttamaan, jos työntekijä ei kykene irrottautumaan työstä (Sonnentag ym., 2022, s. 46–47).

Yhteenvetona voidaan todeta, että työympäristön kulttuuriset odotukset, työn rakenteet ja kuormitus vaikuttavat keski-ikäisten naisten palautumiseen monitasoisesti. Palautuminen edellyttää sekä psykologista irrottautumista että arjen konkreettisia elämäntapavalintoja, kuten taukojen laadun, ulkoilun, ruokailun ja levon huomioimista. Lyhyet mikrotauot, lounastauon palauttavat aktiviteetit ja pidemmät vapaa-ajan jaksot muodostavat kokonaisuuden, joka tukee hyvinvointia erityisesti silloin, kun työkuormitus on korkea.

2.4 Yhteenveto aiemmasta tutkimuksesta ja tutkimuksen lähtökohdista

Aiempi tutkimus osoittaa, että keski-ikäisten naisten työssä jaksaminen rakentuu työn vaatimusten, muun elämän vastuiden, unen, palautumisen sekä menopaussiin liittyvien muutosten yhteisvaikutuksessa. Tutkimuksissa on tunnistettu erityisesti työn ja muun elämän yhteensovittamisen haasteet, hoivavastuiden kuormittavuus, unen muutosten vaikutukset hyvinvointiin sekä palautumisen merkitys

työkyvyn ja työssä jaksamisen kannalta. Lisäksi tutkimus korostaa työelämän rakenteiden, organisaatiokulttuurin ja työpaikan joustojen merkitystä työn ja muun elämän tasapainon ylläpitämisessä.

Aiempi tutkimus on kuitenkin tarkastellut näitä ilmiöitä usein erillisinä kokonaisuuksina. Keski-ikäisten naisten omia kokemuksia siitä, miten työn vaatimukset, muun elämän vastuut, uneen liittyvät muutokset ja palautuminen kietoutuvat yhteen osana työssä jaksamista, on tutkittu vähemmän. Lisäksi suuri osa aihetta käsittelevästä tutkimuksesta on toteutettu kansainvälisessä kontekstissa.

Tässä tutkimuksessa tarkastellaan keski-ikäisten työelämässä olevien naisten kokemuksia työssä jaksamisesta hermeneuttisesta ja teoriaohjaavasta näkökulmasta. Tutkimuksen tavoitteena on lisätä ymmärrystä siitä, miten työn vaatimukset, muun elämän vastuut, unen muutokset ja palautuminen näyttäytyvät osana suomalaisten keski-ikäisten naisten arkea. Tutkimus täydentää aiempaa tutkimustietoa tuomalla esiin naisten omia kokemuksia sekä niiden merkityksiä suomalaisessa kontekstissa.

3 TUTKIMUSMENETELMÄ JA ETIIKKA

3.1 Tutkimuksen filosofia: hermeneuttinen lähestymistapa

Hermeneuttinen lähestymistapa sopii tutkimukseeni, koska unen, jaksamisen ja työn kokemukset ovat sidoksissa arjen tilanteisiin, elämäntilanteeseen ja yksilön omiin tulkintoihin. Lähestymistapa korostaa merkitysten tulkintaa ja antaa mahdollisuuden tarkastella sitä, miten naiset itse kuvaavat ja selittävät untaan ja jaksamistaan. Tutkimus toteutettiin teoriaohjaavalla otteella, jossa aiempi tutkimustieto toimi aineiston tulkinnan tukena, mutta ei ohjannut analyysia valmiisiin luokkiin.

Tutkimukseni eettinen lähtökohta on refleksiivinen. Refleksiivisyys tarkoittaa sitä, että tutkija arvioi jatkuvasti ja kriittisesti omia valintojaan, oletuksiaan ja asemaansa suhteessa tutkimukseen ja sen osallistujiin. Aaltonen ja Högbacka (2015, s. 10–11) kuvaavat refleksiivisyyttä kolmen ulottuvuuden kautta: tutkijan asemaan ja vuorovaikutukseen liittyvänä refleksiivisyytenä, refleksiivisyytenä suhteessa aineistoon, menetelmiin ja teorioihin sekä refleksiivisyytenä suhteessa laajempaan tieteenkenttään. Pyrin huomioimaan nämä ulottuvuudet koko tutkimusprosessin ajan, jotta tulkintani osallistujien kokemuksista olisi mahdollisimman läpinäkyvää ja eettisesti perusteltua.

Tutkimuksen alkuperäinen kiinnostuksen kohde kohdistui uneen ja sen merkitykseen työssä jaksamisessa. Aineiston analyysin edetessä kävi kuitenkin ilmeiseksi, etteivät haastateltavat kuvanneet unta erillisenä ilmiönä, vaan osana työn, muun elämän, palautumisen ja keski-iän muutosten muodostamaa

laajempaa kokonaisuutta. Tämän vuoksi analyysi laajeni tarkastelemaan työssä jaksamista kokonaisvaltaisemmin. Tämä tulkinnan tarkentuminen vastaa hermeneuttisen kehän ajatusta, jossa ymmärrys rakentuu vähitellen tutkijan liikkuessa aineiston yksityiskohtien ja laajemman kokonaisuuden välillä (Niiniluoto & Haaparanta, 2016, luku 6). Hermeneuttinen ja teoriaohjaava lähestymistapa mahdollistivat sen, että analyysissa voitiin huomioida sekä aiempi tutkimustieto että aineistosta esiin nousseet näkökulmat.

3.2 Tutkimuksen aineisto

Tutkielman aineistona on 8 keski-ikäisen, yhä työelämässä olevan naisen haastattelut. Osallistujat rekrytoitiin lumipallo-otantamenetelmällä, joka on ei satunnaisotannan muoto: jo tutkimuksessa mukana olevat henkilöt auttavat rekrytoimaan uusia osallistujia (Simkus, 2023).

Valitsin alkuvaiheen osallistujat omasta elämästäni eri elämänpiireistä, yhden lähipiiristä ja toisen harrastuksen parista, ja pyysin heitä ehdottamaan henkilöitä, jotka voisivat olla kiinnostuneita osallistumaan. Haastattelujen rekrytointi eteni näin, kunnes olin saanut kahdeksan haastateltavaa. Tämä vastaa lineaarista lumipallo-otantaa, jossa jokainen osallistuja antaa yhden uuden suosituksen (Simkus, 2023). Aivan kaikki pyydetyt eivät olleet halukkaita vastaamaan, mutta toivottu haastateltavien joukko oli melko helppo rekrytoida. Haastattelut tehtiin elokuun 2026 alussa, kahden viikon aikana. Puolet haastatteluista tehtiin kasvokkain ja loput Teamsin kautta.

Lopullisessa osallistujajoukossa oli 8 haastateltavaa. He olivat iältään 50–60-vuotiaita. He asuivat ympäri Suomea Espoosta Sodankylään. Haastateltavista 5 toimi asiantuntijatyössä, yksi oli opettaja, yksi terveydenhoitaja ja yksi teki säännöllisesti kahta työtä (asiakaspalvelu ja järjestyksenvalvonta). Myös toinen osallistuja teki satunnaisesti toista työtä päätyönsä ohella. Haastateltavista viisi työskenteli julkisella sektorilla ja kolme yksityisen palveluksessa. Perhetilanteet vaihtelivat: mukana oli lapsettomia, yksineläjiä, naisia, joiden lapset olivat jo muuttaneet omilleen sekä isoäitejä. Kenelläkään ei ollut pieniä lapsia. Tutkimukseni lopullinen aineisto oli monilta osin melko homogeeninen. Suurin osa haastateltavista työskenteli asiantuntijatehtävissä ja heidän koulutustaustansa sekä työelämäasemansa olivat suhteellisen samankaltaisia. Tämän vuoksi aineisto kuvaa erityisesti asiantuntijatyötä tekevien keski-ikäisten naisten kokemuksia, eikä se tavoita yhtä laajasti muiden ammattiryhmien näkökulmia.

Lumipallo-otanta sopi hyvin tähän tutkimukseen, koska kohderyhmä on selkeästi rajattu (yli 50-vuotiaat työssä käyvät naiset), tutkimusaihe on sensitiivinen ja edellyttää luottamuksellista vuorovaikutusta (naisten kokemukset unesta, palautumisesta ja työssä jaksamisesta omassa arjessaan), ja tutkimuksen tavoitteena on laadullinen, kokemuksellinen ymmärrys (Simkus, 2023). Menetelmän valintaa puolsi myös se, että tutkimuksessa ei pyritty tulosten yleistettävyyteen, vaan keski-ikäisten naisten kokemusten ja niille annettujen merkitysten syvälliseen ymmärtämiseen.

Aineisto kerättiin puolistrukturoidulla teemahaastattelulla. Haastattelussa kysymykset ovat kaikille samat, mutta haastateltavat voivat vastata omin sanoin ilman valmiita vastausvaihtoehtoja, ja kysymysten järjestys voi elää haastattelun kulun mukaan. Haastattelu etenee keskeisten teemojen varassa ja mahdollistaa yksilön kokemusten, ajatusten, tunteiden ja uskomusten esiin tuomisen (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 2009, luku 2.4.3).

Teemahaastattelu sopi tutkimukseeni hyvin, koska sen avulla osallistujien omat äänet ja heidän antamansa merkitykset tulivat näkyviksi. Menetelmä tukee hermeneuttista tutkimusotetta: haastattelut tarjoavat mahdollisuuden syventyä siihen, miten naiset itse kuvaavat ja tulkitsevat untaan, jaksamistaan ja arjen kokonaisuutta. Saatu aineisto analysoitiin teema-analyysin avulla, ja tulokset esitetään teemallisesti aineistosta nousseiden merkityskokonaisuuksien pohjalta.

Vaikka haastattelurunko painottui erityisesti uneen ja palautumiseen liittyviin kokemuksiin, haastatteluissa nousivat vahvasti esiin myös työn vaatimukset, muun elämän vastuut ja työssä jaksaminen laajemmin. Tämä kuvastaa keski-ikäisten naisten jaksamisen monisyistä luonnetta, jossa uni näyttäytyy osana laajempaa työn ja muun elämän kokonaisuutta.

3.3 Tutkijan rooli ja esiymmärrys

Tutkimusaihe on minulle merkityksellinen, koska kuulun itsekin siihen ryhmään, jota tutkin. Työskentelen organisaatiossa, jossa suurin osa henkilöstöstä on naisia ja työntekijöiden keski-ikä lähestyy 50 vuotta. Työssäni vastaan työhyvinvoinnin kehittämisestä, joten on tärkeää ymmärtää, miten työn rakenteet, muu elämä ja arki sekä palautuminen vaikuttavat työntekijöiden jaksamiseen. Aihe on myös yhteiskunnallisesti merkittävä, sillä ikääntyvät naiset muodostavat keskeisen osan suomalaisesta työvoimasta. Näistä syistä tutkimusaihe on minulle sekä ammatillisesti että henkilökohtaisesti kiinnostava.

Hermeneuttisessa tutkimuksessa tutkijan esiymmärrys on väistämätön osa tulkintaa. Minulla on omia kokemuksia unen laadun muuttumisesta, jaksamisesta ja työelämän vaatimuksista, mutta tutkijana tehtäväni on kuulla haastateltavien kertomukset sellaisina kuin he ne esittävät. En voi olettaa, että heidän kokemuksensa olisivat samanlaisia kuin omani. Siksi pyrin tietoisesti tarkastelemaan omia ennakko-oletuksiani ja olemaan valmis muuttamaan käsityksiäni aineiston perusteella. Palasin aineistoon useaan kertaan ja tarkastelin, miten omat ennakkokäsitykseni saattoivat vaikuttaa tulkintoihini. Tavoitteena oli antaa aineistolle mahdollisuus täydentää ja haastaa omaa esiymmärrystäni. Refleksiivisyys, eli oman roolin, taustan ja tulkintojen jatkuva tarkastelu, on keskeistä, jotta voin tulkita osallistujien kokemuksia mahdollisimman avoimesti ja heidän näkökulmastaan käsin. Hermeneuttisessa tutkimuksessa tutkijan esiymmärrys nähdään tulkinnan lähtökohtana, joka tulee tehdä näkyväksi ja jota tulee tarkastella kriittisesti osana tulkintaprosessia (Niiniluoto & Haaparanta, 2016, luku 6).

3.4 Aineiston analyysi: teema-analyysi

3.4.1 Yleistä teema-analyysistä

Tutkimukseni analyysimenetelmänä on teema-analyysi. Teemoittelussa aineistosta nostetaan esiin tutkimusongelman kannalta olennaisia havaintoja, jotka ryhmitellään teemoiksi. On tärkeää, että tutkija päättää, mitä hän haluaa aineistosta tutkia, rajaa aiheen selvästi ja jättää muun, aineistosta nousevan kiinnostavan materiaalin pois (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 104). Teema-analyysi edellyttää empirian ja teorian vuorovaikutusta: aineistosta nousevia havaintoja tarkastellaan teoreettisten käsitteiden kautta, ikään kuin teorian linssien läpi. Teoria auttaa ymmärtämään aineistosta esiin tulevia ilmiöitä, ja hermeneuttinen tulkinta syventää tätä ymmärrystä. Aineistosta voidaan etsiä sekä samankaltaisuuksia että poikkeavia seikkoja (Eskola & Suoranta, 1998, luku 4). Hermeneuttisesti tarkasteltuna teemat eivät ole pelkkiä luokitteluja, vaan tulkintoja osallistujien kokemusten merkityksistä.

Analyysissä lähestyin aineistoani teoriaohjaavasti. Teoriaohjaavassa prosessissa tutkija yhdistää aiempaa teoriaa ja aineistosta nousevia havaintoja vuorottelevasti. Tutkija ei voi lähestyä aineistoa täysin tyhjältä pöydältä, vaan tulkinta rakentuu esiymmärryksen ja aineiston vuoropuhelussa (Braun & Clarke, 2012). Teoria toimii apuna ja tulkinnan välineenä, mutta analyysillä ei testata aiempaa tietoa, vaan pyritään löytämään myös uusia näkökulmia tutkittavaan ilmiöön (Tuomi & Sarajärvi, 2018). Teema-analyysin vaiheet noudattavat Braunin ja Clarken (2012, s. 60–61) esittämää kuusivaiheista prosessia, joka etenee aineistoon perehtymisestä koodaukseen, teemojen rakentamiseen, tarkentamiseen ja nimeämiseen sekä lopulta analyysin raportointiin.

Hermeneuttinen lähestymistapa tukee tätä prosessia, sillä se korostaa ymmärtämisen kehämäisyyttä: tutkija liikkuu aineiston ja teorian välillä, syventäen tulkintaa jokaisella kierroksella. Näin teema-analyysi toimii sekä systemaattisena että tulkinnallisena menetelmänä, joka mahdollistaa osallistujien kokemusten merkitysten esiin tuomisen ja teoreettisen ymmärryksen rakentamisen niiden pohjalta.

3.4.2 Haastattelut ja aineiston teema-analyysi

Laadin haastattelua varten haastattelurungon (liite 1). Haastattelussa kysyin vastaajien unesta ja palautumisesta, niissä tapahtuneista muutoksista sekä muutosten aiheuttamista tunteista, voimavaratekijöistä sekä vireystilan muutosten vaikutuksista suoriutumiseen. Haastattelurunko laadittiin alun perin unen ja palautumisen näkökulmasta, sillä tutkimuksen alkuperäinen kiinnostuksen kohde kohdistui niiden merkitykseen työssä jaksamisessa. Haastattelujen ja analyysin edetessä aineistosta alkoi kuitenkin hahmottua työn, muun elämän, unen ja palautumisen muodostama laajempi kokonaisuus, minkä vuoksi analyysi laajeni tarkastelemaan työssä jaksamista kokonaisvaltaisemmin.

Tein ensin koehaastattelun itselleni ja muokkasin rungon sen pohjalta siten, että vastaajille jäi enemmän tilaa kertoa kokemuksistaan omin sanoin. Haastattelutilanteissa kysymysten järjestys saattoi elää, ja ohitin joitakin kysymyksiä tai esitin tarkentavia lisäkysymyksiä silloin, kun haastateltava nosti esiin tutkimuksen kannalta kiinnostavia teemoja.

Tallensin ja litteroin haastattelut Officen litterointityökalulla. Korjasin litteroinnin kirjoitusvirheet, nimesin haastattelut koodeille H1 – H8 suojatakseni haastateltavien yksityisyyttä. Tallensin aineiston analysoitavaksi. Teksti tuli osin tutuksi jo virheiden korjausvaiheessa, jolloin aloin huomata tiettyjen teemojen toistuvan useissa haastatteluissa.

Aloitin varsinaisen analyysin lukemalla haastattelut läpi kokonaisuutena. Ensimmäisellä lukukerralla tein muistiinpanoja teemoista, jotka vaikuttivat nousevan useammassa puheenvuorossa esiin. Toisella lukukerralla pyrin muodostamaan selkeän kokonaiskuvan aineistosta ja merkitsin värikoodaamalla kohtia, jotka vaikuttivat merkityksellisiltä. Braun ja Clarke (2012, s. 61) korostavat, että aineiston toistuva lukeminen on teema-analyysin ensimmäinen vaihe: tekstin sisältö pyritään tekemään intensiivisesti tutuksi ja huomioimaan mahdolliset toistuvat teemat. Tässä vaiheessa voidaan merkitä paljon kiinnostavaa materiaalia, vaikka kaikki ei lopulta osoittaudu tutkimuskysymyksen kannalta relevantiksi.

Omassa värikoodauksessani käytin kolmea väriä, joista jokainen liittyi yhteen tutkimuskysymykseen. Värit auttoivat hahmottamaan, millaiset aineiston kohdat voisivat auttaa vastaamaan eri tutkimuskysymyksiin. Merkitsin tekstistä kohtia, joilla koin olevan mahdollisesti merkitystä kyseiseen teemaan liittyen. Sama havainto saattoi liittyä useampaankin teemaan.

Toisella lukukerralla aloin kiinnittää huomiota myös sellaisiin aineiston piirteisiin, jotka eivät tulleet esiin suorina kuvauksina, vaan pikemminkin vihjeinä, sivulauseissa tai epäsuorina ilmaisuina. Hermeneuttisen tutkimusotteen mukaisesti pidin näitä merkityksellisinä, koska ne voivat kertoa kokemuksista, joita ei ole helppo pukea sanoiksi.

Seuraavassa vaiheessa koodasin aineistoa ja aloin muodostaa alustavia luokkia. Braun ja Clarke (2012, s. 61–62) korostavat, että vaihe 2 on systemaattisen analyysin alku, jossa kaikki tutkimuskysymyksen kannalta potentiaalisesti relevantti aineisto tulee koodata.

Aloitin vaiheen tarkastelemalla omia tutkimuskysymyksiäni ja pohtimalla, miten aineistoni avulla voisin vastata niihin. Tämä toimi alustavassa koodauksessani ”punaisena lankana”, eli ryhmittelin aineistoa kysymysteni teemojen alle. Teoriaohjaavassa teema-analyysissa tutkimuskysymykset voivat toimia koodauksen jäsennyksen lähtökohtina (Braun & Clarke, 2012, s. 58).

Osa aineistosta sopi useammankin alustavan teeman alle, ja osa ei tuntunut tutkimuskysymysten kannalta oleelliselta, joten jätin sen pois varsinaisesta analyysista. Näin sain eroteltua tutkimuskysymysten kannalta relevantin aineiston muusta kiinnostavasta materiaalista ja muodostettua alustavat otsikot tuloslukuuni.

Seuraavassa vaiheessa aloin ryhmitellä alustavia koodeja laajemmiksi kokonaisuuksiksi ja tarkastella niiden välisiä suhteita. Arvioin, mitä kukin koodi kertoi työn vaatimuksista ja muun elämän vastuista, uneen liittyvistä muutoksista sekä palautumista tukevista tai heikentävistä tekijöistä. Braun ja Clarke (2012, s. 63) korostavat, että teemoittelussa olennaista on koodien välisten suhteiden tarkastelu: mitkä koodit kuvaavat samaa ilmiötä, mitkä täydentävät toisiaan ja mitkä ovat tutkimuskysymysten kannalta keskeisiä.

Ryhmityksen edetessä huomasin, että osa koodeista liittyi työn vaatimuksiin ja muun elämän vastuisiin, osa uneen ja keski-iän mukanaan tuomiin muutoksiin sekä osa palautumiseen ja voimavaroihin.

Nämä kolme kokonaisuutta muodostuivat analyysin pääteemoiksi, joiden avulla oli mahdollista vastata tutkimuskysymyksiin.

Aineistossa toistui myös läpileikkaava ilmiö, joka ei ollut oma tutkimuskysymyksensä, mutta joka näkyi kaikissa pääteemoissa: työn, muun elämän, unen ja palautumisen tiivis kietoutuminen toisiinsa. Haastateltavien kertomuksissa yhden osa-alueen kuormitus heijastui helposti myös muihin elämänalueisiin. Työpäivän kuormitus vaikeutti palautumista ja heijastui uneen, kun taas unen heikkeneminen vaikutti työssä jaksamiseen ja arjen hallintaan. Hoiva- ja vastuuroolit sekä keski-iän mukanaan tuomat muutokset lisäsivät tätä keskinäisriippuvuutta. Kun useita kuormittavia tekijöitä kasautui samanaikaisesti, ne saattoivat muodostaa kehän, jossa väsymys, stressi ja heikentynyt palautuminen vahvistivat toisiaan ja vaikeuttivat jaksamista.

Tämä läpileikkaava ilmiö ei muodostunut omaksi pääteemakseen, mutta se kulkee läpi koko analyysin ja syventää tulkintaa. Harkitsin sen nostamista omaksi pääteemakseen, mutta luovuin siitä, koska se ei vastannut suoraan tutkimuskysymyksiini, vaan pikemminkin yhdisti ja selitti niiden taustalla olevia kokemuksia. Hayfieldin, Braunin ja Clarken (2019, s. 432) mukaan teema ei ole pelkkä koodien kokoelma, vaan laajempi kontekstuaalinen merkitysrakenne, joka voi jäsentää aineistoa myös tutkimuskysymysten rajat ylittävällä tavalla. Tämä tukee läpileikkaavan teeman käyttöä analyysissa.

Muutin vielä jonkin verran ryhmityksiä ja niiden otsikoita, ja sen myötä myös niiden asiasisältöjä. Aineistossa oli paljon havaintoja, jotka tuntuivat liittyvän useampaan teemaan samanaikaisesti. Jotta vältyin toistolta ja sain teemat pysymään selkeinä, minun oli tehtävä valintoja siitä, missä kokonaisuudessa kutakin ilmiötä käsittelen. Näin teemat muodostuivat kokonaisuuksiksi, jotka vastaavat tutkimuskysymyksiin mahdollisimman johdonmukaisesti.

3.5 Tutkimuksen etiikka

Tutkimukseni epistemologinen lähtökohta on hermeneuttinen. Hermeneutiikka painottaa kokemusten tulkintaa ja merkitysten ymmärtämistä. Lähtökohtana on maltillinen realismi: työssä jaksaminen sekä siihen liittyvät palautumisen, unen ja vireystilan kokemukset ovat todellisia ilmiöitä, mutta niitä voidaan tavoittaa vain osallistujien kokemusten ja tulkintojen kautta. Hermeneuttinen tulkinta etenee ennakkokäsitysten ja aineiston vuoropuheluna (Niiniluoto & Haaparanta, 2016, luku 6). Tutkimukseni on refleksiivinen siinä mielessä, että arvioin jatkuvasti omaa asemaani, oletuksiani ja valintojani suhteessa aineistoon ja tutkimusprosessiin (Aaltonen & Högbacka, 2015).

Laadullisen tutkimuksen ABC korostaa, että tutkimuksen eettisyys rakentuu koko prosessin läpi kulkevasta harkinnasta: tutkijan tulee arvioida omia valintojaan, vuorovaikutustaan ja aineiston käsittelyä niin, että osallistujien oikeudet, luottamuksellisuus ja tutkimuksen läpinäkyvyys säilyvät (Hakala, 2024, luku Laadullisen tutkimuksen luotettavuudesta ja eettisyydestä). Tutkimuksessani on tärkeää kuvata osallistujille selkeästi, mitä tietoa heiltä kerään, miten sitä käsitellään ja miten heidän anonymiteettinsä säilyy tutkimuksen tuloksia raportoitaessa. Ihmisiin kohdistuvassa sensitiivisessä tutkimuksessa keskeisiä periaatteita ovat informoitu suostumus, luottamuksellisuus ja yksityisyys. Haastateltavia ei voi tunnistaa tutkimuksen tuloksista, ja kaikki tunnistetiedot säilyvät vain tutkijan tiedossa.

Tutkittavien valinta tapahtui lumipallo-otannalla, ja osa osallistujista on minulle entuudestaan tuttuja. Tämä ei saa aiheuttaa painetta osallistua, vaan heidän osallistumisensa tulee olla täysin vapaaehtoista. Tutkimuksessa huomioin myös mahdolliset valtasuhteet: osallistuminen ei vaikuta kenenkään työasemaan, eikä haastateltavaksi rekrytointia tehdä työroolin kautta.

Haastateltaville kerrottiin tutkimuksen tarkoitus, aineiston käsittelytavat, anonymisointi sekä osallistumisen vapaaehtoisuus, TENKin (2019) ohjeistuksen mukaisesti, minkä jälkeen heiltä pyydettiin suullinen suostumus osallistua tutkimukseen. Tutkittavalla on oltava mahdollisuus kieltäytyä osallistumisesta tai keskeyttää osallistumisensa milloin tahansa (Hirsjärvi & Hurme, 2008, luku 2.3). Mikäli osallistuja päättää keskeyttää, häneltä kerättyä aineistoa ei käytetä tutkimuksessa ja se hävitetään. Aineisto on vain tutkijan käytössä, se säilytetään turvallisesti ja poistetaan tutkimuksen valmistuttua. Aineistoa ei käytetä mihinkään muuhun tarkoitukseen kuin tämän tutkielman tekemiseen. Eettiset ratkaisut koskevat koko tutkimusprosessia: tutkimuksen tarpeellisuuden perustelusta aina tulosten julkaisuun saakka.

Tutkimus ei edellyttänyt erillistä tutkimuslupaa, koska se ei kohdistu haavoittuviin ryhmiin, ei sisällä arkaluonteisia henkilötietoja eikä liity organisaation sisäiseen arviointiin (TENK, 2019). Haastattelujen aiheet, uni, jaksaminen ja ikääntyminen, voivat olla henkilökohtaisia, mutta eivät lähtökohtaisesti sellaisia, että niiden käsittely aiheuttaisi merkittävää psyykkistä kuormitusta. Haastattelutilanteissa huolehdin siitä, että osallistujat voivat ohittaa kysymyksiä tai rajata kertomustaan, mikäli jokin aihe tuntui epämukavalta. Muutama vastaaja sivuuttikin jonkin kysymyksen.

Tutkijana kunnioitan aiempaa tutkimusta huolehtimalla viittausten asianmukaisuudesta ja tukeutumalla aiempaan tietoon täsmällisesti ja läpinäkyvästi. Aineistosta nousevat havainnot ja omat tulkintani ovat selkeästi erotettavissa, ja perustelen tulkintani avoimesti (TENK, 2023). Tekoälyä olen hyödyntänyt artikkeleiden etsinnässä (Keenious) sekä apuna vieraskielisten tekstien kääntämisessä, tutkimuskysymysten muotoilussa ja kielenhuollon tukena (Copilot). Aineiston analyysi ja johtopäätökset ovat tutkijan tekemiä.

4 TULOKSET

Tässä luvussa esittelen analyysin tulokset. Olen ryhmitellyt aineiston omien alakysymysteni teemojen mukaan, jotta tulokset jäsentyvät selkeästi suhteessa tutkimuskysymyksiini. Tämä varmistaa, että hyödynnän haastatteluista vain tutkimukseni kannalta relevanttia aineistoa ja että pystyn aineiston avulla vastaamaan tutkimuskysymyksiini.

4.1 Työn vaatimukset ja muun elämän vastuut

Aiempi tutkimus on osoittanut, että työn vaatimusten ja muun elämän vastuiden yhteensovittaminen on keskeinen tekijä keski-ikäisten naisten työssäjaksamisessa, ja haastattelut vahvistivat tämän kokonaisuuden merkityksen.

4.1.1 Työn kuormitus ja vaatimukset

Työn kuormittavuus rakentui vastaajien kertomuksissa ennen kaikkea työn rakenteista, työtehtävien vaatimuksista ja työympäristön piirteistä. Työaikojen säännöllisyys, työn intensiteetti, kausittaiset ruuhkahuiput sekä useamman työn tekeminen vaikuttivat suoraan siihen, miten arki jäsentyi ja millaisia mahdollisuuksia palautumiselle jäi. Työtehtävien tarkkuutta, keskittymistä ja jatkuvaa päätöksentekoa vaativat tilanteet kuormittivat erityisesti silloin, kun vireystila oli heikko. Lisäksi työympäristön häiriötekijät, työn ja vapaa-ajan rajojen hämärtyminen sekä taloudelliset pakot, kuten kahden työn tekeminen, lisäsivät kuormitusta ja kavensivat tilaa jaksamiselle. Näiden tekijöiden yhteisvaikutus osoitti, että työn vaatimukset kytkeytyvät keski-iässä tiiviisti arjen rytmiin, palautumiseen ja koettuun työssä jaksamiseen.

Aineistossa nousi esiin myös kulttuurinen odotus, joka lisäsi työn kuormittavuutta keski-ikäisillä naisilla. He kokivat, että heidän elämäntilanteensa kuormittavuutta ei aina tunnistettu, vaan heitä pidettiin resurssina, jonka oletettiin olevan joustava ja käytettävissä, koska heillä ei enää ollut pieniä lapsia tai muita “vaatijoita”. Tämä loi paineen venyä ja antaa enemmän kuin mihin voimavarat riittivät. H5 kuvasi tätä, *“että sitten vaan vaaditaan ja vaaditaan, vaikka ei pysty antamaan niin paljon”*. Samalla

aineisto osoitti, että keski-iän väsymys saattoi olla pitkäkestoista ja kumuloitunutta. H2 kuvasi vuosien unettomuutta ja sen vaikutusta jaksamiseen: *"Jos nainen on vuosikaudet niin että 6 tuntia yössä tai alle, niin eihän siitä enää niinku tolkussa selviä."* Naiset kokivat, että tämä pitkäkestoinen väsymys jäi työpaikoilla helposti huomaamatta, mikä lisäsi kuormitusta ja vaikeutti palautumista.

Työtehtävien kuormittavuus ei ollut pelkästään seurausta heikosta vireystilasta, vaan liittyi myös työn luonteeseen, työympäristöön ja työpäivän rakenteeseen. Useat vastaajat työskentelivät tehtävissä, jotka vaativat tarkkuutta, keskittymistä ja uuden tiedon omaksumista. H2 kuvasi, että ongelmanratkaisu ja tiedonhaku ovat väsyneenä huomattavasti raskaampia: *"On työlästä ruveta etsimään niitä tietoja ja miettimään, että kuka nyt tässä osaisi auttaa."*

Työympäristö lisäsi kuormitusta erityisesti avokonttorissa työskentelevillä. Avokonttorissa työskentelevä H5 kertoi, *"se vaan on aika kuormittavaa siinä olla siellä"*, vaikka hän koki ilmapiirin konttorilla rauhalliseksi. Toisaalta osa vastaajista kertoi kehittäneensä resilienssiä, joka auttoi suhtautumaan työpaikan kuohuntoihin ja muutoksiin ilman, että ne lisäsivät kuormitusta: *"Kun on muutoksia ja myllerryksiä ja työkaverikriisejä ja muuta, niin niin en lähde niin kun kierroksille, kun lunkisti osaan ottaa."* (H6).

Työpäivän rakenteelliset piirteet lisäsivät kuormitusta, kun töitä tehdään paljon ja työn intensiteetti on kova. H7 kuvasi *"vaikka paahtaa, ei saa suhteessa niin paljon aikaan"* ja *"työpäivät on tiiviitä ja vaativat hyvin paljon energiaa"*. Työt eivät myöskään jakautuneet tasaisesti työpäivien ja vuodenaikojen ajalle: H8 kertoi *"sitten painetaan marras-joulukuussa ja huhti-toukokuussa enemmän."* Työn epätasainen jakautuminen näkyi selkeinä ruuhkahuippuina. Asiantuntijatyössä projektien deadlinet lisäsivät kuormitusta. H6 kuvasi: *"Oli niin tiivis yksi hankinnanjakso, että se meni kyllä uniin… päivät oli niin intensiivisiä ja kiireisiä."* Ruuhkahuiput vaikuttivat sekä unen laatuun että päiväaikaiseen jaksamiseen ja vähensivät itsestä huolehtimista *"ei pidä itsestä huolta ja vaan painaa töitä"* (H7). Kuormituspiikit olivat monikanavaisia ja merkittäviä, vaikka ne olisivat ajallisesti lyhyitä.

Säännöllinen päivätyö mahdollisti ennakoitavan arkirytmin ja iltaisin rauhoittumisen. Osa vastaajista oli vaihtanut työtä juuri siksi, että sai säännöllisen päivätyön. H2 kuvasi "*siirryin tekemään reilu 4 vuotta sitten päivätyötä… mun on pakko päästä aikaisin nukkumaan."* Myös muut vastaajat kertoivat noudattavansa säännöllistä työaikaa, vaikka työssä olisi mahdollisuus liukumiseen. Erityisesti vaihdevuosioireista kärsivät vastaajat kokivat, että säännöllinen päivärytmi auttoi ylläpitämään unirytmiä ja vähensi yöheräilyä. Säännöllinen työaika oli näin keskeinen jaksamisen edellytys.

Kahden työn tekeminen lisäsi kuormitusta, varsinkin se oli taloudellisesti pakollista, eikä perustunut vapaaehtoisuuteen. H3 teki viikoittain 4–5 päivänä lisäksi iltatöitä ja kuvasi tilannettaan näin: ”*Jos mä pärjäisin sillä yhdellä työllä, se olisi se mun unelma.”* Myös H4 teki satunnaisesti extratöitä. Toisen työn iltapainotteisuus vaikutti uneen, jaksamiseen ja taloudellinen pakko vähensi mahdollisuuksia palautua. Haastateltavien taloudellinen tilanne oli hyvin erilainen: osa pystyi lyhentämään työaikaansa ja lisäämään vapaa-aikaa, kun taas toiset joutuivat tekemään useampaa työtä. Näin taloudellinen asema määritti suoraan sitä, millaisia työaikaratkaisuja vastaajilla oli käytettävissään ja kuinka paljon tilaa palautumiselle arkeen jäi.

H5 oli siirtynyt vuoden vaihteessa pysyvästi nelipäiväiseen työviikkoon ja kuvasi muutosta näin: *“Se on aika ihanaa just tässä iässä ja just sen jaksamisen kannalta.*” H6 oli vaihtanut lomarahat vapaiksi ja tehnyt kesän ajan lyhennettyä työviikkoa. Hänen kokemuksensa oli myönteinen, ja hän totesi että, *“lyhennetty työviikko voisi olla ihan jees niinku ympärivuotisestikin”*. Lyhennetty työaika toi vastaajille lisää palautumisen tilaa, vähensi arjen kuormitusta ja auttoi pitämään unirytmin tasaisempana, vaikka työn vaatimukset sinänsä pysyivät samoina.

Kronotyypit vaikuttivat myös jaksamiseen. Lähes kaikki vastaajat olivat aamuvirkkuja, mutta H8 kuvasi olevansa iltavirkku ja koki aikaiset aamut kuormittavina: *“Mulle kävisi semmoinen teinien aikataulu, jolloin työpäivä alkaisi myöhemmin.”* Tämä toi esiin, että työaikojen ja yksilöllisen vireystilan yhteensopivuus vaikutti merkittävästi arjen rytmiin.

Etätyö koettiin merkittäväksi keinoksi tasata ja vähentää työn kuormitusta. Etäpäivinä työympäristö oli rauhallisempi ja työmatkan kuormitus jäi pois. H1 kuvasi myös, että uni on parempaa silloin, kun *“on etätyötä, että ei ole aamulla sitä lähtöä”*. H5 kertoi, että pitkähkö työmatka rasitti, ja etäpäivä oli tärkeä jouston muoto silloin, kun voimat olivat vähissä tai uni oli ollut huonoa: *“Hei että mä jään etäpäivälle.”* Etätyö lisäsi palautumisen mahdollisuuksia ja auttoi vastaajia hallitsemaan kuormitusta.

Työn emotionaalinen puoli oli kaksijakoinen: työ koettiin mielekkääksi ja työpaikat hyviksi, mutta samat tilanteet saattoivat olla sekä voimaannuttavia että kuormittavia. H5 kuvasi pitkän työuran kokemuksella, että hänellä on *”hyvä duunipaikka, että ei ole tullut niinku kertaakaan mieleen, että pitäisi vaihtaa”*. H4 puolestaan kuvasi asiakaspalvelua*: ” Tykkään kohtaamisista, mutta kyllä ne välillä on kuormittavia.”* Haastavat asiakastilanteet, uuden oppiminen ja jatkuva päätöksenteko vaativat

enemmän voimavaroja silloin kun on väsynyt. Samalla mielekkäätkin työtehtävät saattoivat tuntua raskailta, jos vireystila oli heikko.

Työ kuormitti myös silloin, kun työn ja vapaa ajan rajat hämärtyivät. Osa vastaajista kertoi pystyvänsä jättämään työasiat työpaikalle, mutta monille työn ajatukset seurasivat vapaa ajalle. H4 kuvasi rajojen pitämistä *”pystyn aika hyvin jättämään työasiat työpaikalle”* mutta useat pohtivat työasioita kotonaan.

Vastaajien kertomuksissa työn kuormittavuus muodostui monikerroksisesta kokonaisuudesta, jossa työtehtävien vaativuus, työympäristön häiriötekijät, työaikojen rakenne ja työn epätasainen jakautuminen kietoutuivat yhteen. Säännöllinen päivätyö, etätyö ja lyhennetty työviikko tarjosivat joillekin mahdollisuuksia tasata kuormitusta, mutta taloudelliset pakot ja useamman työn tekeminen kavensivat näitä mahdollisuuksia. Työn vaatimusten ja yksilöllisen vireystilan yhteensopivuus osoittautui keskeiseksi jaksamisen edellytykseksi: kun työrytmi oli liian raskas tai epäsäännöllinen, palautuminen heikkeni ja työpäivien kuormittavuus kasvoi. Näin työn rakenteet ja vaatimukset muodostivat keski-iässä merkittävän kehyksen, jossa työssä jaksaminen joko mahdollistui tai vaarantui.

4.1.2 Hoitovastuut ja arjen velvollisuudet

Tässä alaluvussa tarkastelen, miten hoivavastuut ja arjen velvollisuudet muovaavat keski-ikäisten naisten jaksamista. Haastatteluissa naiset kuvasivat arkeaan monisukupolvisen hoivan, emotionaalisen vastuun ja parisuhteen tasapainon kautta. Vaikka vastaajilla ei enää ollut pieniä lapsia, heidän arkeensa kuului huolehtimista lapsenlapsista, aikuisista lapsista ja ikääntyneistä vanhemmista. Läheisten hyvinvointi toi arkeen iloa ja merkitystä, mutta myös huolta, aikapaineita ja kuormitusta, jotka vaikuttivat suoraan jaksamiseen. Puolisoilla oli lisäksi keskeinen rooli arjen tasapainossa ja siinä, miten naiset kokivat jaksavansa arjen kokonaisuudessa.

Lapsenlapset olivat monille vastaajille tärkeä voimavara. H1 kuvasi, että heidän kanssaan *“tulee huomaamatta liikuntaa ja tekemistä”.* Lapsenlapset toivat aktiivisuutta ja iloa, mutta samalla hän kertoi, että hänellä *“on sellainen taipumus ottaa kaikki huolekseni”*. Tämä kuvastaa hoivavastuun kaksijakoisuutta: se lisää arjen mielekkyyttä, mutta voi myös lisätä kuormitusta.

Aikuisten lasten pärjääminen oli vastaajille tärkeää, vaikka heistä ei enää ollut konkreettista hoitovastuuta. H5 kuvasi tuntemustaan näin: *“Jos ei lapset pärjää niin silloin ei äitikään ole onnellinen.”*

H3 sanoi, että *"ne on mun tärkeimmät, mun lapset tuolla maailmalla"*. Äidin rooli jatkui siis emotionaalisena vastuuna, joka vaikutti jaksamiseen ja mielenrauhaan.

Ikääntyneistä vanhemmista huolehtiminen näkyi myös vastaajien arjessa. H5 kertoi, että isän kuolema ja huoli äidin pärjäämisestä *"on mielen päällä välillä, että miten se pärjää siellä"*. H1 arki oli kiireistä myös *"vanhempien asioiden hoidon vuoksi "*. Useat vastaajat kuvasivat, että läheisten tilanteet nousivat mieleen erityisesti yöaikaan, mikä heikensi unta ja lisäsi kuormitusta.

Puolisoilla oli merkittävä rooli arjen tasapainossa. H6 kertoi hakeutuneensa tutkimuksiin ja saaneensa apua oireisiinsa, kun *"puolison huomio oli, että on hieman lisääntynyt tuo korina ja sorina yöllä"*. H5 kuvasi parisuhteen merkitystä näin: *"On tärkeä, että se meidän suhde on kunnossa ja asiat on balanssissa ja mä pystyn luottaa häneen."* Toisaalta H4 kertoi, että *"elämänkumppani ei välttämättä ymmärrä"* väsymystä, mikä lisäsi kuormitusta. Puoliso oli myös tärkeä kumppani harrastuksiin ja yhteiseen tekemiseen, mikä tukee arjen tasapainoa.

Yhteenvetona hoivavastuut ja arjen velvollisuudet muodostivat keski-ikäisten naisten arjessa merkittävän jaksamiseen vaikuttavan kokonaisuuden. Lapsenlapset, aikuiset lapset, ikääntyvät vanhemmat ja puoliso toivat iloa ja merkitystä, mutta myös emotionaalista ja ajallista kuormitusta. Hoivavastuun kaksijakoisuus, voimavara ja rasite samanaikaisesti, teki arjen tasapainosta haavoittuvan ja kytki läheisten tilanteet tiiviisti naisten omaan jaksamiseen.

4.2 Uni, keski-iän kehollliset muutokset ja jaksamisen haavoittuvuus

Tässä alaluvussa tarkastelen, miten uneen liittyvät muutokset vaikuttavat keski-ikäisten naisten työssä jaksamiseen. Haastatteluissa naiset kuvasivat unta arjen haavoittuvimmaksi kohdaksi, johon vaikuttivat sekä menopaussiin liittyvät oireet että muut keski-iän kehollliset muutokset, kuten nivelkivut, jäykkyys ja palautumisen hidastuminen. Unen katkonaisuus, yöheräily, kuumat aallot ja kipujen aiheuttama levottomuus heikensivät vireystilaa ja vaikeuttivat keskittymistä, mikä heijastui suoraan työpäivän kulkuun ja jaksamisen kokemukseen. Näiden tekijöiden yhteisvaikutus teki unesta keskeisen osan työssä jaksamisen kokonaisuutta.

4.2.1 Muutokset unessa: aamuyön heräily ja unen katkonaisuus

Tyypillisin muutos, jonka naiset kuvasivat, oli unen katkonaisuus. Useat kertoivat, että aiemmin yhtäjaksoinen uni muuttui yllättäen: he nukahtivat yhä helposti, mutta heräsivät nukuttuaan muutaman tunnin, eikä uudelleen nukahtaminen enää onnistunut. H2 kuvasi häntä hämmentänyttä muutosta näin: *"Mä heräsin öisin ja mä en saa enää unta. Se on mulle äärettömän epätyypillistä."* H7 kertoi

samankaltaisesta kokemuksesta: *"Nukahdan hyvin, mutta heräilen ja välillä valvon ja pohdin kaikkea yöllä."* Katkonainen uni vaikutti H1 työskentelyyn, koska asioiden tulkinta hidastuu ja *"tuntuu, etten selviä siitä"*.

Heräily itsessään ei ollut vastaajille yhtä kuormittavaa kuin se, ettei uudelleen nukahtaminen onnistunut. Tämä aiheutti usein jopa ennakkoon huolta ja vaikeutti uneen pääsyä. H3 kertoi pelänneensä nukkumaanmenoa: *"Pelotti mennä nukkumaan. Et tiesi, että kohta taas herätään ja kuinkahan kauan valvotaan."*

Vaikka yöheräily ja aamuyön ajatusten vilkkuminen nousivat esiin lähes kaikkien vastauksissa, ne vastaajat, joilla muutos oli selvästi poikkeava aiempaan uneen verrattuna, kuvasivat tätä ilmiötä kaikkein voimakkaimmin. Heidän kertomuksissaan korostuivat hämmennys, pelko ja tunne siitä, että oma uni oli muuttunut tavalla, jota ei osattu selittää. Nämä muutokset heikensivät vireystilaa ja tekivät työpäivän käynnistymisestä hitaampaa, mikä korosti unen haavoittuvuutta keski-iässä.

4.2.2 Unta häiritsevät vaihdevuosioireet ja muut fyysiset tuntemukset

Haastattelussa ei kysytty erikseen vaihdevuosista, mutta kaikki vastaajat nostivat esille vaihdevuosioireet ja niiden aiheuttamat muutokset unessa. Vaihdevuosilla oli selvästi merkittävä vaikutus naisten arkeen. Tyypillisin muutos oli vaihdevuosien myötä ilmaantunut unen katkonaisuus, jota kuvattiin edellisessä alaluvussa.

Monet naiset korostivat, että nukkumisolosuhteiden piti olla hyvät eli *"täytyy olla tuota pimeätä"* (H6) ja monien vastaajien mielestä myös viileää *"ei saa olla kuuma"* H3 kuvasi. Tämä liittyi vaihdevuosien tuomaan lämmönsäätelyn muutokseen ja hikoiluun. Vaihdevuosien myötä tuli myös muita uneen vaikuttavia oireita, kuten *"outoja nivelkolotuksia"* (H2). Oireet herättivät öisin ja vaikeuttivat nukahtamista, ja niiden äkillisyys aiheutti monille hämmennystä ja jopa toivottomuutta. H1 kuvasi kokemustaan: *"Olin tosi kärsimätön ja semmoinen, että kun ei enää ikinä saa nukuttua."*

Vastaajat kuvasivat myös, miten oireet ja uniongelmat helpottivat, kun he saivat tilanteeseen apua ja lääkityksen. Uni parani H5:llä, kun *"vähän estrogeenia ottaa"*, ja H1:llä, kun hän *"muistaa sen hormonisuihkeen"*. Näillä kommenteilla he normalisoivat vaihdevuosioireiden hoitoa ja kuvasivat, miten nopeasti tilanne saattoi helpottua. Tämä puhe oli merkityksellistä, koska monet vastaajat kokivat, että vaikka tietoa vaihdevuosista on nykyään paljon, aihe on edelleen tabu ja oireita ei aina oteta vakavasti

ja ensin saatetaan epäillä muita syitä. H6 kuvasi tilannetta näin: *"Lähdetään sitten miettimään jotain masennusdiagnoosia tai muuta eikä* (tutkita) *itsestään selvää asiaa, naisten vaihdevuosioireita."*

Vaihdevuosioireiden lisäksi naisia herätti yöllä tarve käydä vessassa. *"Pissillä pitää käydä ja joskus useammankin kerran"* (H6). Tämä oire voi liittyä vaihdevuosien hormonaalisiin muutoksiin, mutta myös yleiseen ikääntymiseen. WC-käynti itsessään ei useimmille ollut merkittävä unta häiritsevä tekijä*, "välillä mä en edes muista, että oonko mä käynyt"* (H5), mutta ongelmaksi koettiin se, että heräämisen jälkeen ajatukset alkoivat pyöriä mielessä *"sitä alkaa miettiä ja kelaa"* (H5).

Osalla vastaajista vaihdevuosioireet olivat jo helpottaneet, ja heillä uni oli viime aikoina parantunut. H6 kuvasi, miten "nyt ikääntymisen myötä ehkä jopa helpottunutkin… uni on syvempää." Hän kertoi myös, että aiemmin unta häirinnyt sairaus oli nyt *"kurissa ja kontrollissa",* mikä oli parantanut unen laatua. Myös H3 heräilyt olivat vähentyneet ja unen laatu on *"muuttunut kyllä paremmaksi"* Hän liitti muutoksen siihen, että oli tietoisesti alkanut panostaa uneen ja omaan hyvinvointiinsa.

Vastaajien kertomuksissa näkyi, että vaihdevuosien ja ikääntymisen tuomia oireita voi helpottaa sekä omalla toiminnalla että hoidon avulla. Kun oireet lievenivät tai niihin saatiin apua, unen laatu saattoi parantua aiempaan aikuiselämään verrattuna. Tämä osoittaa, että ikääntymisen vaikutukset uneen eivät ole yksiselitteisesti heikentäviä, vaan osa naisista koki myös helpotusta ja uudenlaista tasapainoa vaihdevuosien jälkeen.

4.2.3 Psyykkiset muutokset ja niiden vaikutus jaksamiseen ja uneen

Haastattelussa naiset kuvasivat myös menopaussin ja ikääntymisen tuomia psyykkisiä muutoksia, jotka vaikuttivat heidän uneensa, mielialaansa ja jaksamiseensa. Yöllä herättyä naiset alkoivat pohtia työtä ja arkeaan ja H7 kuvasi miten *"ajatukset yöllä voi ahdistaa, kun mieleen nousee kaikkea"*. Voimakkaat tunnereaktiot, esimerkiksi H4 mainitsema *"suuttumus"* vaikuttivat myös uneen pääsyyn ja unessa pysymiseen.

Naiset kuvasivat, miten heille ilmaantui *"mielialamuutoksia, jotka tuli tyhjästä"* (H2) ja he hämmensivät ja *"vähän ahdistikin"* (H1). He eivät osanneet yhdistää niistä niitä menopaussin ja ikääntymisen tuomiin muutoksiin, vaan ajattelivat jopa sairastuneensa masennukseen, kuten H2 kuvasi: *"Mä olin ihan varma, että mulla on nyt joku mun tunnistamaton psyykkinen vaiva."*

Useampi vastaaja käytti myös termiä aivosumu kuvatakseen tilanteita, joissa ajatus ei kulkenut ja asioiden eteneminen vaati ponnistelua. Kun asiat eivät suju normaalisti, itseluottamus osaamiseen horjui, *”ettei niinku luota itseensä”* (H5). Katkonainen uni vaikutti H1 työskentelyyn, koska asioiden tulkinta hidastuu ja *“tuntuu, etten selviä siitä”.* Tämä lisäsi kuormitusta ja heikensi jaksamista.

Haastatteluissa naiset kuvasivat, että menopaussin ja ikääntymisen myötä ilmenneet psyykkiset muutokset vaikuttivat sekä uneen että työssä jaksamiseen. Mielialan vaihtelut, ahdistuneisuus ja aivosumun kaltaiset kokemukset saattoivat herättää epävarmuutta omasta toimintakyvystä ja vaikeuttaa työstä suoriutumista. Samalla yöheräily, valvominen ja vaikeus nukahtaa uudelleen heikensivät unen laatua, vaikka unen määrä pysyi monilla ennallaan. Haastateltavien kertomuksissa juuri unen laadun heikkeneminen näyttäytyi keskeisenä työssä jaksamista haastavana tekijänä, sillä se lisäsi väsymystä, heikensi palautumista ja vaikutti kokemukseen omasta toimintakyvystä. Näiden tekijöiden yhteisvaikutus lisäsi väsymystä, heikensi palautumista ja teki työssä jaksamisesta aiempaa haavoittuvampaa.

4.3 Palautuminen ja voimavarat

Tässä luvussa tarkastelen, millä tavoin keski-ikäiset naiset pyrkivät turvaamaan palautumisensa arjen kuormituksen keskellä. Haastattelut osoittivat, että palautuminen rakentui useista toisiaan täydentävistä tekijöistä: työympäristön rakenteista, harrastuksista ja sosiaalisista voimavaroista, vireystilan ja unirytmin tietoisesta säätelystä sekä ikääntymisen tuomien muutosten huomioimisesta. Lisäksi naiset kuvasivat rajoja, joilla he suojasivat jaksamistaan ja loivat tilaa palautumiselle.

4.3.1 Työympäristön merkitys palautumiselle

Tässä alaluvussa tarkastelen, miten työympäristön kulttuuriset odotukset, sosiaalinen ilmapiiri ja työn rakenteet vaikuttavat keski-ikäisten naisten palautumiseen. Haastattelut osoittivat, että työpaikan suhtautuminen keski-iän tuomiin muutoksiin, mahdollisuus työrauhaan sekä taukojen ja lomien laatu muovaavat merkittävästi sitä, miten naiset kokevat jaksavansa arjen kokonaisuudessa.

Naisten kokemukset keski-ikäistymisen tuomien muutosten ymmärrykselle olivat usein neutraalit tai negatiiviset. He eivät kokeneet, että heidän haasteitaan olisi nähty ja siksi he eivät myöskään kokeneet saavansa ymmärrystä. H4 kuvasi, että aiheesta kyllä nykyään puhutaan mediassa ja se on ikään kuin *”julkista asiaa, mutta monesti se on kuitenkin tavallaan niinku tabu”* ja H2 koki myös, että nykyisin aiheesta puhutaan paljon julkisuudessa ja se *”kyllä normalisoi sitä, että ei tarvitse ajatella, että mussa jotain vialla”.* Vaikka naiset kokivat keskustelun menopaussiin liittyen lisääntyneen, suhtautuminen työpaikoilla oli vaihtelevaa. H4 sanoi kuulleensa usein, että varsinkin *”miesvaltaisilla työpaikoilla*

esimerkiksi vähätellään ja nauretaan niinku sille asialle". H2 taas kuvasti omaa suhdettaan esihenkilöönsä *"mä voin hyvin sanoa mun esihenkilölle, vaikka uniongelmista"* ja hän varmasti kysyisi *"voidaanko me auttaa jotenkin"*.

Monipaikkainen tai etätyö mahdollista rauhallisemman aamun ja sen myötä stressi väheni. H1 koki aamun töihin lähdön kuormittavaksi ja hänelle se *"että voi tehdä monipaikkatyötä tai etätyötä, että ei ole aamulla sitä lähtöä"* vähensi stressiä ja kuormitusta. Etätyö myös antaa paremman mahdollisuuden työrauhaan *"mä nautin niin paljon, kun mä oon tuolla itse hiljaisuudessa"* kun taas lähityöpäivinä avokonttorissa *"on aika kuormittavaa siinä olla siellä… ne ihmiset ja kaikki hässäkät"* (H5).

Tauot mahdollistavat työstä palautumisen. Naiset kuvasivat haastatteluissa sekä lyhyiden mikrotaukojen, että pidempien vapaiden ja lomien merkitystä palautumiselle. H7 kuvasi, miten hän kävi *"pienellä happihypyllä"* ja *"saa siten itsensä virkeäksi"*. Hän on huomannut mikrotauot palauttaviksi silloin, kun *"ajatukset on hetken muualla ja se katkaisee sen työpäivän"*. H7 kuvasi, miten *"kesälomalla, mökillä nukuin erittäin pitkiä unia joka yö"*. Hyvän loman jälkeen iloittiin nopeasta pääsystä hyvään päivärytmiin. H2 kuvasi asiaa näin: *"Olin pitkään lomalla ja pääsen ainakin takaisin siihen arkiryhmiin ihan saman tien."* H8 taas alkoi totuttaa itseään oikeaan rytmiin, ennen lomalta paluuta *"kun loma loppuu, niin mä tottuisin siihen aikaisempaan heräilyyn"*. Nämä naisten kommentit kuvaavat sitä, että kun loma oli ollut palauttava ja paluu työhön koettiin mielekkääksi ja siinä haluttiin onnistua hyvin.

Työpaikalla saadulla tuella tai sen puutteella oli merkitystä naisten kokemukselle työhyvinnoista. Työnantajien mahdollistamat konkreettiset keinot tukea hyvinvointia vaihtelivat. H1 toivoi *"aktiivisuutta työnantajan puolelta, että ymmärrettäisiin liikunnan merkitys"*, koska hänellä ei ollut mahdollisuutta hyödyntää liikuntapalveluita, jotka olisi vaikuttaneet hyvinvointiin. Henkisen tuen ja ymmärryksen merkitys koettiin suureksi. H5 kuvaa hyvinvoinnin kannalta tärkeäksi asiaksi sen, että hänen *"esimies ja tiimi niinku ymmärtää"*. Työelämän kulttuuri kietoutui tähän kokonaisuuteen. Osa vastaajista kuvasi, että miesvaltaisilla ja suorituskeskeisillä työpaikoilla jaksamisen haasteita ei ollut tapana tuoda esiin, eikä niihin saanut tukea. H7 sanoi: *"Meillä on suorituskeskeinen, miesvaltainen työpaikka. Siellä ei ole tapana käydä henkilökohtaisia asioita. Olet kyllä tämän asian kanssa aika yksin."*

Toisaalta naisilla oli kokemuksia, että heidän tarpeitaan ei huomioitu. H7 sanoi: *"Olisi parempi olla siellä työssä ja viihtyisi paremmin, kun tämä* (keski-iän aiheuttamat muutokset) *huomioitaisi."* H4

esitti toiveen, että mahdollisista haasteita voisi puhua *”ilman että kukaan leimautuisi ja mihin mennään ja mistä saadaan apua”*. Tämä viittasi siihen, että osa ehkä pelkää leimautumista ja se vaikeuttaa tuen saamista.

Yhteenvetona työympäristön merkitys palautumiselle näyttäytyi monitasoisena. Kulttuuriset odotukset ja vaiettu suhtautuminen keski-iän muutoksiin heikensivät psykologista turvallisuutta, kun taas esihenkilön ja työyhteisön ymmärrys vahvistivat hyvinvointia. Työympäristön rakenteet, kuten etätyön mahdollisuus ja työrauhan löytäminen, tukivat palautumista, kun taas avokonttorin häiriöt lisäsivät kuormitusta. Lyhyet mikrotauot, palauttavat lomat ja työnantajan tarjoamat hyvinvointia tukevat käytännöt muodostivat kokonaisuuden, joka auttoi vastaajia säätelemään kuormitustaan. Naiset toivoivat, että keski-iän tuomat muutokset huomioitaisiin työpaikoilla avoimesti ja ilman leimautumisen pelkoa, sillä tämä lisäisi työssä viihtymistä ja vahvistaisi palautumisen edellytyksiä.

4.3.2 Harrastukset ja sosiaalinen elämä palautumisen tukena

Tässä alaluvussa tarkastelen harrastusten ja sosiaalisen elämän vaikutusta naisten palautumiseen. Liike ja liikunta nousivat aineistossa selvästi keskeisimmiksi palautumisen keinoiksi. Liikunta oli palautumisen keino sekä todella aktiivisille liikkujille, että niille, jotka eivät harrastaneet mitään hikiliikuntaa, mutta kokivat tärkeäksi liikkua arjessa. H7 kuvasi, että hänen jaksamisensa kannalta tärkeitä asioita *olivat “liikkuminen, erilainen mielekäs tekeminen ja puuhastelu”*. Osalle liikunta oli lähes välttämätöntä palautumisen kannalta. H4 sanoi*: ”Jos jostain syystä ei voi käydä lenkillä, niin unikin on sitten haastavampaa.”* Vastaajat kuvasivat, että kevyt liikunta, ulkoilu ja arkiaktiivisuus auttoivat sekä fyysisesti että henkisesti. H6 kuvasi, että *“liike on lääke… alkaa olla tunkkainen olo, jos ei tee mitään”* ja H8 kertoi, että *” liikunta auttaa aina, vaikka olisi väsynyt, niin se tekee hyvää”*.

Myös muut elämän aktiviteetit auttavat irrottautumaan työstä ja palautumaan. H4 kertoo saavaansa lisää voimavaroja, *”puutarhanhoidosta, möyrin mullassa ja kun luonnossa kävelee, niin kuin sienestäessä”*. H7 kuvaa mökkeilyn olevan hänelle keino palautua ja hän sanoo: *”Mökillä on rentoutunut ja nukkuukin paremmin.”*

Sosiaalinen elämä ja läheisten tapaaminen olivat vastaajille tärkeitä voimavaroja. H4 tiivisti asian: *“Ystävien tapaaminen, lapsen tapaaminen ja se että yleensä ihmisiä näkee.”* Puolison kanssa vietetty aika *”vaikka kävellä tai katsoa leffaa”* (H5) tai *“viikonloppuna hyvä ruoka ja hyvä juoma”* (H6), toi arkeen iloa ja emotionaalista palautumista. Sosiaalinen tuki ja läheiset ihmiset olivat keskeisiä emotionaalisia voimavaroja. H1 kuvasi, että lapsenlapset tuovat iloa ja aktiivisuutta arkeen*: “Koko ajan*

ollaan menossa ulkona… siinä tulee huomaamatta liikuntaa." H3 kuvasi voimavaraksi varmuuden omasta ja läheisten tilanteesta, kun hän tietää *"kaikki on hyvin ja pärjään"*, auttaa jaksamaan.

Sosiaaliset suhteet saattoivat kuitenkin myös kuormittaa. Ne vastaajat, jotka kohtasivat työssään paljon ihmisiä, kaipasivat vapaa-ajalla rauhaa. H8 kuvasi: *"Hiljaisuus merkkaa mulle kyllä paljon."* H4 kertoi, että työpäivän jälkeen *"kaipaisi hetken hiljaa"* ja H3 kuvasi, että hänelle kotona oleminen ilman sosiaalisia velvoitteita on tärkein keino palautua: *"En näe yhtäkään ihmistä ja mun ei tarvitse suorittaa."* Yksinolon tarve oli selkeä osa palautumista.

Harrastukset, arkiaktiivisuus ja sosiaaliset suhteet muodostivat kokonaisuuden, joka auttoi vastaajia irrottautumaan työstä ja vahvistamaan sekä fyysistä että emotionaalista palautumista. Myös rauha, hiljaisuus ja mahdollisuus olla hetkittäin ilman sosiaalisia velvoitteita näyttäytyivät tärkeinä palautumisen lähteinä.

4.3.3 Vireystilan, unen ja arjen rytmien tietoinen säätely

Vastaajat kuvasivat useita keinoja, joilla he pyrkivät tietoisesti säätelemään vireystilaansa, unirytmiään ja arjen rytmejään turvatakseen palautumisen ja jaksamisen.

Naiset pyrkivät heräilystä huolimatta turvaamaan riittävän yöunen ja oman jaksamisensa rytmittämällä arkeaan siten, että unta, lepoa ja palautumista tulisi tarpeeksi. H5 kuvasi tavoitettaan näin: *"Se on se 8 tuntia… mihin mä pyrin joka yö."* Unirytmin säilyttäminen tasaisena koettiin tärkeäksi. H6 kertoi, *"loma-aikanakin ei se hirveästi siitä muutu tai viikonloppuna"*. H2 kuvasi, miten hänen on päästävä ajoissa nukkumaan, koska *"loma tai vapaa tai työpäivä, niin mä herään 6:45"*. Hän oli vaihtanut kolmivuorotyöstä päivätyöhön voidakseen säilyttää tasaisen päivärytmin. Iltatyö vaikeutti säännöllisen rytmin ylläpitämistä, koska nukkumaan ja lepäämään ei aina päässyt oman luontaisen rytmin mukaan. Iltauninen H3 haaveili tulevaisuudesta, jossa olisi *"semmoinen rauhallinen, säännöllinen elämäntapa"*.

Päiväunet olivat monille vastaajille nopea ja tehokas palautumisen keino. H1 kuvasi, että lyhyet, viiden minuutin päiväunet auttavat jaksamaan: *"Juoksen sohvalle ja nukahan sen viisi minuuttia, sitten alan touhuamaan."* Vaikka päiväunet eivät olleet kaikille säännöllinen käytäntö, ne koettiin hyödyllisiksi silloin kun vireystila oli heikko.

Vastaajat kuvasivat myös pieniä, mutta merkityksellisiä keinoja hallita arjen kuormitusta ja ehkäistä stressiä. H1 kertoi tekevänsä *"harjoitetta, mikä mulle kuntoutuksessa annettiin"* rauhoittuakseen ja nukkuakseen paremmin, ja H8 kuvasi käyttävänsä tehtävälistaa jäsentääkseen päivän kulkua. Monelle vastaajalle tärkeintä oli, että elämän perusasiat olivat tasapainossa: kun arki oli hallittua, myös palautuminen oli mahdollista.

Naiset pyrkivät myös huolehtimaan terveellisistä elämäntavoista ja tekemään hyviä valintoja itsensä parhaaksi. H2 sanoi voimavarojensa koostuvan *"tavallisesta, hyvästä arjesta, liikunnasta ja hyvästä ruokavaliosta"*. H7 kuvaa sopivan ruokailun tukevan hyvinvointiaan: *"Eikä saa syödä liian raskaasti, vaikka nälkäisenäkään ei saa mennä nukkumaan."* Osa vastaajista kaipasi työnantajalta aktiivisempaa roolia hyvinvoinnin tukemisessa *"aktiivisuutta työnantajan puolelta, että ymmärrettäisiin liikunnan merkitys tehokkuuteen"* (H1).

Lisäksi vastaajat kuvasivat erilaisia iltarutiineja, joilla he pyrkivät tukemaan nukahtamista ja rauhoittamaan vireystilaansa. H6 kertoi, että *"pimeä ja viileä makuuhuone"* auttoi häntä nukkumaan paremmin. H7 puolestaan kuvasi, että illalla *"on vältettävä liian raskasta liikuntaa"*, koska se vaikeuttaa rauhoittumista ja nukahtamista.

Nämä pienet, mutta tietoiset valinnat olivat osa vastaajien pyrkimystä turvata riittävä yöuni, tasainen vuorokausirytmi ja oma jaksaminen. Yhteistä vastaajien kertomuksille oli pyrkimys hallita kuormitusta ennakoivasti rytmittämällä arkea, huolehtimalla terveellisistä elämäntavoista sekä huomioimalla oman vireystilan vaihtelut. Palautuminen ei näyttäytynyt sattumanvaraisena, vaan aktiivisena toimintana, jolla pyrittiin ylläpitämään hyvinvointia ja työssä jaksamista.

4.3.4 Palautumisen muutokset ikääntymisen myötä

Haastatteluissa nousi esiin, että palautuminen ei ollut keski-iässä samanlaista kuin aiemmin, vaan naiset kuvasivat selkeitä muutoksia sekä palautumisen edellytyksissä että tavoissa. Keski-iässä naisten uni oli muuttunut katkonaiseksi ja se vaikeuttaa heidän palautumistaan. Mutta palautuminen koettiin muutenkin muuttuneeksi. Kuten aieimmin on mainittu, liikunta koetaan tärkeäksi palautumisen keinoksi, mutta sen intensiteetti ei enää voi olla sama kuin nuorempana. Lähes puolet vastaajista olivat nuorempana harrasteet kilpaurheilua, mutta nyt raskas liikunta vaikutti enemmän ja esimerkiksi H8 sanoi *"enkä enää urheile mitenkään kovasti illalla"*, vaikka se aiemmin oli ollut tavallista.

Osa vastaajista kuvasi, miten työn kuormitus vaikutti palautumiseen. H4 kertoi että, *"ei palaudu hyvin niinku työpäivien jälkeen"* ja *"ennen pystyi tekemään semmoisia pitkiä päiviä ja viikonloppuja ehkä helpommin"*. Hän koki, että aiemmin pystyi tekemään jopa extravuoroja ja palautui niistä, mutta nyt tavallisesta työpäivästä palautuminen oli hitaampaa.

Vastaajat kuvasivat kaipaavansa nykyään säännöllistä arkea ja tasapainoa elämään. He eivät sanoneet suoraan, että tämä tarve olisi tullut ikääntymisen myötä, mutta käyttämällä ilmaisuja kuten *"ei jaksa enää kiinnostaa"* tai *"nykyään arvostan"* he viittasivat muutokseen aiempaan. Keski-iässä palautuminen koettiin aiempaa haavoittuvammaksi, mikä lisäsi tarvetta tietoisille valinnoille ja tasaiselle arjen rytmille. Ikääntymisen myötä palautuminen ei ollut enää automaattista, vaan vaati asian tietoista huomioimista.

Kaikki ikääntymisen myötä tulleet muutokset unessa ja palautumisessa eivät olleet negatiivisia. Huomionarvoista oli myös se, että osalla vastaajista uni oli parantunut huonomman vaiheen jälkeen. Vaihdevuosioireiden helpotettua uni oli jälleen syvempää ja katkonaisuus vähentynyt. Joillakin aiemmin unta häirinnyt sairaus oli helpottanut, mikä paransi unen laatua. H6 kuvasi: *"Ikääntymisen myötä ehkä jopa helpottunutkin, kun on nämä vaihdevuosi- ja iho-ongelmat parantuneet."* Ikääntyminen ei siis merkinnyt kaikille lineaarista heikkenemistä, vaan osa koki myös palautumisen vahvistumista.

Aineistossa näkyi myös merkitysrakenne, jota kukaan vastaajista ei sanonut suoraan, mutta joka oli läsnä heidän kertomuksissaan: naisten uni ja jaksaminen ovat elämänkulun läpi haavoittuvia, ja aina ei ymmärretä, mikä heitä valvottaa, kun lapsetkin ovat jo omillaan. H4 tiivisti tämän kokemuksen: *"Se on kurjaa, naisten elämä on täynnä unettomuutta."* Kun lapset ovat pieniä, arki rakentuu valvomisen ja hoivan ympärille. Kun lapset kasvavat aikuisiksi, vastuu muuttuu emotionaaliseksi huoleksi heidän pärjäämisestään. Ikääntyvien vanhempien tilanteet tuovat uuden hoivavastuun muodon, ja vaihdevuodet, yöheräily ja stressi lisäävät kuormitusta. Näin naisten kertomuksissa rakentuu hiljainen oletus siitä, että jaksaminen on jatkuvasti altis elämäntilanteiden muutoksille.

Yhteenvetona keski-iässä palautuminen näyttäytyi aiempaa haavoittuvampana ja vaati enemmän tietoista huomiota kuin nuorempana. Vastaajat kuvasivat palautumisen hidastuneen, työn kuormituksen vaikutusten korostuneen sekä tarpeen säännölliselle arjelle ja tasapainolle kasvaneen. Samalla ikääntyminen ei merkinnyt kaikille pelkästään palautumisen heikkenemistä, vaan osa vastaajista kuvasi myös unen paranemista, voimavarojen vahvistumista ja uudenlaisen tasapainon löytymistä elämään.

Näin ikääntymisen vaikutukset palautumiseen näyttäytyivät yksilöllisinä, mutta yhteistä kertomuksille oli palautumisen merkityksen korostuminen osana työssä jaksamista.

4.3.5 Rajojen asettaminen palautumisen tukena

Haastatteluissa nousi esiin, että palautumisen turvaaminen edellytti keski-iässä myös tietoisia rajoja, joilla naiset pyrkivät hallitsemaan kuormitusta ja suojelemaan jaksamistaan. He kuvasivat useita itse asettamiaan rajauksia, joiden avulla he turvasivat untaan, jaksamistaan ja palautumistaan sekä rytmittivät arkeaan palautumista mahdollistavalla tavalla.

H5 kuvasi itseään sosiaaliseksi, mutta oli luopunut lähes täysin työnantajan järjestämistä iltarienoista *"mä jaksa enää, vanha kääkkä, siellä pyöriä"*. Omaa rauhaa kaivattiin myös kotiin ja H3 oli rajannut kotinsa täysin omaksi tilakseen: *"Mulla ei tule ketään yleensä käymään täällä."* Näin tiukka rajaus saattaa tuntua muista erikoiselta, mutta oli vastaajalle tärkeä keino turvata omaa aikaa.

Vastaajat asettivat tietoisesti rajoituksia myös elämäntapoihinsa liittyen. Alkoholin vaikutus uneen ja palautumiseen oli havaittu, ja alkoholista oli *luovuttu "vaikka kuin tykkäisin punaviinistä niin en voi sitä kyllä juoda… se vie unet"* (H3). Iltaliikuntaa piti rajoittaa, kuten H2 kuvasi: *"En voi harrastaa mitään kauhean raskasta liikuntaa just ennen nukkumaanmenoa."* Naiset kuvasivat, että keholla kestää rauhoittua ja palautuminen yöllä ei ole optimaalista. Myös aiemmin mainittu iltaruokailu oli osaltaan rajoitettua. Iltaruoka oli tärkeä, mutta ei liikaa tai liian raskasta ruokaa.

Rajojen asettaminen oli vastaajille aktiivinen tapa suojata palautumista tilanteessa, jossa kuormitus oli kasvanut ja palautumisen haavoittuvuus lisääntynyt. Rajojen asettaminen ei ollut heille luopumista, vaan keino varmistaa, että palautumiselle jäi tilaa arjen kuormituksen keskellä.

Yhteenvetona keski-ikäisten naisten palautuminen rakentui useista toisiaan täydentävistä tekijöistä. Työympäristön rakenteet ja kulttuuriset odotukset vaikuttivat siihen, miten palautuminen arjessa oli mahdollista, kun taas harrastukset, liikunta ja sosiaaliset suhteet tarjosivat fyysisiä ja emotionaalisia voimavaroja. Vireystilan ja unirytmin tietoinen säätely oli keskeinen osa palautumista, ja ikääntymisen myötä palautumisen haavoittuvuus lisäsi tarvetta rytmille ja tietoisille valinnoille. Rajojen asettaminen oli aktiivinen keino suojata jaksamista tilanteessa, jossa kuormitus oli kasvanut. Näiden tekijöiden kokonaisuus muodosti palautumisen rakenteen, jonka avulla naiset pyrkivät ylläpitämään hyvinvointiaan keski-iän muutosten keskellä.

4.4 Yhteenveto tuloksista

Keski-ikäisten naisten työssä jaksaminen rakentui aineistossa kolmesta toisiinsa kietoutuvasta kokonaisuudesta: työn vaatimuksista ja arjen vastuista, uneen liittyvistä muutoksista sekä palautumisen tavoista ja edellytyksistä. Nämä tekijät eivät olleet erillisiä, vaan muodostivat monikerroksisen kokonaisuuden, jossa yhden osa alueen heikentyminen heijastui nopeasti toisiin.

Työn rakenteet, työtehtävien vaativuus, työympäristön häiriöt ja arjen hoivavastuut muodostivat kokonaiskuormituksen, joka teki jaksamisesta haavoittuvaa. Taloudelliset pakot, useamman työn tekeminen ja työelämän kulttuuriset odotukset kavensivat mahdollisuuksia palautua. Työpaikan suhtautuminen keski-iän muutoksiin oli vaihtelevaa, ja osa naisista koki, ettei heidän jaksamisen haasteitaan tunnistettu tai niihin saanut tukea.

Uni nousi aineistossa jaksamisen haavoittuvimmaksi kohdaksi. Naiset kuvasivat, että nimenomaan unen laatu oli heikentynyt: yöheräily, valvominen, kuumat aallot, nivelkivut ja vaikeus nukahtaa uudelleen tekivät unesta levotonta, vaikka unen määrä pysyi monilla ennallaan. Menopaussi ja ikääntymisen tuomat fyysiset ja psyykkiset muutokset lisäsivät unen haavoittuvuutta, mutta osa naisista kuvasi myös helpotusta ja unen paranemista oireiden lievittyessä.

Palautuminen ei ollut keski-iässä automaattista, vaan vaati tietoisia valintoja ja arjen rytmin suojaamista. Naiset pyrkivät turvaamaan jaksamistaan säännöllisellä arjella, rauhoittavilla rutiineilla, kevyellä liikunnalla, päiväunilla, arjen hallinnan pienillä keinoilla sekä rajoilla, joilla he loivat tilaa palautumiselle. Työelämän joustot, etätyö ja lyhennetty työaika tukivat palautumista, mutta kulttuurinen tuen puute ja kuormituksen kasautuminen vaikeuttivat jaksamista.

Läpileikkaavana merkitysrakenteena aineistossa näkyi työn, muun elämän, unen ja palautumisen tiivis kietoutuminen toisiinsa. Haastateltavien kertomuksissa yhden osa-alueen kuormitus heijastui helposti myös muihin elämänalueisiin. Hoiva ja vastuu muuttivat muotoaan elämänkulun aikana, ja keski-iässä vaihdevuodet, stressi sekä työelämän vaatimukset kietoutuivat osaksi tätä kokonaisuutta. Kun kuormittavia tekijöitä kasautui samanaikaisesti, väsymys, stressi ja heikentynyt palautuminen vahvistivat toisiaan ja lisäsivät jaksamisen haavoittuvuutta.

Kokonaisuutena tulokset osoittavat, että keski-ikäisten naisten työssä jaksaminen rakentuu monitasoisesta ja herkästi horjuvasta kokonaisuudesta, jossa työn rakenteet, elämäntilanteen vastuut, menopaussi ja palautumisen keinot muodostavat toisiinsa vaikuttavan verkoston.

5 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tässä luvussa kokoan analyysini keskeiset johtopäätökset kokonaisuudeksi, jonka avulla tulkitsen, miten ne vastaavat tutkimuskysymykseeni: Miten keski-ikäiset naiset kuvaavat työssä jaksamistaan sekä sitä muovaavia työn ja muun elämän olosuhteita?

Aineisto osoitti, että työn vaatimusten ja muun elämän vastuiden yhteensovittaminen, uneen liittyvät muutokset ja palautumisen keinot muodostavat keski-ikäisten naisten työssä jaksamisen kokonaisuuden.

5.1 Miten työn vaatimukset ja muun elämän vastuut kytkeytyvät työssä jaksamiseen

Aineisto osoitti, että työn vaatimukset ja arjen vastuut muodostavat kokonaisuuden, jossa kuormitus kasautuu monesta suunnasta. Työn rakenteet, työtehtävien vaativuus ja työympäristön häiriötekijät kytkeytyivät tiiviisti siihen, millaisia edellytyksiä palautumiselle jäi. Samalla arjen hoivavastuut ja emotionaalinen vastuu läheisistä vaikuttivat siihen, miten naiset kokivat jaksavansa arjen kokonaisuudessa.

Työn vaatimukset näkyivät erityisesti työn intensiteetissä, epätasaisissa ruuhkahuipuissa ja työpäivän rakenteissa, jotka vaativat tarkkuutta, keskittymistä ja jatkuvaa päätöksentekoa. Kun vireystila oli heikko, nämä tehtävät kuormittivat enemmän ja heikensivät työssä suoriutumisen tunnetta. Työympäristön häiriöt, kuten avokonttorin melu ja työrauhan puute, lisäsivät kuormitusta ja vaikeuttivat palautumista työpäivän aikana. Taloudelliset huolet ja pakko tehdä useampaa työtä tai ylimääräisiä vuoroja, kavensivat mahdollisuuksia säädellä työrytmiä, mikä teki jaksamisesta entistä haavoittuvampaa. Lisäksi työpaikan kulttuuriset odotukset ja jaksamisen haasteiden vaiettu luonne lisäsivät kuormitusta erityisesti miesvaltaisilla ja suorituskeskeisillä työpaikoilla.

Arjen vastuut muodostivat toisen kuormituksen kerroksen. Hoiva ja vastuu muuttuivat elämänkulun myötä, mutta eivät kadonneet: ensin huolehdittiin lapsista, myöhemmin aikuisista lapsista ja ikääntyvistä vanhemmista. Nämä vastuut olivat emotionaalisesti merkittäviä ja vaikuttivat suoraan jaksamiseen, sillä läheisten tilanteet nousivat mieleen erityisesti yöaikaan ja heikensivät unta. Läheiset toivat naisille myös iloa ja voimavaroja, erityisesti silloin kun heidän asiansa olivat hyvin ja naisen oma elämä tasapainossa. Parisuhteen tuki vahvisti arjen tasapainoa, mutta sen puute lisäsi kuormitusta ja teki jaksamisesta epävarmempaa.

Työn vaatimukset ja arjen vastuut eivät olleet erillisiä kokonaisuuksia, vaan kietoutuivat toisiinsa tavalla, joka teki jaksamisesta herkästi horjuvaa. Kun työpäivän intensiteetti oli korkea ja arjen vastuut kasautuivat, palautumiselle jäi vähemmän tilaa ja kuormitus siirtyi helposti yöaikaan. Tämä loi tilanteen, jossa työ kuormitti enemmän silloin, kun arjen vastuut olivat raskaita, ja arjen vastuut tuntuivat raskaammilta silloin, kun työ oli vaativaa. Näin työn ja muun elämän yhteensovittaminen muodostui keskeiseksi jaksamisen edellytykseksi keski-iässä.

5.2 Miten uneen liittyvät muutokset vaikuttavat koettuun työssä jaksamiseen

Aineisto osoitti, että uni oli keski-ikäisten naisten jaksamisen haavoittuvin osa-alue. Unen muutokset eivät koskeneet niinkään määrää, vaan ennen kaikkea unen laatua: yöheräily, valvominen ja vaikeus nukahtaa uudelleen tekivät unesta levotonta ja ennakoimattomampaa. Tämä heikensi vireystilaa ja vaikutti suoraan siihen, miten naiset kokivat selviävänsä työpäivistä.

Unen laadun heikkeneminen näkyi työssä ennen kaikkea keskittymisen vaikeutena, hitaampana ajatteluna ja tunteiden voimistumisena. Kun uni oli katkonainen, työtehtävät, jotka vaativat tarkkuutta ja päätöksentekoa, tuntuivat raskaammilta ja veivät enemmän energiaa. Naiset kuvasivat, että heikentynyt uni teki työpäivän käynnistymisestä hitaampaa ja lisäsi epävarmuutta omasta osaamisesta, jolloin heillä meni aikaa asioiden varmisteluun. Tämä loi tilanteen, jossa yksittäinenkin huono yö heijastui koko työpäivän kulkuun. Väsyneenä työtehtävät etenivät hitaammin ja virheiden riski kasvoi, kun taas hyvin nukutun yön jälkeen työ sujui kevyesti ja suunnitelmallisesti, kuten eräs vastaaja kuvasi, *“kun on hyvin nukkunut, niin se ei ole kuin napsutella vaan menemään”*. Tämä konkretisoi, miten unen laatu heijastui suoraan työtehoon ja koettuun jaksamiseen.

Menopaussi ja ikääntymisen tuomat fyysiset ja psyykkiset muutokset lisäsivät unen haavoittuvuutta. Kuumat aallot, hikoilu, nivelkivut ja lämmönsäätelyn muutokset, sekä ikääntymisen myötä useammin vaivaava tarve käydä vessassa, herättivät öisin ja vaikeuttivat nukahtamista. Psyykkiset muutokset, kuten mielialan vaihtelut, aivosumu ja yöllinen murehtiminen, kietoutuivat uneen ja lisäsivät sen katkonaisuutta. Naiset eivät aina tunnistaneet näitä muutoksia menopaussin vaikutuksiksi, mikä lisäsi hämmennystä ja huolta omasta jaksamisesta.

Osa naisista kuvasi myös helpotusta: kun vaihdevuosioireet lievenivät tai niihin saatiin hoitoa, unen laatu saattoi parantua aiempaan aikuiselämään verrattuna. Tämä osoittaa, että ikääntymisen vaikutukset uneen eivät ole yksiselitteisesti heikentäviä, vaan unen haavoittuvuus voi myös vähentyä, kun oireet helpottuvat ja arjen rytmi tasapainottuu.

Kokonaisuutena unen muutokset vaikuttivat jaksamiseen monitasoisesti. Kun uni oli levotonta, työpäivän vaatimukset tuntuivat raskaammilta, arjen vastuut kuormittivat enemmän ja palautumiselle jäi vähemmän tilaa. Näin uni muodostui keski-iässä jaksamisen kannalta kriittiseksi tekijäksi: sen heikentyminen heijastui suoraan työssä suoriutumiseen, mielialaan ja arjen kokonaiskuormitukseen.

5.3 Miten keski-ikäiset naiset pyrkivät turvaamaan palautumisensa

Aineisto osoitti, että palautuminen ei ollut keski-iässä automaattista, vaan vaati tietoisia valintoja ja arjen rakenteiden suojaamista. Naiset pyrkivät turvaamaan jaksamistaan sekä työympäristön rakenteiden, harrastusten ja sosiaalisten voimavarojen että arjen rytmien tietoisella säätelyllä. Palautuminen rakentui monesta toisiaan täydentävästä tekijästä, jotka yhdessä loivat tilaa levolle ja hyvinvoinnille.

Työympäristön rakenteilla oli keskeinen merkitys palautumiselle. Etätyö ja monipaikkainen työ mahdollistivat rauhallisemman aamun, vähensivät kiireen tunnetta ja loivat tilaa työrauhalle. Toisaalta etätyö myös antoi naisille mahdollisuuden omaan aikaan, koska työmatka ei vienyt tunteja heidän päivästään. Avokonttorin häiriöt puolestaan lisäsivät kuormitusta ja vaikeuttivat keskittymistä, mikä heikensi palautumista työpäivän aikana. Työpaikan kulttuuriset odotukset vaikuttivat siihen, miten naiset kokivat voivansa tuoda esiin jaksamisen haasteita: suorituskeskeisissä ja miesvaltaisissa työympäristöissä keski-iän muutoksista puhuminen koettiin vaikeaksi, kun taas ymmärtävä esihenkilö ja psykologisesti turvallinen ilmapiiri vahvistivat hyvinvointia. Mielekäs työ ja hyvä työyhteisö lisäsivät naisten työhyvinvointia. Työpaikan tarjoamat joustot, kuten etäpäivät, lyhennetty työviikko ja mahdollisuus vaikuttaa työrytmiin, tukivat palautumista merkittävästi.

Harrastukset, arkiaktiivisuus ja sosiaalinen elämä muodostivat toisen palautumisen kerroksen. Liike ja liikunta olivat keskeisiä palautumisen keinoja: kevyt ulkoilu, arkiaktiivisuus ja mielekäs tekeminen auttoivat sekä fyysisesti että henkisesti. Luonnossa oleminen, mökkeily ja puutarhanhoito tarjosivat tilaa rauhoittumiselle ja irrottautumiselle työstä. Sosiaaliset suhteet vahvistivat emotionaalista palautumista, erityisesti silloin kun läheisten asiat olivat hyvin ja arki tasapainossa. Toisaalta ne naiset, jotka kohtasivat työssään paljon ihmisiä, kaipasivat vapaa-ajalla hiljaisuutta ja yksinolon hetkiä, mikä osoitti palautumisen yksilöllisyyden.

Arjen rytmien tietoinen säätely oli keskeinen tapa turvata palautumista. Naiset pyrkivät säilyttämään tasaisen unirytmin, välttämään liian raskasta iltaliikuntaa ja rakentamaan iltarutiineja, jotka tukivat

nukahtamista. Päiväunet, rauhoittavat harjoitteet, terveellinen ruokailu ja arjen hallinnan pienet keinot auttoivat säätelemään vireystilaa. Rajojen asettaminen työssä ja vapaa-ajassa oli tärkeä osa palautumista: naiset pyrkivät suojaamaan aikaa, joka oli varattu levolle, omalle tekemiselle ja palautumiselle. Kun arjen perusasiat olivat tasapainossa, myös jaksaminen vahvistui.

Kokonaisuutena palautuminen rakentui keski-iässä monitasoisesta kokonaisuudesta, jossa työympäristön rakenteet, harrastukset, sosiaaliset voimavarat ja arjen rytmien tietoinen säätely kietoutuivat yhteen. Palautuminen ei ollut itsestäänselvyys, vaan vaati aktiivista huomioimista ja valintoja, jotka loivat tilaa levolle ja hyvinvoinnille arjen kuormituksen keskellä.

5.4 Jaksamisen kokonaisuus keski-iässä

Aineisto osoitti, että keski-ikäisten naisten jaksaminen rakentui kokonaisuudesta, jossa työn vaatimukset, arjen vastuut, unen haavoittuvuus ja palautumisen keinot kietoutuivat tiiviisti yhteen. Työ oli naisille tärkeä osa elämää, mutta sen intensiteetti, tauottomuus ja suorituskeskeisyys venyttivät ajoittain voimavaroja äärimmilleen. Kun työpäivän vaatimukset kasautuivat, naiset saattoivat tinkiä itsestään huolehtimisesta selviytyäkseen työstä hyvin, mikä heikensi palautumista ja lisäsi kuormitusta. Työympäristön rakenteet ja kulttuuriset odotukset vaikuttivat siihen, millaisia mahdollisuuksia palautumiselle jäi: etätyö toi joustoa ja työrauhaa, mutta avokonttorin häiriöt ja miesvaltaisten työpaikkojen vaiettu kulttuuri jaksamisen haasteista lisäsivät kuormitusta.

Arjen hoivavastuut muodostivat toisen kerroksen jaksamisen kokonaisuudessa. Vastuut muuttuivat elämänkulun myötä, mutta eivät useinkaan keventyneet: ensin huolehdittiin lapsista, myöhemmin aikuisista lapsista ja ikääntyvistä vanhemmista. Nämä suhteet toivat sekä kuormitusta että merkityksellisiä voimavaroja. Tasapainon löytäminen ihmissuhteissa oli keskeistä, jotta jaksaminen riitti ja naiset kokivat saavansa enemmän kuin joutuivat antamaan. Arjen vastuut heijastuivat suoraan uneen, sillä läheisten tilanteet nousivat mieleen erityisesti yöaikaan ja vaikeuttivat nukahtamista. Näin arjen kuormitus siirtyi helposti yöaikaan ja heikensi palautumista.

Unen haavoittuvuus näyttäytyi keski-iässä yhtenä jaksamisen keskeisimmistä haasteista. Osalle naisista unen haasteet eivät näyttäytyneet vain tilapäisinä jaksoina, vaan vuosia jatkuneena kuormituksena. Pitkittynyt univaje saattoi muodostua osaksi arkea, mikä heikensi palautumista ja vaikutti jaksamiseen niin työssä kuin vapaa-ajalla. Katkonainen uni, valvominen ja vaikeus nukahtaa uudelleen heikensivät vireystilaa ja vaikuttivat suoraan työssä suoriutumiseen. Menopaussi ja ikääntymisen fyysiset ja psyykkiset muutokset lisäsivät unen katkonaisuutta, mikä teki jaksamisesta herkästi horjuvaa.

Kun uni heikkeni, työ tuntui raskaammalta, arjen vastuut kuormittivat enemmän ja palautumiselle jäi vähemmän tilaa. Tämä loi tilanteen, jossa yhden osa-alueen heikentyminen heijastui nopeasti toisiin.

Palautuminen ei ollut keski-iässä automaattista, vaan vaati aktiivista huomioimista ja arjen rakenteiden suojaamista. Naiset pyrkivät säätelemään työkuormitustaan, hyödyntämään joustoja ja rakentamaan arjestaan säännöllistä ja palautumista tukevaa. He asettivat rajoja, karsivat kuormittavia menoja ja varasivat aikaa itselleen merkityksellisille asioille. He tiedostivat unen, ravinnon ja liikunnan vaikutukset jaksamiseen ja hakivat apua oireisiinsa, esimerkiksi vaihdevuosiin ja unihäiriöihin. Palautuminen rakentui monesta toisiaan täydentävästä tekijästä, jotka yhdessä loivat tilaa levolle ja hyvinvoinnille.

Kokonaisuutena jaksaminen näyttäytyi aktiivisena ja tietoisena prosessina, jossa työn vaatimukset, arjen vastuut, unen haavoittuvuus ja palautumisen keinot muodostivat toisiinsa kietoutuvan kokonaisuuden. Keski-iässä pienetkin muutokset yhdessä osa-alueessa heijastuivat nopeasti muihin, mikä teki jaksamisesta monitasoisen ja herkästi horjuvan ilmiön.

5.5 Tulosten suhteuttaminen aiempaan tutkimukseen

Tässä alaluvussa tutkimuksen tuloksia suhteutetaan aiempaan tutkimustietoon. Tarkastelun kohteena ovat erityisesti työn vaatimusten ja muun elämän vastuiden, unen sekä palautumisen merkitys keski-ikäisten naisten työssä jaksamiselle. Tulosten vertaaminen aiempaan tutkimukseen mahdollistaa niiden laajemman tulkinnan sekä sen arvioimisen, miten tämän tutkimuksen havainnot sijoittuvat osaksi aiempaa tutkimuskeskustelua.

5.5.1 Työn vaatimukset ja muun elämän vastuut

Tämän tutkimuksen tulokset osoittivat, että keski-ikäisten naisten työssä jaksaminen rakentui työn vaatimusten, hoivavastuiden ja muun arjen kokonaisuudesta, jossa työ ja muu elämä kietoutuivat tiiviisti yhteen. Työn kuormitus heijastui vapaa-aikaan ja uneen, kun taas läheisiin liittyvät huolet ja vastuut vaikuttivat työssä jaksamiseen. Havainto tukee aiempaa tutkimusta, jonka mukaan työn ja muun elämän tasapaino perustuu kokemukseen siitä, että työn ja muiden elämänalueiden vaatimukset ovat yhteensovitettavissa eivätkä ole jatkuvassa ristiriidassa keskenään (Kalliath & Brough, 2008; Waters & Bardoel, 2006). Myös Taskila-Rissasen ym. (2016) mukaan työn ja muun elämän vaikutus on kaksisuuntainen, jolloin molemmat voivat joko tukea tai kuormittaa toisiaan.

Tulokset osoittivat, että työ kuormitti erityisesti silloin, kun työn intensiteetti oli korkea, työpäivät olivat tiiviitä ja palautumiselle jäi vähän aikaa. Työn kuormitusta lisäsivät muun muassa jatkuva keskittymisen tarve, projektien määräajat sekä työn epätasainen jakautuminen työvuoden ajalle. Samansuuntaisia havaintoja on esitetty aiemmassa tutkimuksessa, jossa työn paineiden ja perhe-elämän vaatimusten on todettu heikentävän psykologista ja emotionaalista hyvinvointia sekä lisäävän kuormitusta (Thilagavathy & Geetha, 2021). Myös Flemingin (2022) mukaan työelämän joustavuus voi samalla hämärtää työn ja vapaa-ajan välistä rajaa, jolloin työ ulottuu entistä helpommin myös työajan ulkopuolelle. Tässä tutkimuksessa työ tuli vapaa-ajalle lähinnä naisten pohtiessa työasioita silloin, kun heidän olisi pitänyt nukkua.

Aineistossa nousi esiin myös se, että osa vastaajista pyrki selviytymään työn vaatimuksista tinkimällä tauoista ja omasta palautumisestaan silloin, kun työtä oli paljon tai heikentynyt vireystila hidasti työn etenemistä. Tämä lisäsi entisestään kuormitusta ja vähensi mahdollisuuksia palautua työpäivän aikana. Tulokset viittaavat siihen, että kasvaviin työvaatimuksiin vastattiin usein lisäämällä omaa ponnistelua kuormituksen vähentämisen sijaan. Havainto on samansuuntainen Verburghin ym. (2024, s. 805) tutkimuksen kanssa, jossa naiset kuvasivat joutuvansa sinnittelemään selvitäkseen työn ja vaativan arjen asettamista velvoitteista.

Erityisen kiinnostava havainto liittyi hoivavastuiden jatkuvuuteen keski-iässä. Vaikka haastateltavilla ei enää ollut pieniä lapsia huollettavanaan, heidän arkeensa kuului edelleen huolenpitoa tai huolta aikuisista lapsista, lapsenlapsista sekä ikääntyvistä vanhemmista. Hoivavastuu näyttäytyi sekä konkreettisena auttamisena että emotionaalisena vastuuna läheisten hyvinvoinnista. Tämä tukee Rajahongan ym. (2022) kuvausta niin sanotusta sandwich-sukupolvesta, jossa keski-ikäiset työssäkäyvät huolehtivat samanaikaisesti useampaan sukupolveen kuuluvista läheisistään. Tutkimuksen tulokset vahvistavat aiempaa käsitystä siitä, että hoivavastuut eivät välttämättä vähene keski-iässä, vaan niiden sisältö muuttuu elämänkulun myötä.

Tulokset korostivat myös hoivavastuiden kaksijakoista luonnetta. Lapsenlapset, aikuiset lapset, vanhemmat ja puoliso näyttäytyivät sekä voimavaroina että kuormituksen lähteinä. Läheiset toivat arkeen merkityksellisyyttä, iloa ja he olivat vastaajille tärkeitä tukihenkilöistä arjessa, mutta samalla heidän tilanteensa aiheuttivat huolta ja saattoivat heijastua erityisesti uneen ja palautumiseen. Havainto on linjassa aiemman tutkimuksen kanssa, jonka mukaan perhe ja läheiset voivat samanaikaisesti sekä lisätä että vahvistaa yksilön voimavaroja (Taskila-Rissanen ym., 2016; Leppäkumpu, 2025).

Työpaikan rakenteet ja organisaatiokulttuuri näyttäytyivät tutkimuksessa merkittävinä työssä jaksamiseen vaikuttavina tekijöinä. Erityisesti etätyö, säännöllinen päivätyö sekä mahdollisuus lyhennettyyn työaikaan tukivat jaksamista ja helpottivat työn sekä muun elämän yhteensovittamista. Vastaavasti avokonttorin häiriöt, kiire ja useamman työn tekeminen lisäsivät kuormitusta. Tulokset tukevat aiempaa tutkimusta, jonka mukaan työpaikan joustot, etätyö ja työn organisointi voivat edistää työssä jaksamista ja palautumista (OECD & Generation, 2023; Steffan & Loretto, 2024). Myös Leppäkummun (2025) mukaan organisaatiokulttuurilla on keskeinen merkitys sille, kuinka hyvin työntekijät pystyvät ylläpitämään työn ja muun elämän välistä tasapainoa.

Aineistossa nousi esiin myös viitteitä siitä, että keski-ikäisten naisten elämäntilanteen kuormittavuutta ei aina tunnistettu työpaikoilla. Osa naisista koki, että heiltä odotettiin joustavuutta ja venymistä, koska oletettiin, ettei heillä ole enää hoivavastuuta. Samalla heidän arkeensa saattoi edelleen kuulua merkittäviä hoivavastuita sekä pitkään jatkunutta kuormitusta. Havainto on kiinnostava suhteessa aiempaan tutkimukseen, jossa työnantajien on todettu tarkastelevan keski-ikäisiä naisia joskus melko yhtenäisenä ryhmänä, jonka hoivavastuut ovat jo vähentyneet (Ryan & Gatrell, 2024). Tämän tutkimuksen tulokset kuitenkin viittaavat siihen, että vastuut eivät välttämättä vähene, vaan muuttavat muotoaan elämänvaiheen mukana.

Kokonaisuutena tulokset vahvistavat aiempaa tutkimusta, jonka mukaan keski-ikäisten naisten työssä jaksaminen rakentuu työn vaatimusten, hoivavastuiden ja työpaikan rakenteiden yhteisvaikutuksesta. Tulokset korostavat erityisesti sitä, että työn ja muun elämän yhteensovittamista ei voida tarkastella vain työntekijän yksilöllisenä haasteena, vaan siihen vaikuttavat samanaikaisesti perhesuhteet, työelämän käytännöt sekä organisaatiokulttuuri. Tutkimuksen perusteella työn vaatimukset ja muun elämän vastuut eivät näyttäytyneet toisistaan erillisinä tekijöinä, vaan ne muodostivat toisiinsa kietoutuneen kokonaisuuden, joka muovasi naisten kokemuksia työssä jaksamisesta.

5.5.2 Unen merkitys keski-ikäisten naisten työssä jaksamiselle

Tämän tutkimuksen tulokset tukevat vahvasti aiempaa tutkimusta, jonka mukaan keski-iän unen muutokset näyttäytyvät naisille ennen kaikkea kokemuksellisena ilmiönä. Aiemmissa tutkimuksissa todettiin, että mitattu uni ei välttämättä heikkene menopaussin aikana (Kalleinen ym., 2021; Matthews ym., 2020). Tässä tutkimuksessa haastateltavat kuvasivat unen laadun selvästi heikentyneen. Unelle ja mahdollisille yöheräilyille varattiin riittävästi aikaa, mutta unta ei koettu palauttavaksi. Erityisesti aamuyön heräily, unen katkonaisuus ja vaikeus nukahtaa uudelleen olivat yleisiä kokemuksia. Tulokset tukevat siten aiemman tutkimuksen havaintoa koetun ja mitatun unen välisestä ristiriidasta sekä

siitä, että keski-iän uniongelmissa korostuvat erityisesti kokemukselliset tekijät (Kalleinen ym., 2021; Matthews ym., 2020).

Tutkimuksen tulokset ovat myös linjassa aiemman tutkimuksen kanssa siinä, että unen heikkeneminen yhdistyi vahvasti menopaussiin liittyviin oireisiin. Haastateltavat kuvasivat kuumia aaltoja, hikoilua, nivelkipuja ja muita kehollisia tuntemuksia, jotka häiritsivät unta ja heikensivät palautumista. Tämä vastaa Matthewsin ym. (2020) sekä Kalleisen ym. (2021) havaintoja siitä, että erityisesti vasomotoriset oireet selittävät naisten kokemuksia unen laadun heikkenemisestä. Tulokset tukevat siten näkemystä, jonka mukaan koettu unen huononeminen liittyy menopaussioireisiin ja niiden vaikutukseen arjessa pikemminkin kuin varsinaiseen unen fysiologiseen heikkenemiseen.

Aineistossa nousi esiin myös aiemmassa tutkimuksessa kuvattu menopaussiin liittyvä hämmennys ja oireiden tunnistamisen vaikeus. Vaikka naiset kokivat olevansa tietoisia menopaussiin liittyvistä muutoksista, oireiden ilmaantuminen koettiin silti yllättävänä ja hämmentävänä. Havainto tukee aiempaa tutkimusta, jonka mukaan menopaussiin liittyvä tieto ei aina auta tunnistamaan oireita omassa elämäntilanteessa, minkä vuoksi monet naiset kokevat epävarmuutta ja hämmennystä oireiden alkuvaiheessa (Stute ym., 2025; Verdonk ym., 2022). Useat haastateltavat kuvasivat mielialamuutoksia, ahdistusta ja aivosumua tavalla, joka muistuttaa Verdonkin ym. (2022) esittämää havaintoa menopaussioireiden ja työuupumuksen tai muiden psyykkisten ongelmien samankaltaisuudesta. Osa naisista epäili oireidensa johtuvan esimerkiksi masennuksesta ennen kuin ne yhdistettiin menopaussiin.

Tässä tutkimuksessa haastateltavat eivät juuri kuvanneet menopaussioireiden piilottelua työssä, vaikka aiemmassa tutkimuksessa sitä on raportoitu (esim. Verdonk ym., 2022). Tulosta voidaan tarkastella suhteessa tutkimusasetelmaan, sillä haastatteluissa ei kysytty erikseen menopaussista eikä oireiden näkyvyydestä työssä. Menopaussi nousi aineistossa esiin osallistujien omasta aloitteesta erityisesti uneen ja jaksamiseen liittyvien kokemusten yhteydessä. Tämän vuoksi aineisto ei mahdollista johtopäätöksiä siitä, missä määrin oireiden piilottelua esiintyi tai mistä syystä sitä ei aineistossa kuvattu.

Työssä jaksamisen näkökulmasta tulokset tukevat aiempaa tutkimusta, jonka mukaan uni, psykologinen hyvinvointi ja työssä selviytyminen muodostavat tiiviin kokonaisuuden (Tsanas ym., 2024). Haastateltavat kuvasivat, kuinka katkonainen uni heikensi keskittymistä, hidasti ajattelua, lisäsi epävarmuutta omasta osaamisesta ja vaikeutti työpäivästä suoriutumista. Näin aineisto syventää aiempaa

ymmärrystä siitä, miten unen häiriöt heijastuvat työkykyyn, psykologiseen hyvinvointiin ja arjen toimintakykyyn naisten omissa kokemuksissa (Tsanas ym., 2024; Mao ym., 2023).

Aineisto myös täydentää aiempaa tutkimusta tuomalla esiin unen muutoksiin liittyvän tunneulottuvuuden. Haastateltavat eivät kuvanneet pelkästään väsymystä tai huonoa unta, vaan myös pelkoa, hämmennystä, toivottomuutta ja huolta siitä, ettei uni enää palautuisi ennalleen. Erityisen kiinnostava havainto oli nukkumaanmenoon liittyvä ennakoiva huoli: osa naisista pelkäsi jo etukäteen tulevaa yöheräilyä ja valvomista. Kuormittavaa ei ollut ainoastaan itse unen katkonaisuus, vaan myös epävarmuus siitä, voiko omaan uneen ja palautumiseen enää luottaa samalla tavalla kuin aiemmin. Tällöin unen häiriöt ulottuivat varsinaista nukkumista laajemmalle ja alkoivat vaikuttaa myös tulevan yön odottamiseen. Tätä kokemuksellista näkökulmaa on käsitelty aiemmassa tutkimuksessa varsin vähän, vaikka aiempi tutkimus tunnistaa yhteyden unen, stressin ja psykologisen kuormituksen välillä (Mao ym., 2023).

Lisäksi tämän tutkimuksen tulokset tukevat aiempaa tutkimusta siitä, että ikääntymisen vaikutukset uneen eivät ole pelkästään kielteisiä. Osa haastateltavista kuvasi unen jopa parantuneen vaihdevuosioireiden helpotuttua tai hoidon alettua. Tämä vastaa Kalleisen ym. (2021) havaintoa siitä, että menopaussin jälkeen joidenkin unen osa-alueiden voidaan nähdä jopa vahvistuvan. Tulokset korostavat, ettei keski-iän ja unen välinen suhde ole yksiselitteisesti heikentyvä, vaan siihen vaikuttavat oireiden voimakkuus, niiden hoito sekä yksilölliset elämäntilanteet. Samalla aineisto osoittaa, että unen merkitys työssä jaksamiselle korostuu erityisesti tilanteissa, joissa palautuminen koetaan epävarmaksi tai haavoittuvaksi. Tällöin kuormittavaa ei ole ainoastaan unen katkonaisuus, vaan myös epävarmuus siitä, voiko omaan uneen ja palautumiseen enää luottaa samalla tavalla kuin aiemmin.

5.5.3 Palautuminen työssä jaksamisen tukena

Tämän tutkimuksen tulokset tukevat vahvasti aiempaa tutkimusta, jonka mukaan palautuminen rakentuu sekä työn ulkopuolisista voimavaroista että työympäristön tarjoamista mahdollisuuksista palautua (Sonnentag ym., 2022; Sianoja ym., 2020). Haastateltavien kertomuksissa palautuminen ei näyttäytynyt yksittäisenä toimintana, vaan useista toisiaan täydentävistä tekijöistä muodostuvana kokonaisuutena. Työympäristön rakenteet, harrastukset, sosiaaliset suhteet, uni sekä arjen rytmit kietoutuivat toisiinsa ja muodostivat yhdessä perustan, jonka avulla naiset pyrkivät ylläpitämään työssä jaksamistaan.

Myös työympäristön osalta tämän tutkimuksen tulokset ovat linjassa aiemman tutkimuksen kanssa. Aineistossa nousi esiin, että työyhteisön suhtautumisella, esihenkilön tuella sekä työn joustoilla oli merkitystä sille, kuinka hyvin vastaajat pystyivät huolehtimaan palautumisestaan. Erityisesti etä- ja monipaikkatyön mahdollistama työrauha sekä joustavammat aamut koettiin hyvinvointia tukevina. Havainto tukee aiempaa tutkimusta, jonka mukaan mahdollisuus vaikuttaa työn toteuttamiseen ja hyödyntää erilaisia joustoja vahvistaa palautumisen edellytyksiä (Steffan & Loretto, 2024; Thilagavathy & Geetha, 2023).

Samalla tulokset tukevat aiemmassa tutkimuksessa esitettyä näkemystä siitä, että menopaussi ja keski-iän muutokset ovat työelämässä edelleen osittain vaiettuja aiheita (Kausto, 2025; Rowson & Jones, 2026). Vaikka vastaajat kokivat julkisen keskustelun lisääntyneen, kaikki eivät kokeneet työpaikoillaan samanlaista ymmärrystä tai kokeneet saavansa riittävää tukea. Erityisesti miesvaltaisiin ja suorituskeskeisiin työympäristöihin liitettiin kokemus siitä, ettei henkilökohtaisista haasteista ollut helppo keskustella. Toisaalta osa vastaajista kuvasi avoimia ja kannustavia työyhteisöjä, joissa esihenkilöltä oli mahdollista saada tukea myös hyvinvointiin liittyvissä kysymyksissä. Tulokset viittaavat siihen, että työpaikan kulttuurilla on edelleen keskeinen merkitys sille, miten turvalliseksi keskiikäisten naisten hyvinvointiin liittyvien kokemusten esiin tuominen koetaan.

Harrastusten, liikunnan ja sosiaalisten suhteiden merkitys palautumiselle vastasi myös pitkälti aiempaa tutkimustietoa. Liikunta, ulkoilu, luonnossa liikkuminen ja mielekäs vapaa-ajan tekeminen koettiin tärkeiksi palautumisen lähteiksi, mikä tukee Sonnentagin ym. (2022) sekä Sianojan ym. (2017; 2020) havaintoja aktiivisen palautumisen merkityksestä. Lisäksi läheiset ihmissuhteet ja sosiaalinen tuki näyttäytyivät merkittävinä voimavaroina, jotka auttoivat vastaajia käsittelemään kuormitusta ja ylläpitämään hyvinvointiaan. Samalla aineistossa näkyi, ettei palautuminen ollut kaikille sosiaalista toimintaa. Osa vastaajista korosti myös hiljaisuuden, yksinolon ja omassa rauhassa olemisen merkitystä. Tämä havainto täydentää aiempaa tutkimusta osoittamalla, että palautumista tukevat voimavarat voivat olla yksilöllisiä ja osin myös toisilleen vastakkaisia.

Tulokset tukevat myös aiempaa tutkimusta siitä, että palautuminen edellyttää työstä irrottautumista sekä tietoisia palautumista tukevia käytäntöjä (Sonnentag ym., 2022). Vastaajat kuvasivat monia tapoja, joilla he pyrkivät säätelemään vireystilaansa ja ylläpitämään palautumistaan. Säännöllinen unirytmi, liikunta, ruokailutottumukset, iltarutiinit ja erilaiset rentoutumiskeinot olivat osa arjen hyvinvointia tukevia käytäntöjä. Tulokset ovat linjassa myös Halsonin (2014) havaintojen kanssa, joiden

mukaan palautuminen rakentuu osittain arjen elämäntavoista ja niiden pitkäjänteisestä ylläpitämisestä.

Aineistossa korostui kuitenkin myös palautumiseen liittyvä haavoittuvuus. Haastateltavat kuvasivat, että ikääntymisen myötä palautuminen ei enää ollut yhtä itsestään selvää tai automaattista kuin aiemmin. Työpäivistä palautuminen saattoi kestää pidempään, ja esimerkiksi liikunnan määrää, sosiaalisia kohtaamisia ja unirytmin säännöllisyyttä jouduttiin huomioimaan aiempaa tarkemmin. Tämä havainto on yhteydessä aiempaan tutkimukseen, jossa keski-iän on todettu lisäävän palautumisen merkitystä sekä korostavan palautumiskokemusten suojaavaa vaikutusta hyvinvointiin (Sonnentag ym., 2022; Tsanas ym., 2024). Tämän tutkimuksen aineisto kuitenkin viittaa siihen, että palautumisen haasteet näyttäytyvät naisille usein arjen konkreettisina valintoina ja jatkuvana tasapainotteluna kuormituksen ja voimavarojen välillä.

Erityisenä havaintona aineistossa korostui rajojen asettamisen merkitys palautumiselle. Vastaajat kuvasivat tietoisesti rajaavansa esimerkiksi iltamenoja, alkoholin käyttöä, raskasta iltaliikuntaa tai muita palautumista heikentäviä tekijöitä. Rajojen asettaminen näyttäytyi keinona suojata omaa jaksamista tilanteessa, jossa palautuminen koettiin aiempaa herkemmäksi kuormituksen vaikutuksille. Vaikka aiemmassa tutkimuksessa on korostettu palautumista tukevien toimintojen merkitystä, tämän tutkimuksen perusteella palautumisen ylläpitämiseen liittyi myös tietoinen luopuminen sellaisista asioista, joiden koettiin heikentävän hyvinvointia tai unta.

Yhteenvetona voidaan todeta, että tämän tutkimuksen tulokset tukevat aiempaa tutkimusta palautumisen moniulotteisesta luonteesta. Palautuminen rakentui työympäristön tarjoamista mahdollisuuksista, sosiaalisista suhteista, aktiivisesta vapaa-ajasta sekä arjen hyvinvointia tukevista valinnoista. Samalla aineisto viittaa siihen, että keski-iässä palautumisen merkitys korostuu ja sen ylläpitäminen edellyttää aiempaa tietoisempaa voimavarojen suojelua. Näin palautuminen näyttäytyy paitsi hyvinvoinnin seurauksena myös aktiivisena toimintana, jonka avulla keski-ikäiset naiset pyrkivät ylläpitämään työssä jaksamistaan muuttuvissa elämäntilanteissa.

5.6 Vastaukset tutkimuskysymyksiin

Tässä luvussa kokoan yhteen tutkimukseni keskeiset tulokset ja vastaan tutkimuskysymyksiini tutkimuksen aineiston perusteella.
Ensimmäinen alakysymykseni oli: *Miten työn vaatimukset ja muun elämän vastuut kytkeytyvät työssä jaksamiseen?*

Aineiston perusteella vastaan kysymykseen seuraavasti. Työn vaatimukset ja muun elämän vastuut kytkeytyivät työssä jaksamiseen erityisesti samanaikaisen kuormituksen kautta. Keski-ikäisten naisten arjessa työelämän vaatimukset limittyivät läheisiin liittyvään huoleen, hoivavastuisiin ja muihin elämäntilanteen muutoksiin. Vaikka omista pienistä lapsista huolehtiminen ei enää kuulunut vastaajien arkeen, hoivavastuut eivät olleet kadonneet, vaan ne olivat muuttaneet muotoaan. Työssä jaksaminen rakentui työn vaatimusten, hoivavastuiden ja muun elämän yhteisvaikutuksessa, jossa useat vastuut vaikuttivat samanaikaisesti sekä voimavaroihin että kuormitukseen.

Toinen alakysymykseni oli: *Miten uneen liittyvät muutokset vaikuttavat koettuun työssä jaksamiseen?*
Aineiston perusteella unen muutokset vaikuttivat työssä jaksamiseen ennen kaikkea palautumisen kautta. Keski-ikäiset naiset kuvasivat unen laadun heikentyneen erityisesti yöheräilyn ja unen katkonaisuuden vuoksi, mikä heijastui työpäivien jaksamiseen, keskittymiseen ja kokemukseen omasta toimintakyvystä. Huonon unen jälkeen, myös luottamus omaan osaamiseen työssä horjui ja vastaajat käyttivät aikaa asioiden varmistamiseen. Lisäksi unen muutoksiin liittyi epävarmuutta siitä, onnistuuko palautuminen riittävästi, mikä lisäsi kokemusta työssä jaksamisen haavoittuvuudesta.

Kolmas alakysymykseni oli: *Miten naiset pyrkivät ylläpitämään voimavarojaan ja palautumaan työn ja muun elämän kuormituksesta?*
Aineiston perusteella palautuminen rakentui useista toisiinsa kietoutuvista tekijöistä. Voimavaroja ylläpidettiin liikunnan, luonnossa liikkumisen, harrastusten, läheisten ihmissuhteiden sekä arjen säännöllisten rytmien avulla. Lisäksi naiset kuvasivat tekevänsä tietoisia valintoja palautumisensa suojelemiseksi, kuten rajaavansa kuormittavia velvollisuuksia, huolehtivansa unirytmistään ja ruokailustaan sekä varaavansa aikaa levolle. Tulokset viittaavat siihen, että palautuminen ei keski-iässä näyttäytynyt itsestään selvänä, vaan aktiivisesti ylläpidettävänä osana arkea.

Pääkysymykseni oli: *Miten keski-ikäiset naiset kuvaavat työssä jaksamistaan sekä sitä muovaavia työn ja muun elämän olosuhteita?*
Aineiston perusteella keski-ikäisten naisten työssä jaksaminen rakentui työn vaatimusten, muun elämän vastuiden, unen ja palautumisen yhteisvaikutuksessa. Työtä, muuta elämää, unta ja palautumista ei kuvattu toisistaan erillisinä osa-alueina, vaan ne näyttäytyivät toisiinsa kietoutuneena kokonaisuutena, jossa yhden osa-alueen muutokset heijastuivat myös muihin. Työssä jaksaminen näyttäytyi jatkuvasti rakentuvana kokemuksena, johon vaikuttivat sekä kuormittavat että voimavaroja vahvistavat tekijät.

Läpileikkaavana ilmiönä aineistossa näyttäytyi työn, muun elämän, unen ja palautumisen tiivis kietoutuminen toisiinsa. Haastateltavien kertomuksissa yhden osa-alueen kuormitus heijastui helposti myös muihin elämänalueisiin: työn vaatimukset vaikuttivat uneen ja palautumiseen, kun taas unen heikkeneminen näkyi työssä jaksamisessa ja arjen hallinnassa. Hoivavastuut, keski-iän mu-kanaan tuomat muutokset sekä työelämän vaatimukset muodostivat kokonaisuuden, jossa kuormittavien tekijöiden kasautuminen lisäsi jaksamisen haavoittuvuutta.

5.7 Tutkimuksen luotettavuus, rajoitteet ja jatkotutkimusaiheet

Tutkimukseni tavoitteena oli lisätä ymmärrystä siitä, miten keski-ikäiset naiset kuvaavat työssä jaksamistaan sekä sitä muovaavia työn ja muun elämän olosuhteita. Tavoitteena oli tuoda esiin naisten omia kokemuksia työssä jaksamisesta, sillä keski-iän elämänvaiheeseen liittyvät muutokset näyttäytyvät usein yksilöllisinä ja monimuotoisina. Teemahaastattelu soveltui hyvin kokemusten, merkitysten ja arjen kokonaisuuksien tarkasteluun, ja hermeneuttinen tutkimusote mahdollisti syvemmän ymmärryksen siitä, miten työn vaatimukset, hoivavastuut, uneen liittyvät muutokset ja palautuminen rakentuvat osaksi naisten työssä jaksamisen kokemuksia. Hermeneuttinen lähestymistapa antoi minulle tutkijana mahdollisuuden tarkastella paitsi haastateltavien suoraan kuvaamia kokemuksia myös niiden taustalla olevia merkityksiä. Kahdeksan haastattelun aineisto oli gradututkielman laajuuteen nähden riittävä, ja lumipallo otanta mahdollisti osallistujien tavoittamisen heidän omien verkostojensa kautta.

Aineiston rajallisuus on kuitenkin hyvä huomioida. Haastateltavat edustivat vain pientä osaa keski-ikäisistä naisista, ja heidän elämäntilanteensa olivat hyvin erilaisia. Lisäksi suurin osa haastateltavista työskenteli asiantuntijatyössä, jolloin fyysisesti kuormittavaa työtä tekevien naisten kokemukset eivät tulleet esiin. Lumipallo-otanta johti siihen, että monet osallistujat olivat samankaltaisissa tehtävissä, ja toisenlaisella rekrytointitavalla olisi voinut saada kattavamman otannan erilaisissa työtehtävissä olevia naisia. Teemahaastattelut tuottavat syvää mutta kontekstisidonnaista tietoa, eikä tuloksia voi yleistää laajemmin. Hermeneuttinen analyysi on aina tutkijan ja aineiston vuoropuhelua, ja toinen tutkija olisi voinut painottaa joitakin teemoja eri tavoin. Lisäksi aiempi tutkimus, johon työssäni tukeuduin, ei kata koko keski-ikäisten naisten jaksamista koskevaa tutkimuskenttää. Laajempi kirjallisuuskatsaus olisi voinut tuoda esiin myös muita näkökulmia, mutta gradun rajaus ei mahdollistanut tätä.

On myös huomionarvoista, että naiset toivat menopaussin ja siihen liittyvät oireet esiin hyvin vahvasti, vaikka niitä ei erikseen kysytty. Tämä kertoo siitä, että menopaussi on keski-ikäisten naisten

jaksamisen ja unen kannalta niin merkityksellinen kokemus, että se nousee esiin spontaanisti ilman tutkijan ohjausta. Haastateltavat kuvasivat oireiden ilmaantumisen aiheuttaneen voimakasta hämmennystä ja huolestumista, vaikka kaikki mainitsivat, että aiheesta puhutaan julkisuudessa nykyään paljon. Julkinen keskustelu ei siis poistanut henkilökohtaista epävarmuutta, vaan monet kokivat oireet yllättävinä ja vaikeasti tunnistettavina. Tämä osoittaa, että menopaussiin liittyvät kokemukset muodostavat keskeisen taustan arjen kuormitukselle ja palautumiselle, ja ilmiö olisi tärkeää tutkia jatkossa myös erillisenä teemana.

Jatkossa olisi hyödyllistä tarkastella keski-ikäisten naisten jaksamista laajemmassa ja monimuotoisemmassa tutkimuskontekstissa. Tässä tutkimuksessa suurin osa haastateltavista työskenteli asiantuntijatyössä, joten fyysisesti kuormittavaa työtä tekevien naisten kokemukset jäivät aineiston ulkopuolelle. Menopaussiin liittyvien oireiden vahva ja spontaani esiin nousu osoittaa, että vaihdevuosien vaikutuksia uneen, jaksamiseen ja työssä selviytymiseen olisi tärkeää tutkia myös erillisenä teemana. Haastateltavat kuvasivat oireiden ilmaantumisen aiheuttaneen hämmennystä ja huolestumista, vaikka aiheesta puhutaan julkisuudessa paljon, mikä viittaa siihen, että julkinen keskustelu ei välttämättä tavoita naisten henkilökohtaisia kokemuksia tai tue heidän arjen jaksamistaan. Myös hoivavastuun ja läheisistä huolehtimisen vaikutuksia jaksamiseen olisi hyödyllistä tarkastella erikseen, sillä ne nousivat aineistossa merkittäviksi kuormitustekijöiksi. Lisäksi työn joustojen merkitystä eri aloilla ja elämäntilanteissa olisi tärkeää tutkia laajemmin. Jatkossa olisi mahdollista tarkastella myös sitä, miten keski-ikäiset naiset kehittävät palautumisen strategioitaan pitkällä aikavälillä ja miten kulttuuriset tekijät muokkaavat jaksamisen kokemusta. Laajempi kirjallisuuskatsaus voisi tuoda esiin näkökulmia, joita tämä gradu ei rajauksensa vuoksi voinut käsitellä.

Aineistossa nousi esiin myös tarve työpaikan ymmärrykselle ja työterveyshuollon tuelle. Naiset kuvasivat, että jaksamisen haasteista ja vaihdevuosioireista ei ollut helppoa puhua työpaikoilla, eikä työterveyshuollon rooli ollut kaikille selkeä. Menopaussiin liittyvät tutkimukset ja hoidot olivat myös osalla vastaajista rajattu työterveyshuollon ulkopuolelle. Moni koki jäävänsä yksin oireiden ja kuormituksen kanssa, vaikka he toivoivat sekä käytännön tukea että mahdollisuutta keskustella tilanteestaan ammattilaisen kanssa. Jatkossa olisi tärkeää tutkia, miten työpaikat ja työterveyshuolto voivat tukea keski-ikäisiä naisia paremmin ja millaisia rakenteellisia ratkaisuja jaksamisen edistämiseksi tarvitaan.

Kokonaisuutena tutkimukseni osoittaa, että keski-ikäisten naisten työssä jaksaminen rakentuu monitasoisessa kokonaisuudessa, jossa työn vaatimukset, muun elämän vastuut, uneen liittyvät muutokset,

palautuminen sekä ikääntymisen mukanaan tuomat biologiset ja psykologiset muutokset kietoutuvat yhteen. Työssä jaksaminen ei näyttäytynyt yksittäisen tekijän seurauksena, vaan jatkuvasti rakentuvana kokemuksena, jossa kuormitus ja voimavarat olivat samanaikaisesti läsnä. Tutkimus tuo esiin keski-ikäisten naisten oman äänen ja kokemustiedon merkityksen työssä jaksamisen ymmärtämisessä. Tulokset osoittavat, että työn, muun elämän, unen ja palautumisen väliset suhteet ovat tiiviisti yhteydessä toisiinsa, minkä vuoksi työssä jaksamista on tärkeää tarkastella kokonaisuutena yksittäisten tekijöiden sijaan. Tuloksissa korostui erityisesti se, että uni ja palautuminen näyttäytyivät keskeisinä työssä jaksamisen edellytyksinä. Keski-iässä ne eivät näyttäytyneet itsestään selvinä voimavaroina, vaan tekijöinä, joiden ylläpitäminen vaati tietoista huomiota ja erilaisia arjen valintoja.

LÄHTEET:

Aaltonen, S. & Högbacka, R. (toim.) (2015). Umpikujasta oivallukseen. Refleksiivisyys empiirisessä tutkimuksessa. Tampereen yliopistopaino. Tampere.

Barnes, C. & Hollenbeck, J. (2009). *Sleep deprivation and decision-making teams: Burning the midnight oil or playing with fire?* Academy of Management Review, 34(1), 56–66. (PDF) Sleep Deprivation and Decision-Making Teams: Burning the Midnight Oil or Playing with Fire?

Braun, V., & Clarke, V. (2012). *Thematic analysis.* In H. Cooper (Ed.), APA handbook of research methods in psychology: Vol. 2. Research designs (57–71). American Psychological Association. https://doi.org/10.1037/13620-004

Eskola, J., & Suoranta, J. (1998). Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Vastapaino. Tampere.

Fleming, P. (2022). *How biopower puts freedom to work: Conceptualizing 'pivoting mechanisms' in the neoliberal university*. Human Relations, 75(10), 1986–2007. https://doi.org/10.1177/00187267221079578

Gould, R., Polvinen, A., & Seitsamo, J. (2008). Age and gender. In R. Gould, J. Ilmarinen, J. Järvisalo, & S. Koskinen (Eds.), Dimensions of work ability: Results of the Health 2000 Survey (pp. 35–38). Finnish Centre for Pensions, The Social Insurance Institution, National Public Health Institute, Finnish Institute of Occupational Health.

Hakala, J. (2024). Laadullisen tutkimuksen ABC: Menetelmäopas opinnäytetyön tekijälle. Gaudeamus. https://www.ellibslibrary.com/reader/9789523454613

Halson, S. L. (2014). *Sleep in elite athletes and nutritional interventions to enhance sleep*. Sports Medicine, 44(Suppl 1), S13–S23. https://doi.org/10.1007/s40279-014-0147-0

Hayfield, N., Braun, V., & Clarke, V. (2019*). 'A starting point for your journey, not a map'*: Nikki Hayfield in conversation with Virginia Braun and Victoria Clarke about thematic analysis. Qualitative Research in Psychology, 16(4), 431–449. https://doi.org/10.1080/14780887.2019.1670765

Hilppö, J. (2023). Nukkumaan oppimassa: Lasten unikäytännöt kulttuurisena ja historiallisena toimintana. Kasvatus, 54(3), 276–289. Haettu: https://journal.fi/kasvatus/article/view/131359

Hirsjärvi, S., & Hurme, H. (2008). Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö [E-kirja]. Gaudeamus.

Hirsjärvi, S., Remes, P., & Sajavaara, P. (2009). Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö [E-kirja]. Tammi.

Ilmarinen, J., Gould, R., Järvikoski, A. & Järvisalo, J. (2008). Diversity of work ability (s. 13–24). Teoksessa R. Gould, J. Ilmarinen, J. Järvisalo & S. Koskinen (toim.), *Dimensions of work ability: Results of the Health 2000 Survey.* Finnish Centre for Pensions; The Social Insurance Institution of Finland; National Public Health Institute; Finnish Institute of Occupational Health.

Joiner, W. (2018*). The neurobiological basis of sleep and sleep disorders*. Physiology, 33(5), 317–327. https://doi.org/10.1152/physiol.00013.2018

Kalleinen, N., Aittokallio, J., Lampio, L., Kaisti, M., Polo-Kantola, P., Polo, O., Heinonen, O. J., & Saaresranta, T. (2021). *Sleep during menopausal transition: A 10-year follow-up*. Sleep, 44(1), 1–8. https://doi.org/10.1093/sleep/zsaa283

Kalliath, T., & Brough, P. (2008). *Work–life balance: A review of the meaning of the balance construct.* Journal of Management & Organization 14(3), 323–327. https://doi.org/10.5172/jmo.837.14.3.323

Kausto, J. (2025). Menopause in working life. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 51(6), 455–457. https://doi.org/10.5271/sjweh.4258

Kroese, F., Evers, C., & de Ridder, D. (2022). *Determinants of natural adult sleep: An umbrella review*. PLOS ONE, 17(11), e0277323. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0277323

Leppäkumpu, J. (2025). *Vuorovaikutus tuo työn ja muun elämän välisen rajan näkyväksi ja neuvoteltavaksi.* Prologi – Viestinnän ja vuorovaikutuksen tieteellinen aikakauslehti, 21(1), 76–82. https://doi.org/10.33352/prlg.153507

Mao, Y., Raju, G. & Zabidi, M. (2023). *Association between occupational stress and sleep quality: A systematic review*. Nature and Science of Sleep, 15, 931- 947. https://doi.org/10.2147/NSS.S431442

Matthews, K., Hall, M., Lee, L., Kravitz, H., Gold, E., Bromberger, J. & Buysse, D. (2020). *Does midlife aging impact women's sleep duration, continuity, and timing? A longitudinal analysis from the Study of Women's Health Across the Nation*. Sleep, 43(3). https://doi.org/10.1093/sleep/zsz259

Nguyen, T. H., Nguyen, T. T. T., Nguyen, T. T. H., Nguyen, T. T. N., Nguyen, T. T. T., & Nguyen, T. T. H. (2022). *Physical activity and social support are associated with quality of life in middle-aged women.* PLOS ONE, 17(4), e0268135. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0268135

Niiniluoto, I., & Haaparanta, L. (2016). Johdatus tieteelliseen ajatteluun. [E-kirja]. Gaudeamus.

Nikolova, M., & Graham, C. (2014). *Employment, late-life work, retirement, and well-being in Europe and the United States*. IZA Journal of European Labor Studies, 3(1). https://doi.org/10.1186/2193-9012-3-5

OECD & Generation. (2023). *The midcareer opportunity: Meeting the challenges of an ageing workforce*. OECD Publishing & Generation. https://www.generation.org/wp-content/uploads/2023/10/The-Midcareer-Opportunity-Oct2023.pdf

Park, S., Zhunis, A., Constantinides, M., Aiello, L. M., Quercia, D., & Cha, M. (2023). *Social dimensions impact individual sleep quantity and quality.* Scientific Reports, 13, 9681. https://doi.org/10.1038/s41598-023-36762-5

Pilcher, J. & Morris, D. (2020). *Sleep and Organizational Behavior: Implications for Workplace Productivity and Safety*. Frontiers | Sleep and Organizational Behavior: Implications for Workplace Productivity and Safety

Rajahonka, M., Kwiatkowska-Ciotucha, D., Timmers, M., Załuska & U. Villman (2022). Working women in the sandwich generation. Teoksessa M. Rajahonka, D. Kwiatkowska-Ciotucha, M. Timmers, U. Załuska, K. Villman, V. Lengeler & T. Gielens (toim.), *Working women in the sandwich*

generation: Theories, tools and recommendations for supporting women's working lives (s. 1–10). OAPEN. https://library.oapen.org/bitstream/handle/20.500.12657/52974/9781802625011.pdf

Ramlee, F., Sanborn, A. & Tang, N. (2017). *What sways people's judgment of sleep quality? A quantitative choice making study with good and poor sleepers.* https://doi.org/10.1093/sleep/zsx091

Rowson, T. S., & Jones, R. J. (2026). *Understanding the subjective experience of menopause at work: A systematic review and conceptual model.* Journal of Constructivist Psychology, 39(1), 93–112. https://doi.org/10.1080/10720537.2025.2465611

Rodrigo, C. H., Sebire, E., Bhattacharya, S., Paranjothy, S., & Black, M. (2023). *Effectiveness of workplace-based interventions to promote wellbeing among menopausal women: A systematic review*. Women's Health, 19. https://doi.org/10.1177/2053369123117741

Ryan, L., & Gatrell, C. (2024). *How are middle- and older-age women employees perceived and treated at work? A review and analysis*. International Journal of Management Reviews, 26, 536–555. https://doi.org/10.1111/ijmr.12365

Salin, M., Otonkorpi-Lehtoranta, K., Hakovirta, M., & Kaittila, A. (2022). *Työ- ja perhe-elämän hämärtyvät rajat: Suomalaisten äitien työ- ja perhe-elämän rajapintojen hallinnan strategiat koronaarjessa.* Poliittinen talous, 10(1), 73–108. https://doi.org/10.51810/pt.112501

Schneider, J., Brückner, U., Laux, S., & Schneider-Lauteren, S. (2020). *Physical effort of middle-aged women in a university hospital – Field tests in comparison to standardized cardiopulmonary exercise testing (CPET).* Archives of Environmental & Occupational Health, 76(4), 210–219. https://doi.org/10.1080/19338244.2020.1799181

Sianoja, M., Syrek, C., de Bloom, J., Korpela, K., & Kinnunen, U. (2017). *Enhancing daily well-being at work through lunchtime park walks and relaxation exercises: Recovery experiences as mediators [Manuscript accepted for publication].* Journal of Occupational Health Psychology. https://www.researchgate.net/publication/312523572_Enhancing_Daily_Well-Being_at_Work_Through_Lunchtime_Park_Walks_and_Relaxation_Exercises_Recovery_Experiences_as_Mediators#fullTextFileContent

Sianoja, M., Mäkikangas, A., & Kinnunen, U. (2020*). Palautuminen työpäivän aikana ja vapaa-ajalla: Palautumisprofiilit ja niiden yhteydet hyvinvointiin.* Psykologia, 55(2–3), 84–100. https://journal.fi/psy/article/view/88297/90417

Simkus, J. (2023). *Snowball sampling method: Techniques & examples*. Simply Psychology. https://www.simplypsychology.org/snowball-sampling.html

Sonnentag, S., Cheng, B. H., & Parker, S. L. (2022). *Recovery from job stress: A review and synthesis.* Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior, 9, 33–60. https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-012420-091355

Stankevičienė, A., Tamaševičius, V., Diskienė, D., Grakauskas, Ž., & Rudinskaja, L. (2021). *The mediating effect of work-life balance on the relationship between work culture and employee well-being*. Journal of Business Economics and Management, 22(4), 988–1007. https://doi.org/10.3846/jbem.2021.14729

Steffan, B., & Loretto, W. (2024). *Menopause, work and mid-life: Challenging the ideal worker stereotype.* Gender, Work & Organization. https://doi.org/10.1111/gwao.13136

Stute, P., Currie, H., & Palacios, S. (2025). *The value of over-the-counter products/services in the management of mild-to-moderate menopausal symptoms*. Climacteric, 28(6), 741–750. https://doi.org/10.1080/13697137.2025.2548802

Taskila-Rissanen, M., Rantanen, J., Mauno, S., & Rönkä, A. (2016). *Miten työ vaikuttaa muuhun elämään ja muu elämä työhön: Katsaus päiväkirjatutkimuksiin työn ja muun elämän välisestä vuorovaikutuksesta.* Psykologia, 51(1), 17–53. https://journal.fi/psy/article/view/144914/91924

TENK; Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2019). *Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakkoarviointi Suomessa*. TENK. https://tenk.fi/fi/eettinen-ennakkoarviointi

TENK; Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2023). *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa*. TENK. https://tenk.fi/fi/htk-ohje-2023

Thilagavathy, S., & Geetha, S. N. (2021). *Work–life balance: A systematic review*. *XIMB Journal of Management, 20*(2), 258–276. https://www.emerald.com/xjm/article-pdf/20/2/258/2419529/xjm-10-2020-0186.pdf

Tsanas, A., Steffan, B., Dixon, B., Hay, K., Pschetz, L., Jandric, J., & Loretto, W. (2024). *Interrelations of work with health and wellbeing on a 50+ year old workforce assessed using longitudinal self-reports and actigraphy.* Scientific Reports, 14, Article 58229. https://doi.org/10.1038/s41598-026-58229-z

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. Uudistettu laitos. [E-kirja]. Tammi.

Valtonen, A. (2014). *Talous nukkuu meissä: Kulttuurianalyysi nukkumisen, työn ja talouden yhteen kietoutumisesta. Sosiologia*, *51*(1), 39–54. https://journal.fi/sosiologia/article/view/124107

Valtonen, A., Meriläinen, S., Laine, P.-M., & Salmela-Leppänen, T. (2017). *The knowing body as a floating body*. Management Learning, 48(1), 1–15. https://doi.org/10.1177/1350507617706833

Verburgh, M., Verdonk, P., Muntinga, M., van Valkengoed, I., Hulshof, C., & Nieuwenhuijsen, K. (2024). *"But at a certain point, the lights literally went out": A qualitative study exploring midlife women's experiences of health, wellbeing, and functioning in relation to paid work*. Work, 77, 799–809. https://doi.org/10.3233/WOR-220567

Verdonk, P., Bendien, E. & Appelman, Y. (2022). *Menopause and work: A narrative literature review about menopause, work and health*. Work, 72, 483–496. https://doi.org/10.3233/WOR-205214

Villman, K., & Rajahonka, M. (2022). Cases and lessons learned from the Time4Help project in Finland. In M. Rajahonka, D. Kwiatkowska-Ciotucha, M. Timmers, U. Załuska, & K. Villman (Eds.), *Working women in the sandwich generation: Theories, tools and recommendations for supporting women's working lives* (s. 95–106). Emerald Publishing Limited. https://doi.org/10.1108/978-1-80262-501-120221006

Waters, L., & Bardoel, A. (2006). *Work–family policies in the context of higher education: Useful or symbolic?* Asia Pacific Journal of Human Resources, 44(1), 67–82. https://onlinelibrary-wiley-com.ezproxy.ulapland.fi/doi/epdf/10.1177/1038411106061510

de Zambotti, M., Goldstein, C., Cook, J., Menghini, L., Altini, M., Cheng, P. & Robillard, R. (2024). State of the science and recommendations for using wearable technology in sleep and circadian research. Sleep, 47, 1–31. Haettu: 19.2.2026 https://doi.org/10.1093/sleep/zsad325

Yhteishyvä 1.1.2025. *Tänä vuonna nukutaan hyvin! Laita nämä 10 asiaa kuntoon*. Haettu: https://yhteishyva.fi/elama/tana-vuonna-nukutaan-hyvin-laita-nama-10-asiaa-kun/50kbiqyc5mPYdnjhyK-Jfb1/a

LIITTEET

Liite 1. Haastattelu runko

LIITE 1

Haastattelun runko:

Tämä haastattelu liittyy gradututkielmaani ”Kun uni ei riitä”, keski-ikäisten naisten kokemuksia unen vaikutuksesta työhön.

Haastattelun tarkoitus on keskustella arjen kokemuksista unen, jaksamisen ja työn näkökulmasta.

Haastattelu kestään noin 20–30 minuuttia.

Kaikki vastaukset ovat vapaaehtoisia ja voit milloin tahansa ohittaa jonkin kysymyksen, keskeyttää haastattelun tai pyytää, että haastatteluasi ei käytetä aineistona tutkielmassani.

Sinua ei voida tunnistaa aineistosta ja aineistoa käsitellään tietoturvallisesti.

Haastattelu etenee muutaman ennalta valitun teeman kautta, mutta keskustelu saa kulkea vapaasti.

Annatko suostumuksesi, että haastattelua käytettään aineistona tutkielmassani?

Kysymykset (voidaan muokata tilanteen mukaan)

Kertoisitko hiukan itsestäsi ja arjestasi

Miten olet päätynyt nykyiseen työhösi?

Millainen nukkuja yleensä olet?

Onko unesi tai palautumisesi muuttunut ikääntymisen myötä? Miten?

Mitä tunteita / ajatuksia nämä muutokset sinussa herättää?

Koetko että muuttunutta tilannetta ymmärretään (jos on tullut muutoksia)

Seuraatko untasi jollakin laitteella? Jos seuraat, miten suhtaudut saamaasi dataan, vaikuttaako se tuntemuksiisi aamulla tai päiväsi kulkuun?

Miten nukuit viime yönä?

Mikä mielestäsi vaikutti unesi laatuun (että nukuit hyvin / huonosti) viime yönä

Miten päiväsi on sujunut tänään? Oletko suoriutunut tänään suunnitelluista asioista.

Pohdi tilannetta, jolloin olet nukkunut hyvin / huonosti:

Mikä silloin vaikutti unen laatuun?

Kuvaa työssäsi jokin tilanne tai tehtävä, jolloin olet huomannut vireystilasi vaikuttavan suoriutumiseen (positiivisesti tai negatiivisesti)?

Millaisia keinoja sinulla on palautua / saada riittävästi lepoa

Mikä on sinulle kaikkein tärkeintä voimavara jaksamisesi kannalta juuri nyt?

Jos voisit muuttaa yhden asian arjessasi unen tai jaksamisen kannalta, mikä se olisi?

Onko jotain, mitä haluaisit vielä kertoa tai jokin idea keski-ikäisten arjen parantamiseksi.

Kiitos osallistumisestasi