

Annika Vainio

MONILAPSISEN PERHEEN KOTIÄIDIN KOKEMA VÄSYMYS

Hoitotyön koulutusohjelma
Hoitotyön suuntautumisvaihtoehto
2010



MONILAPSISEN PERHEEN KOTIÄIDIN KOKEMA VÄSYMYS

Vainio, Annika
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Maaliskuu 2010
Kankaanranta Päivi, Santamäki Kirsti
Sivumäärä: 38+2

Asiasanat: väsymys, äitiys, väsyminen, perhe, lapset, kotihoito, lapsiperheet

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, mitkä tekijät lisäävät ja mitkä tekijät vähentävät monilapsisen perheen kotiäidin kokemaa väsymystä. Tutkimuksen kohteeksi valittiin äidit, joilla oli vähintään kolme lasta. Lapsista yksi oli alle kolme vuotta, josta äiti sai KELA:n maksamaa kotihoidon tukea. Tutkimukseen osallistui kuusi terveydenhoitajan valitsemaa äitiä. Tutkimuksen tavoitteena oli lisätä terveydenhuoltohenkilöstön valmiuksia huomioida kotiäidin jaksaminen ja äidin voinnin tiedustelemine.

Tutkimusmenetelmänä käytettiin kvalitatiivista eli laadullista menetelmää. Äitejä pyydettiin kirjoittamaan esseemuotoisesti kahteen tutkimuskysymykseen: Mitkä tekijät lisäävät äidin kokemaa väsymystä ja Mitkä tekijät vähentävät äidin kokemaa väsymystä. Kysymykset olivat avoimia, jolloin äiti sai vastata vapaasti parhaalla katsomallaan tavalla.

Tutkimustulosten mukaan väsymys oli äidille kokonaisvaltainen kokemus. Väsymys vaikutti niin itseen kuin perhe-elämään ja kodista huolehtimiseen. Suurin syy äidin väsymystä lisäävänä tekijänä olivat vähät yöunet ja taloudellinen tilanne. Lasten pieni ikäero koettiin väsymystä sekä lisäävänä, että vähentävänä tekijänä. Väsymystä vähentävinä tekijöinä merkittävimmäksi nousivat tukijoukot eli puoliso, isovanhemmat, muut äidit eli vertaistuki ja lapset. Sosiaalisen tuen saaminen oli äidille tärkeää.

Tutkimus toi hyvin esiin tietoa äitien kokemasta väsymyksestä. Tutkimuksen valmistuttua opinnäytetyön tekijä jäi pohtimaan äitien kirjoituksia, joissa mainittiin liian vähäinen rahallinen korvaus, jota lastaan kotona hoitava äiti sai. Jatkotutkimushaasteena voisi olla, että minkä suuruinen raha korvaisi kotiäidin työn äidin mielestä ja minkälaista konkreettista ulkopuolista apua äiti kotona tarvitsisi.

LARGE FAMILY HOME MOTHER´S EXPERIENCE OF TIREDNESS

Vainio, Annika
Satakunta University of Applied Sciences
Degree Program in nursing
March 2010
Kankaanranta Päivi, Santamäki Kirsti
Number of Pages: 38+2

Key Words: tiredness, maternity, fatigue, family, children, home care, families with children

Purpose of this study is to research which factors add and which factors decrease experienced tiredness of mother who stays home with many children. Target to this research have chosen mother who had at least three children. One of the children is under one-year-old, who is subject to Child Home Care Allowance, paid by Finnish Social Insurance Institution, KELA. Six mothers have attended to this research, chosen by public health nurse. Research objective is add health care personnel readiness to notice mothers to have enough strength, and query his healthiness.

Qualitative method is used in this research. Question forms are given to mothers which contains two questions: Which factors adds tiredness felt by mother, and which factors decreases tiredness felt by mother. Questions are open-type questions, mothers can answer them freely.

Research results indicates that mother tiredness is overall feeling. Tiredness affect to mother herself as like to family life and taking care of home. Largest factor adding tiredness of mother is short night sleep and poor economical situation. Age difference between children is experienced to add tiredness as well as reducing it. Results shows that most important factors to decrease tiredness are partner, grandparents, other mothers as know as peer support and children.

Research show up well tiredness felt by mothers. After finishing research, thesis maker were left to think writings of mothers, which states too small financial compensation about children home care. Follow-up research can study amount of money to compensate homework, according to mother and what kind of third party help mother may need in home.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	PERHE JA ÄITIYS.....	6
	2.1 Perhe.....	7
	2.2 Äitiys instituutiona ja kokemuksena.....	7
3	VÄSYMYS	10
	3.1 Väsymisen tila.....	10
	3.2 Äidin väsyminen	11
4	KOTIHOITO	14
	4.1 Lasten kotihoito	14
	4.2 Lasten kotihoito, esimerkki Euran kunnassa	16
5	TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSONGELMAT ...	18
6	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	19
	6.1 Tutkimuksen kohde.....	19
	6.2 Tutkimusmenetelmä.....	19
	6.3 Tutkimusaineiston keruu.....	20
	6.4 Tutkimusaineiston analysointi	21
7	TUTKIMUSTULOKSET.....	23
	7.1 Väsymystä lisääviä tekijöitä	23
	7.2 Väsymystä vähentäviä tekijöitä	27
8	POHDINTA.....	32
	8.1 Tulosten tarkastelu	32
	8.2 Tutkimuksen luotettavuus.....	34
	8.3 Tutkimuksen eettiset näkökulmat	35
	8.4 Jatkotutkimushaasteet	36
	LÄHTEET.....	37
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Tässä tutkimuksessa selvitettiin mitkä ovat äidin väsymykseen vaikuttavia tekijöitä. Tätä tutkimusta voivat hyödyntää lasten- ja äitiysneuvoloiden hoitohenkilökunta ja hoitoalan opiskelijat. Tutkimukseen osallistui kuusi kotiäitiä, joilla oli ainakin kolme lasta. Lapsista vähintään yksi oli alle kolme vuotias, jonka kotona hoitamisesta äiti sai KELA:n maksamaa kotihoidon tukea.

Jokainen meistä ihmisistä on joskus väsynyt. Väsymys voi johtua useista tekijöistä. Väsymys voi olla fyysistä tai psyykkistä. Fyysinen väsymys voi olla esim. unetto-
muutta ja psyykinen väsymys voi johtua esim. taloudellisista huolista. Väsymys vaikuttaa sosiaalisiin suhteisiin ja tunnetiloihin sekä tiedollisiin toimintoihin. Väsymyksellä on vaikutuksia kaikkeen ihmisen toimintaan.

Juhannusvuoren ja Santasen (2003, 28- 34) tutkimuksen mukaan väsyminen on kokonaisvaltainen kokemus, joka näkyy jokapäiväisissä askareissa kuten ruuanlaittossa ja itsestä huolehtimisessa. Jokainen äiti on kokenut väsymystä jossakin äitiyden vaiheessa. Väsymys voi olla psyykkistä tai fyysistä, mutta myös molempia yhtä aikaa. Tutkimuksesta kävi ilmi, että kaikkien äitien väsymystä lisäävät katkonaiset ja huonosti nukutut yöt. Äitiä väsytti lisäksi jatkuva huoli lapsista sekä tapahtumaköyhät päivät. Äidin oma harrastus lisäsi jaksamista ja auttoi heitä pääsemään irti kodin arjesta. Sosiaaliset suhteet koettiin yhdeksi tärkeimmistä voimavaroista, joihin kuului oman perheen, puolison ja vanhempien lisäksi vertaistuki.

Tutkimuksen kohteeksi valittiin monilapsisen perheen kotiäidit. Äidin väsymystä on tutkittu, mutta suuren perheen kotiäidin väsymystä ei ole Suomessa tutkittu. Kotiäidit olivat valinneet lasten kotihoidon kunnallisen päivähoidon sijaan. Lasten kotihoitoa äitien valintana haluttiin sivuuttaa tutkimuksessa, vaikkei sitä kyselyissä mainittukaan. Väsymys on yksi yleisimmistä äidin kokemista tunnoista. Äiti on osa perhettä, kokonaisuutta, ja sillä miten äiti voi ja vastaa rooliodotuksiinsa, on merkitystä koko perheen hyvinvoinnille. Aihe on ajankohtainen, koska suurin osa Suomessa syntyneistä alle yksi vuotiaista lapsista hoidetaan kotona ja Suomi on yksi suurimmista lasten kotihoidon maista (Repo 2007, 240).

Tutkimusta suunniteltaessa kysyttiin terveydenhoitajan mielipiteitä tutkimusaiheesta. Terveydenhoitajan mukaan, valittu aihe oli erittäin mielenkiintoinen ja käyttökelpoinen käytännön hoitotyön kehittämisessä, joten aihe oli työelämälähtöinen.

2 PERHE JA ÄITIYS

Perhe on historiallisten ja yhteiskunnallisten suhteiden muotoilema kokonaisuus, jonka jäseniä sitoo laajemmat ainekset kuin ainoastaan kiintymys. Perhe syntyy ja on yhteiskunnasta katsottuna ilmiö, joka saa erilaiset muotonsa kansalaistensa vapaan tahdon ilmauksena. Perhettä ohjaavat sosiaaliset normit, juridiset säädökset ja yleiset arvot ja se on aina osittain hallinnan ja hallinnoinnin ulkopuolella. Perherooleja ei ajatella vain ulkoapäin annettuina ja yleisinä rooleina, vaan roolit saavat muotonsa perheenjäsenten välisistä suhteista. Vanhemmuus, äitiys ja isyys syntyvät samalla kun lapsi syntyy ja ne ovat asetelmia, jotka säilyvät läpi elämän, kun ollaan jonkun lapsi, ollaan sitä aina. (Marin 1994, 11- 20.)

Perhe on yhteiskunnan peruselementti ja koossapitävä instituutio ja se on ihmisen kehityksen kannalta perin tärkeä, miltei välttämätön. Perheessä tulisi antaa valmiuksia hyväksyä erilaisuutta ja opettaa hyväksymään sekä arvostamaan toisia perheitä. Vanhempien pitäisi korostaa lapsille sitä, että näin toimitaan meidän perheessä ja toisella tavalla toisessa perheessä sekä tähdentää lapsille, että molemmat tavat on harkittu hyväiksi. (Paananen 1990, 62.)

Perheillä on yhteiskunnassa erilaisia tehtäviä, joista kasvatustehtävä on ylitse muiden. Perhe opettaa lapselle yhteisön jäseniä koskevat normit. Perhe huolehtii lisäksi lapsen perustarpeista ja opettaa sosiaalisten tarpeiden tyydyttämistapoja. Kun perheenjäsenet suhtautuvat kannustavasti ja positiivisesti toisiinsa, antaa se kanssakäymiselle sellaisia ulottuvuuksia, joihin ei päästä muissa yhteisöissä, jolloin perhe-elämä lisää merkittävästi tunne- elämää. Perhe on myös ihmisen mielenterveyden vaalija. Perhe voi tukea myös vastoinkäymisten kohdatessa, itsetunnon kehittymistä ja vahvistumista. ”Perhe on kuin joukkuepeli” (Paananen 1990, 9, 12- 13.)

2.1 Perhe

Vuoden 2007 lopussa Suomessa oli 143000 perhettä. Perheen muodostavat parisuhteensa rekisteröineet pariskunnat, yhdessä asuvat avio- tai avopuolisot sekä heidän lapsensa. Perhe on myös toinen vanhemmista lapsineen, avio- ja avopuolisot sekä parisuhteensa rekisteröineet henkilöt, joilla ei ole lapsia, muodostavat perheen. Samaa sukupuolta olevat henkilöt ovat voineet rekisteröidä parisuhteensa 1.3.2002 lähtien. Perheitä, joissa asuu vähintään yksi alle 18-vuotias lapsi, kutsutaan lapsiperheiksi. (Tilastokeskus 25.3.2009.)

Unelmaperhe Suomessa on äiti, isä, kaksi lasta, joista toinen tyttö, toinen poika, omistusasunto, koira, kesämökki järvenrannalla, auto ja vene. Moderneissa perheissä ei haluta valvontaa eikä seurantaa, ei haluta naapurien eikä ystävien tukea perheen asioissa. Lisäksi ei haluta yhteiskunnallisten instituutioiden, valtion tai kirkon puuttumista perheen elämään ja asumiseen. Kun puolisoita ei sido moraaliset normit kuten ennen, on eroaminen ja perheen hylkääminen käynyt helpommaksi. (Ijäs 2003, 98.)

Perheellä on useita yhteiskunnallisia tehtäviä kuten lisääntyminen, työvoiman jatkuvuuden ylläpitäminen, lapsista huolehtiminen, perheenjäsenten keskinäinen tuen antaminen ja tunnetarpeisiin vastaaminen sekä turvatehtävät, uskonnollinen kasvatus, arvokasvatus ja erilaiset virkistystehtävät. Lapsen kasvatukseen vaikuttavia tekijöitä on muitakin kuin perhe. Koulu ja muut yhteisöt jotka vaikuttavat lapsen kasvuun. Parisuhteella on tärkeä rooli, vanhempien kasvatustavat ja arvomaailma pitää olla yhtenevät. Hyvän perhemallin ominaisuuksia ovat toinen toisensa tukeminen, avoimuus sekä toimiva vuorovaikutus. (Juhannusvuori & Santanen 2003, 14.)

2.2 Äitiys instituutiona ja kokemuksena

Kun käsitteellistetään sanaa äitiys, erotetaan äitiys instituutiona, jossa viitataan siihen, että melko lailla jokaisessa yhteiskunnassa äitiys on sosiaalisesti tunnistettu instituutio. Äitiydellä on omat kulttuurilliset säännöt ja laillinen status. Yhteiskunnallisista muutoksista huolimatta äidin rooli on edelleen tiukimpia olemassa olevia sosi-

aalisia rooleja. Äitiys koetaan myös yksilötason kokemuksena. Äitiys henkilökohtaisena kokemuksena ja instituutiona ovat eri asioita, mutta silti hyvin sidoksissa toisiinsa. Äitiysinstituution asettamien vaatimusten kanssa äidin omat yksilölliset kokemukset äitiydestä voivat olla hyvin ristiriitaisia keskenään. Äitiydessä koetut ongelmat voivat heijastella äitiysinstituution ja henkilökohtaisen äitiyden välille rakentuvia ristiriitoja. Äitiydessä ei sinänsä ole mitään ongelmia, mutta yhteiskunnalliset ja kulttuurilliset piirteet, jotka rajaavat äitinä oloa, voivat merkitä äitiyden kokemisen ristiriitaisena tai ongelmallisena. (Berg 2008, 20; Jokinen 1996, 13.) Vanhemmuus alkaa jo ennen lapsen syntymää ja kestää läpi koko elämän. Vanhemmaksi tuleminen kehittyy ja muotoutuu vähitellen eikä vanhemmaksi kasveta yhtäkkiä. Vanhemman ja lapsen välillä luodaan siteitä tutustumalla toinen toisiinsa ja päivittäisillä hoivahetkillä. (Järvinen 2005.)

Äitien yksinäisyys tarkoittaa muiden aikuisten tuen, läsnäolon ja yhteisöllisyyden kaipuuta. Äiti tuntee yksinäisyyttä, vaikka hänellä olisi ympärillään paljon lapsia ja aviopuoliso. Päävastuu lapsen hoidosta on useimmiten äidillä. Äidin asema ja lastenhoito vaihtelevat suuresti eri aikakausien ja yhteiskuntien välillä. Äiti-lapsisuhde vaatii ympärilleen muita ihmissuhteita kuten sukulaisia, aviopuolison tai palkatun hoitajan, jotka äidin kanssa kantavat yhdessä osia kasvatukseen ja vanhemmuuteen liittyvistä tehtävistä. Harva äiti-lapsisuhde voi hyvin ilman erilaisia sosiaalisia suhteita, vaan ne ovat olennainen osa äitiyttä. Äitiyttä on toimia siltana lapsen ja yhteisön välillä, lastenhoitoavun järjestämisessä ja äitiyden jakamisessa. Toisten lasten ja aikuisten tekemisien seuraaminen on luontainen ja mieluisa ympäristö lapselle. Lapsi ottaa taaperoiästä lähtien yhteyttä myös muihin hoivaajiin ja ystäviin perheenjäsenien lisäksi. Suomalaisessa parisuhteessa on tavallista, että äiti on kotona vauvan ensimmäisien elinvuosien aikana. Tukea äidit odottavat eniten puolisoiltaan ja tämä ajattelutapa heijastaa kulttuurimme isyyttä ja parisuhdetta korostavaa ajattelutapaa. Joissakin kulttuureissa äidin apuna voi olla oma äiti tai anoppi. Monessa eurooppalaisessa maassa äitiyslomat ovat lyhyitä, siellä vauva laitetaan jo muutaman kuukauden iässä kodin ulkopuolelle hoitoon. (Rotkirch & Saloheimo 2008, 72- 74.)

Turvallinen arki on äitiyden tilan ja sen sisältöjen löytymisessä ratkaiseva tekijä. Turvallinen arki sisältää ulkoisia vuorovaikutussuhteita ja tukirakenteita jo raskau-

desta ja synnytyksestä lähtien sekä pikkulapsivaiheen aikana. Näitä ovat isä, perhe, isovanhemmat, toiset äidit ja ystäväpiiri sekä yhteiskunnan tuottamat erilaiset palvelu- ja tukirakenteet. Äidin tukeminen auttaa äitiä kannattelemaan omaa vauvaansa niin konkreettisella kuin mielen tasolla. Äiti tarvitsee riittävästi sisäistä ja ulkoista turvaa. Erinäisten tuki- ja hoitorakenteiden keskeisenä ideana on äidin äitiyden mahdollistaminen, erityisesti äitiyden kunnioittaminen, joka antaa äidille rohkeutta ja tunteen siitä, että pidetään huolta. (Siltala 2002, 57-58.)

Ihmissuhteena mietittynä äitiys on naisen ja naisen lapsen jatkuvaa ja toistuvaa vuorovaikutusta. Äitiys on lapsen kanssa yhdessä oloa, jolla on pysyvyyttä, sillä ihmissuhdehan rakentuu kaikesta päivittäisestä yhdessä tekemisestä ja toisiinsa sitoutumisesta. Äitiys on aikuisen ja lapsen välinen kiintymyssuhde. Ihmissuhteet ovat yksilöitäkin alttiimpia useille ulkoisille tekijöille, joten vanhemmuus on aikaan ja paikkaan vahvasti sidoksissa. (Tamminen 2002, 5.) Äitiys on aina keskeneräinen eikä täydellistä äitiyttä ole olemassakaan. Äitiys ei ole koskaan valmis, sillä äitiys on mahdollisuutta kasvaa koko ajan. (Tamminen 2002, 55.)

” Mistä on perheenäidit tehty? Velvoitteista ylevistä, perhekahleen kirouksista, kohdalonkin pyörteistä, realistin päätelmistä, humanistin aitoudesta, romantikon unelmista, kaiken tämän hallinnasta, ristiriidan parsinnasta, syyllisyyden vallinnasta, niistä on perheenäidit tehty”. (Jokinen, Juhila & Suoninen 1993, 141.)

Äidit kokevat jo raskausaikanaan ristiriitaisia tunteita, joita he kokevat äitiyttä ja syntyvää lasta kohtaan, vaikka he ovat jo kauan toivoneet ja suunnitelleet lapsen tuloa. Äiti tuntee ilon ja ylpeyden ohella myös negatiivisia tunteita, jopa saman päivän aikana tunteet vaihtelevat suuresti. Kun äiti itse tiedostaa omat tunteensa eikä kiellä niitä, hän voi alkaa puhua niistä myös muille. (Niemelä 1991, 112.) Äitiys ei ole pelkästään fysiologisia prosesseja, ruumiillisia muutoksia, joita raskaus tuo tai biologisia tehtäviä, vaan äitiys on kulttuurinen konstruktio joka merkitsee suhdetta lapseen (Nätkin 1997, 153).

Äitiys on yksilöllinen kokemus, joka voi olla joko positiivista tai negatiivista tilanteista riippuen. Miten äitiyden ottaa, vaikuttaa äitinä jaksamiseen. Se voidaan kokea

voimavaraksi, mutta myös rasiiteeksi ja elämää rajoittavaksi asiaksi. Äitinä olo on myönteinen, mielenkiintoinen ja vaikea kokemus, se on myös voimanlähde ja koettelemus, äitiys on valintoja, ideaaleja ja kokemuksia. Äidiksi tulemiseen liitetään aikuistumista, ihmisenä kasvamista, ymmärtämisen lisääntymistä ja itsekeskeisyyden vähentymistä. Äitiys voidaan kokea ihmissuhteita lujittavana ja yhdistävänä asiana. Negatiivisena tekijänä koetaan parisuhteen ajan väheneminen, kaverisuhteiden loppuminen ja sisältöjen muuttuminen ihmissuhteissa. Ristiriitaisia ajatuksia äitiydessä herättää suhde omaan kehoon, sen muuttumiseen, imettämiseen ja lapsen päivähoitoratkaisujen tekemiseen. (Kytöharju 2003, 7.)

Äiti ja lapsi muovaavat epäsymmetrisen kaksikon, toisella on täysi valta ja toisella täydellinen riippuvuus. Hallitsevaan asemaan kuuluva valta ja toisaalta vastuu saavat uuden mittasuhteen, kun vastapuolena on ehdottoman avuton lapsi. Vauva ei ymmärrä vastavuoroista sosiaalista kanssakäymistä ennen, kuin hän alkaa itse muodostaa omia vertaissuhteita. Toki vauvan hymy ja kehittyminen ovat omalla tavallaan palautteita, vaikkei ne todellisia vastavuoroisuuksia olekaan. Mitä on äidin rakkaus? Se on motivoitumista vastuunkantoon, ympärivuorokautiseen hoitovalmiuteen ja äärimmäistä epäitsekkyyttä. Äiti-lapsi-suhde on äidinrakkauden oikeuttama siirtosuhde. (Janhunen & Saloheimo 2008, 48.)

3 VÄSYMYS

3.1 Väsymisen tila

Väsymys voi olla uneliaisuutta, uupumusta ja se on subjektiivinen kokemus joka voi ilmetä eri ihmisillä eri tavoin. Väsymys voi olla sekä fyysistä, että henkistä. Kun ihminen on väsynyt, se vaikuttaa häneen kokonaisvaltaisesti. Yleinen terveystila ja elämänlaatu heikkenevät, ihminen ei jaksaa ylläpitää harrastuksiaan. Fyysisen aktiivisuuden aikana ilmenevä uupumus voi olla vaikeaa uneliaisuutta joka näkyy lähes kaikissa päivän normaaleissa aktiviteeteissa kuten syödessä tai kävellessä. Vireystilaan vaikuttaa vuorokausirytmäisyys, joka vaihtelee syvän unen ja valppaan valvetilan välillä. (Juhannusvuori & Santanen 2003, 18- 19.)

Väsymys on jokaiselle ihmiselle subjektiivinen kokemus. Toinen ihminen ei voi kiistää eikä arvottaa toisen henkilön kokemaa väsymystä. Väsymyksen voi havaita väsyneen ihmisen käyttäytymisestä, mutta mitä väsymys merkitsee väsyneelle, ei toinen ihminen pysty arvioimaan. Perimmiltään väsymys on oman oireensa ainoa ja oikea tulkki. (Hyypä 1993, 12.)

Hyypä (1993, 13- 16.) määrittelee väsymyksen seuraaviin käsitteisiin, vireys, uneliaisuus ja uupumus. Vireys on valvetilan biologinen vastine. Mielen vireystila on mielenvireyttä. Virittyneisyys ilmenee sekä tunteina että ruumiillisina tapahtumina. On olemassa fyysistä ja psyykkistä virittyneisyyttä, joka vaihtelee vuorokauden kuluessa. Ulkoiset olosuhteet ja sisäiset psyykkiset tekijät aktivoivat virittyneisyyden, joka ei riipu vuorokauden ajasta. Virittyneisyyden perustasoja säätelee sisäinen kello. Uneliaisuus on unen tarpeen kokemista. Se on subjektiivinen kokemus sekä objektiivisesti osoitettava hermoston toiminnan muutos. Uneliaisuus on halua vaipua uneen. Uneliaisuus on rajatila valveen ja unen välissä illalla ja päivällä. Uneton ihminen on väsynyt, mutta erittäin virittynyt. Vaikka uneton olisi väsynyt, virittyneisyys estää häntä nukahtamasta. Väsymyksen tunteella on psyykkinen sisältö. Edellisiin käsitteisiin verrattuna uupumus on täysin poikkeava väsymyksen muoto. Uupumus viittaa voimattomuuteen, alavireisyyteen ja tarmottomuuteen. Haittaavalla väsymyksellä tarkoitetaan psyykkisen tunnetilan aiheuttamaa toimintahaittaa. Uupumus on psyykkinen tunnetila. Nukkuminen parantaa uneliaan ihmisen, mutta ei uupunutta. Nukkuminen saattaa pahentaa ihmisen kokemaa uupumusta.

Väsyminen toimii siltana ajassa ja tilassa. Väsyminen on ruumiillinen kokemus ja se yhdistää biologisen, yhteiskunnallisen, kielellisen ja psyykkisen. (Jokinen 1996, 33-41.) Väsymys voidaan liittää muihinkin oireisiin kuten kipuun, särkyyn, hermostumiseen, unihäiriöihin ja stressiin. Väsymys on yleistä ja sen ilmaiseminen on sallittua myös ei- verbaalisesti. (Jokinen 1994, 74.)

3.2 Äidin väsyminen

Väsymisellä voidaan viitata aikaan jopa kelloon, aika käy eikä väsymiselle näy loppua, vaikka on aamu, silti väsyttää. Äidit jäsentävät väsymyksen aikaan ja olotilaan

kuten kellonaikaan, raskauteen sekä lasten ikään, näin äidit pystyvät lohduttamaan ja tarkastelemaan itseään. Äitien on helppo tulkita omaa väsymystään sijoittamalla itsensä konkreettisesti johonkin paikkaan tai tilaan. Palkkatyössä käyvät äidit tuntevat väsymystä hoitaessaan lisäksi lapsensa ja kotiäidit kokevat väsymyksen sisälle jäämisenä. He tuntevat olevansa vankeina omassa kodissaan, yksin vailla toista aikuista, yksin ei tahdo jaksaa. (Jokinen 1996, 33- 41.)

Äidit haluavat puhua väsymyksestään, he pyytävät apua jopa Jumalalta. Äidit tuntevat olevansa yksin ja he kirjoittavat ja puhuvat väsymyksestään. Väsymispuhe ja väsymiskirjoitus ovat äideille tärkeää. Väsymisen konkreettinen tila on usein koti. (Jokinen 1996, 41- 42.)

Äidit kokevat puolison merkityksen omalle jaksamiselleen välttämättömänä. Kun perheeseen syntyy lapsi, voivat vanhemmat ajautua tilanteeseen, jossa sekä vanhemmat lakkaavat olemasta rakastavaisia että vanhemmuus nielaisee parisuhteen. (Rotkirch & Saloheimo 2008, 75- 78.) Äiti väsy kotonaan. Kotona äiti väsy siihen tunteeseen, ettei jaksaa pitää kontrollia hallussaan. Koti on tila, joka otetaan haltuun, mutta koti ei ole vain tila, sillä on myös aikastrukturi. Äidille siirtyy usein päävastuu pitää koti kunnossa ja pysyä tahdissa. (Jokinen 1994, 80- 81.)

Väsyneenä äidit saattavat laiminlyödä itsestään huolehtimisen. Itsestään huolehtiminen voi jäädä, jos ei ole pakko lähteä minnekään kotoa. Tukka ja iho jäävät hoitamatta, ja olo tuntuu hoitamattomana tunkkaiselta. Energia kuluu niin, ettei saa huolehdittua edes vähimmäisiäkään arkiaskareita. Kotiakaan väsynyt äiti ei aina jaksaa hoitaa niin hyvin, kuin haluaisi. Äidin olo tuntuu tympeältä, väsyneeltä ja levottomalta, koska koti on epäsiisti. Olo tuntuu heti paremmalta, kun on jaksanut siivota. Puhdas, valoisa ja siisti koti vähentävät levottomuutta ja väsymyksen tuntuu siedettävämältä. ”Väsynyt äiti siistissä kodissa on toki parempi esitys kuin väsynyt äiti sotkuisessa, likaisessa ja pimeässä kodissa”. (Jokinen 1994, 95-97.)

Kytöharju (2003) tutki Internetin keskustelupalstalla äitien jaksamista ja vertaistukea. Aineiston keruu tapahtui Vauva- lehden keskustelupalstalla. Tutkimusaineistoa kerättiin viiden päivän ajan. Tutkimukseen otettiin mukaan kaikki viestit, jotka koskivat vauvaikäisten äitien jaksamista. Viestejä tuli yhteensä 1217 kappaletta. Tutki-

musmenetelmänä oli laadullinen tutkimus ja analyysinä käytettiin sisällön analyysiä. Tutkimuksen tuloksista havaittiin, että äitien jaksamista lisäsivät vauvan näkökulmasta vauvan tyytyväisyys. Äideissä herätti enimmäkseen positiivisia tunteita vauvan kehittyminen, uusien taitojen lisääntyminen ja vauvan kasvaminen. Mutta toisaalta kasvaminen ja kehittyminen aiheuttivat äideille epävarmuutta siitä, osataanko toimia oikein esimerkiksi henkisen kasvun turvaamiseksi. Olennaiseksi osaksi Kytöharjun (2003) tekemässä tutkimuksessa nousi vauvan terveys kuten lapsen sairastaminen ja tapaturmat. Sairastelut olivat usein syynä lasten yöllisiin valvomisiin, mikä lisäsi äidin väsymyksen tunnetta. Yöllisiin valvomisiin liittyi useasti huutamista ja itkemistä, minkä äidit kokivat kovin rankaksi. Juuri yöheräämiset vaikuttivat äidin päivällä jaksamiseen. Univaikeudet sekoittivat normaalia päivärytmiä ja vaikeuttivat perhe-elämää. Lapsen hyvinvointi oli äideille kaikkein tärkeintä ja vasta äärimmäisen väsymyksen tilassa äidit mieltivät omaa jaksamistaan ja lepoa. Tutkimuksen mukaan imettäminen ja syöttäminen olivat yleinen kirjoittelun aihe, jotka vaikuttivat äitiin niin positiivisesti kuin negatiivisestikin. Itkeminen ja vauvan mielialat olivat äitien kirjoituksissa niitä tekijöitä, jotka liittyivät vauvanhoidon sujumiseen. Vauvan itkeminen aiheutti äidille pahan mielen, vaikka se oli myös väsyttävää ja rasittavaa. Vauvan itkiessä äidit tunsivat avuttomuutta, jos he eivät ymmärtäneet itkua syytä. Huolta aiheutti myös lapsen hoitoon vieminen. Äidit pohtivat, miten vauva pärjää hoidossa ja kokivat huonoa omaatuntoa jättäessään lapsen toiselle hoidettavaksi. Lapsen hoitoon vieminen tuli kuitenkin eteen monille vanhemmille työn tai opiskelujen takia.

Äitien tärkein tunteiden purkaminen ja käsitteleminen oli Kytöharjun (2003, 57) tutkimustulosten mukaan kirjoittaminen. Äidit halusivat kirjoittaa tunteistaan ja saada tunteilleen ymmärrystä muilta äideiltä. Vapaa-aikaa ja lomaa äidit tarvitsivat voimavarojen ylläpitämiseksi. Vapaa-ajalla tarkoitettiin tässä tapauksessa äidin omaa aikaa, jolloin lapset ovat hoidossa ja äiti pääsee irtautumaan kotitöistä. Olennainen voimavara on äidin oma terveys, joka vaikuttaa äitien jaksamiseen. Huoli taudin lapsen tartuttamisesta meni kuitenkin oman terveyden ohitse.

Juhannusvuori ja Santanen tekivät vuonna 2003 opinnäytetyön, äitien kokemuksia väsymyksen vaikutuksista toiminnalliseen suoriutumiseen. Tutkimukseen osallistuneet äidit valittiin lumipallo-otantaa käyttäen. Tutkimusjoukkona olivat 23-36-vuo-

tiaat äidit, joilla oli vähintään yksi lapsi. Lapset olivat iältään yksi- 10- vuotiaita. Tutkimusmenetelmänä käytettiin laadullista menetelmää, koska tutkimusjoukko oli pieni ja tarkoituksena ei ollut tehdä yleistävää tutkimusta. Tutkimusaineisto kerättiin teema haastatteluilla ja analyysimenetelmänä käytettiin laadullista menetelmää. Juhannusvuoren ja Santasen (2003, 28- 29) tutkimuksen mukaan henkinen väsymys lisääntyy, kun fyysistä väsymystä on ollut riittävän kauan. Äidit kokivat itsensä usein väsyneiksi. Äitien väsymys näkyi eniten ärtymyksenä, kiukkuna, äkkipikaisuutena ja kireytenä. Väsyneenä oli vaikea hallita tunteita ja kestää erilaisia vastoinkäymisiä. Itku oli herkässä. Väsymys aiheutti turhautuneisuutta omaan saamattomuuteen ja vei nautinnon tekemisestä. Puolison huomioiminen jäi helposti väsymyksen vuoksi.

4 KOTIHOITO

4.1 Lasten kotihoito

Lasten kotihoidontuki ei ole Suomessa uusi ilmiö, vaan se otettiin kokeilumielessä käyttöön jo 1960- luvulla. Lasten päivähoidon varsinainen laki uudistettiin vuonna 1985, jolloin suomalaiset perheet saivat kaksi tärkeää perhepoliittista oikeutta, oikeuden kunnalliseen päivähoitoon tai oikeuden lasten kotihoidon tukeen. Samalla kotiin jäävän vanhemman työturva parani työsopimuslain muutoksella, joka takasi heille oikeuden hoitovapaaseen. Yli 90 % kotihoidon tuen etuuden saajista on perheen äiti. (Repo 2007, 230.)

Vanhemmilla on oikeus perheen kasvaessa ja lapsen syntyessä perhevapaisiin ja erilaisiin Kelan maksamiin etuuksiin, jotka perustuvat työsopimuslakiin. Toinen vanhemmista voi jäädä kotiin hoitamaan lasta palkattomalle hoitovapaalle työsuhteen katkeamatta. Hoitovapaalla voi olla, kunnes nuorin lapsi täyttää kolme vuotta. Kotihoidon tukeen on oikeutettu perhe, jossa on ainakin yksi alle kolme vuotias lapsi, joka ei ole kunnan järjestämässä päivähoitossa. Myös muista lapsista on mahdollisuus saada kotihoidon tukea, jos perheessä on yksi alle kolme vuotias lapsi, joka on oikeutettu kotihoidon tukeen. Lasta voi hoitaa kumpi tahansa vanhemmista, sukulainen tai yksityinen päivähoitajan tuottaja. Hoitoraha ja hoitolisä kuuluvat lasten kotihoidon

tukeen. Hoitorahaan ei vaikuta perheen tulot, mutta hoitolisään vaikuttaa. Kotihoidon tukea voi hakea vanhempi, joka asuu samassa taloudessa lapsen kanssa. Hoitorahaa maksetaan seuraavasti: 314.28 €kuukaudessa yhdestä alle kolme vuotiaasta lapsesta, 94.09 €kuukaudessa muista alle kolme vuotiaasta kustakin ja 60.46€ kuukaudessa kustakin yli kolme vuotiaasta ja alle kouluikäisestä. (Kansaneläkelaitos 2009).

Hoitolisä on enimmillään 168.19€kuukaudessa ja siihen vaikuttaa perheen koko ja tulot. Hoitolisää maksetaan vain yhdestä lapsesta. Kunnat voivat maksaa lisäksi kuntalisää, jonka määrän kunnat määrittelevät itse. Lasten kotihoidon tuki maksetaan joko vanhemmalle tai muulle huoltajalle ja tuen voi saada heti vanhempainrahakauden tai isäkuukauden päätyttyä. Tukea maksetaan siihen asti, kun perheen nuorin lapsi siirtyy kunnalliseen päivähoitoon tai täyttää 3- vuotta. Perhe voi valita myös yksityisen hoidon tuen. Lasten kotihoidon tuki on verotettavaa tuloa. (Kansaneläkelaitos 2009.)

Vanhemmat, jotka hoitavat lastaan kotona, ovat sitä mieltä, että alle kouluikäisen lapsen paras hoitopaikka on kotihoidossa. Lasten kotihoito on perheen oma valinta. Perheellä tulee olla valinnanvapaus päivähoidon ja kotihoidon välillä. Lasten kotihoito nähdään ehdottomana ja itsestään selvänä asiana. Kotihoidon valitsemiseen yhdistetään myös erilaisia rakenteellisia ja ideologisia ehtoja. Lasten kotihoito koetaan oikeaksi ja hyväksi ratkaisuksi. Vahvimmissa näkemyksissä kotona lastaan hoitavat vanhemmat kokevat päiväkotien suuret ryhmät viimeisenä vaihtoehtona lasten hoidolle. Vanhemmat ovat valmiita tinkimään taloudellisesti jotta näkevät lapsensa kasvavan. Vanhemmilla on lisäksi suuri halu hoitaa itse lapsensa. Myös lapsen iän ja kehitysvaiheen katsottiin olevan perusteluina lapsen kotihoitoon. (Repo 2007, 233-237.)

Monet äidit käyvät sisäistä kamppailua keskenään ristiriitaisten toiveiden välillä. He halusivat olla mahdollisimman paljon lastensa kanssa lasten ollessa pieniä, mutta toisaalta äidit haluavat myös omaa aikaa. Toiveiden ristipaineessa eläminen on väistämättä raskasta äidille. (Rotkirch & Saloheimo 2008, 80.)

Naisten työmarkkina- aseman huonontumisesta eli työttömyydestä ja pätkätyöläisyyden lisääntymisestä pidetään osoituksena lasten kotihoidon tuen suosion kasvusta. Lasten kotihoidon tuki otettiin käyttöön 1980- luvun loppuun mennessä ja sen seurauksena Suomesta tuli pienten lasten kotihoidon maa. (Niemi 2006, 173.)

Monet vanhemmat ovat psykiatrien ja psykologien kanssa samaa mieltä siitä, että alle kolme vuotiaat lapset tulisi hoitaa kotona ja isompienkin lasten päivähoitossa tulisi suosia pieniä ryhmiä ja taata pysyvät ihmissuhteet. Kodin ulkopuolella tapahtuvaa hoitoa ei sinällään pidetä huonona vaihtoehtona, vaan riskinä pidetään työelämän tehostamista. Päivähoidon tehokkuusvaatimukset ovat johtaneet lapsiryhmien kasvuun, erityisopetuksen tarpeen kasvuun ja hoitajien määrän vähentämiseen suhteessa lasten määrään. Pätkätyöläisyys näkyy myös lasten hoidossa henkilökunnan vaihtuvuutena, joka johtaa ihmissuhteiden epävakautumiseen. Lisääntyvät vaatimukset voidaan nähdä aikataulujen kiristymisenä, arvioinnin, tulosvaatimusten ja epävarmuuden lisääntymisenä. Varsinkin naisilla epävarmuus näkyy määräaikaisten työsuhteina iässä, jossa he ovat nuoria ja juuri perhettä perustamassa. Vanhemmalla on oikeus osittaiseen hoitovapaaseen, mutta siitä saatavan korvauksen on katsottu olevan liian alhainen ja työnantajat eivät myöskään ole aina kovin suopeita järjestämään töitä uudelleen osa- aikatyön mahdollistamiseksi. (Niemi 2006, 174- 175.)

Viimeisten vuosikymmenten aikana haasteet työelämässä ovat muuttuneet henkisesti vaativammiksi ja kovemmiksi. Kotihoidon katsotaan olevan keino antaa työn sijasta aikaa lapsille ja työssä käyvän vanhemman arki helpottuu kun lapsi hoidetaan kotona. Vanhemmat voivat punnita suhdettaan kotona oloon, työhön sekä perheen ja työn yhteensovittamiseen. Kotihoitovalinta on kiinteästi yhteydessä työelämän rakenteisiin ja niihin tapoihin, joilla vanhemmat haluavat toteuttaa vanhemmuuttaan. (Repo 2007, 238- 240.)

4.2 Lasten kotihoito, esimerkki Euran kunnassa

Euran kunnassa on alle 18- vuotiaita lapsia kaikkiaan 2602, joista alle kouluikäisiä on 923 ja alle 3- vuotiaita 369 (Vahtera, henkilökohtainen tiedonanto 23.7.2009).

Suomalainen lasten päivähoito koostuu hoidosta, kasvatuksesta ja opetuksesta, jotka tukevat lapsen kasvua, kehitystä ja oppimista. Lapsia voidaan hoitaa kunnallisessa päiväkodissa, perhepäivähoidossa tai ryhmäperhepäivähoidossa. Hoito voi olla kokopäiväistä tai osa- aikaista. Kunnallisen palvelun lisäksi yksityiset päivähoitopalvelut, seurakunnat ja järjestöt tarjoavat vaihtoehtoja hoitojärjestelyille. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2009.) Kunnallisessa päivähoitossa, johon kuuluu perhepäivähoito, päiväkodit ja ryhmäperhepäivähoito, on Eurassa yhteensä 471 lasta. Yksityisessä päivähoitossa on lapsia 43. He saavat Kelan myöntämää yksityisen hoidon tukea. Kotihoidon tukeen oikeutettuja lapsia on Eurassa 234. (Vahtera, henkilökohtainen tiedonanto 23.7.2009.)

Lasten päivähoitomaksuja tiedusteltaessa, saatiin vastaukseksi, että lasten päivähoitomaksut vaihtelevat riippuen lapsen päivähoitomuodosta. Lapsen ollessa hoidossa kunnallisessa päiväkodissa hinta on 54,75€/ lapsi/ pv, kunnallisessa perhepäivä- ja ryhmäperhepäivähoidossa 52,30€/ lapsi/ pv. (Vahtera, henkilökohtainen tiedonanto 23.7.2009.)

Lapsen päivähoiton maksu vanhemmille määräytyy perheen maksukyvyn ja perheen koon mukaan prosenttiperusteisesti ja on kiinteä kuukausimaksu. Päivähoitomaksu peritään enintään 11:sta kalenterikuukaudelta. Päivähoitomaksut tarkistetaan aina toimintavuoden alussa sekä perheen maksukyvyn muuttuessa tai, jos maksu osoittautuu virheelliseksi. Päivähoitomaksu on enimmillään 233€ ensimmäisestä lapsesta, 210€ toisesta lapsesta ja kustakin seuraavasta päivähoitolapsesta maksu on 20 % nuorimman lapsen maksusta. (Vahtera, henkilökohtainen tiedonanto 23.7.2009.)

Kelan maksama yksityisen hoidon tuki on 160€/ kk. Euran kunta maksaa lisäksi yksityisen hoidon kuntalisää joka määräytyy lapsen iän ja hoitopaikan mukaan. Kuntalisä on kokopäivähoidossa 204€ 360€/ kk. (Vahtera, henkilökohtainen tiedonanto 23.7.2009.)

5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSONGELMAT

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää mitkä tekijät vaikuttavat äitien väsymykseen. Mikä äitiä väsyttää ja mitkä tekijät vähentävät äitien kokemaa väsymystä. Monilapsisen kotiäidin kokemaa väsymystä ei ole Suomessa tutkittu. Juhannusvuori ja Santanen 2003 ovat tutkineet äitien kokemuksista väsymyksen vaikutuksista toiminnalliseen suoriutumiseen. Kytöharju 2003 on tehnyt tutkimuksen, joka koski äitien jaksamista ja vertaistukea. Tutkimusaineisto koottiin Vauva- lehden keskustelupalstalta Internetissä. Väsynyt äiti, äitiyden omakerrallisia esityksiä, on Jokisen 1996 tekemä tutkimus. Tutkimuksen tarkoitus oli kuvata monilapsisen perheen äidin kokemaa väsymystä. Mitkä tekijät lisäävät ja mitkä tekijät vähentävät väsymistä. Tutkimuksen kohderyhmäksi valittiin kotiäidit joilla oli vähintään kolme lasta joista ainakin yksi oli alle kolme vuotias josta Kela maksoi äidille kotihoidontukea.

Tutkimuksen tavoitteena oli lisätä tietoa äitien kokeman väsymyksen vaikutuksista äitien jaksamiseen ja heidän tunteisiinsa. Tutkimustuloksia voivat hyödyntää lasten- ja äitiysneuvoloiden hoitohenkilökunta, sekä hoitoalan opiskelijat.

Tutkimusongelmat:

1. Mitkä tekijät lisäävät äidin kokemaa väsymystä?

(lasten pieni ikäero, valvotut yöt, vertaistuen puute, isän työ, lasten hoitoapu, ympäristön luomat paineet. oman ajan puute jne.)

2. Mitkä tekijät vähentävät äidin kokemaa väsymystä?

(hyvin nukutut yöt, ystävät, vertaistuki, isän läsnäolo, isovanhemmat, neuvola, oma aika jne.)

Aihe on ajankohtainen, koska suurin osa Suomessa syntyneistä alle yksi vuotiaista lapsista hoidetaan kotona ja Suomi on yksi suurimmista lasten kotihoidon maista

(Repo 2007, 240). Tutkimusta suunniteltaessa kysyttiin terveydenhoitajan mielipiteitä tutkimusaiheesta. Terveydenhoitajan mukaan, valittu aihe oli erittäin mielenkiintoinen ja käyttökelpoinen käytännön hoitotyön kehittämisessä, joten aihe oli työelämälähtöinen.

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

6.1 Tutkimuksen kohde

Tutkimuksen kohteena oli euralaisia kotiäitejä, joilla oli vähintään kolme lasta. Lapista yksi oli alle kolme vuotias. Perhe oli oikeutettu Kelan maksamaan kotihoidon tukeen. Lasten neuvolan terveydenhoitaja valitsi kriteerit täyttävät äidit ja jakoi heille kirjekuoret jotka sisälsivät avoimet kysymykset. Äidit saivat vastata essee muotoisesti. Tutkimukseen osallistuneet äidit pysyivät nimettöminä koko tutkimuksen ajan. Tutkija ei tiennyt, kenelle kaavakkeet oli jaettu ja terveydenhoitaja ei tiennyt, kuka oli tutkimukseen osallistunut, elleivät kaikki hänen valitsemansa äidit ottaneet osaa tutkimukseen.

6.2 Tutkimusmenetelmä

Tutkimusmenetelmänä käytettiin kvalitatiivista eli laadullista menetelmää. Tarkoituksena ei ollut tehdä yleistävää tutkimusta ja tutkimusjoukko pidettiin siksi pienenä. Laadullisen tutkimuksen lähtökohtana on aina ihminen ja hänen elämänpiirinsä ja niihin liittyvät merkitykset. Laadullista tutkimusta käyttäen pyritään selvittämään totuutta tutkimuskohteina olevista ilmiöistä ja jäsentämään todellisuutta paremmin hallittavaan muotoon. (Kylmä & Juvakka 2007, 16- 17.)

Laadullisessa tutkimuksessa on tiedettävä, mitä tutkitaan, jotta voidaan kerätä aineistoa tutkimuksen kohteena olevasta ilmiöstä sekä tutkimuksen tavoitteena on ymmärtää osallistujien näkökulma (Kylmä & Juvakka 2007, 22). Laadullisessa tutkimukses-

sa tutkimustietoa ja osallistujia on yleensä vähän ja siinä painotetaan luonnollisia olosuhteita. Tutkimukseen osallistujat valitaan tarkoituksenmukaisuuden perusteella ja tutkimuksia ohjaavat kysymykset mitä, miksi ja miten. (Kylmä & Juvakka 2007, 31.) Laadullisessa tutkimuksessa tutkimukseen osallistuville ei yleensä laadita luettelomaista kyselyrunkoa vaan osallistujille annetaan laajoja kysymyksiä (Kylmä & Juvakka 2007, 64). Laadullisen tutkimuksen etenemisen eri vaiheet eivät ole välttämättä etukäteen jäsennettävissä selkeisiin eri vaiheisiin. Tutkimustehtävää tai aineistonkeruuta koskevat ratkaisut voivat muotoutua vähitellen tutkimuksen edetessä. (Kiviniemi 2007, 70). Äideille annettiin avoimet kysymykset, joihin he saivat vastata essee muotoon. Äidit saivat kirjoittaa vapaasti ilman luettelomaista kyselyrunkoa.

6.3 Tutkimusaineiston keruu

Tutkimusta suunniteltaessa opinnäytetyön tekijä otti yhteyttä terveyskeskuksen lastenneuvolan terveydenhoitajaan ja tiedusteli mahdollisesta tutkimuksen tarpeellisudesta. Opinnäytetyön tekijä kysyi lisäksi, olisiko terveydenhoitaja halukas jakamaan kirjekuoret äideille (LIITE 1). Kirjekuoret sisälsivät kaksi avointa kysymystä, joihin vastattiin essee muotoon. Terveydenhoitaja valitsi tutkimukseen osallistuneet äidit joko niin, että äitien lapsilla oli varattuna aika neuvolatarkastukseen tai soittamalla sopivaksi katsomilleen äideille.

Tutkimussuunnitelma ja tutkimuslupa- anomus (LIITE 2) lähetettiin terveyskeskuksen johtavalle hoitajalle. Johtava hoitaja myönsi tutkimusluvan aineiston keruulle huhtikuussa 2009, ehtona oli, että tutkimus tulisi terveyskeskuksen käyttöön. Toukokuun alussa opinnäytetyöntekijä toimitti 12 postimerkillä varustettua kirjettä terveydenhoitajalle, joka alkoi heti jakaa kirjeitä tutkimuskohteena olleille äideille. Kirjeet sisälsivät kyselyn jossa kaksi avointa kysymystä ja postimerkillä varustetun kirjekuoren. Kirjekuori sisälsi tutkimuskysymykset 1. Mitkä tekijät lisäävät äidin kokemaa väsymystä ja 2. Mitkä tekijät vähentävät äidin kokemaa väsymystä ja selvityksen opinnäytetyön tarkoituksesta, vastaamisen vapaaehtoisuudesta ja salassapito lupauksen sekä opinnäytetyöntekijän yhteystiedot. Aineiston keruuksi valittiin avoimet kysymykset, jotta äidit voivat kirjoittaa vastaukset vapaaseen essee muotoon, omista kokemuksistaan ilman valmista kyselyrunkoa. Tutkimuksen luotettavuutta lisää essee

muotoon kirjoitetut vastaukset, koska näin äidit saivat omin sanoin kirjoittaa tunteuksistaan. Vastaukset pyydettiin palauttamaan toukokuun loppuun mennessä, vastauskuoressa tutkijalle. Opinnäytetyöntekijä sai toukokuun loppuun mennessä neljä vastausta, jolloin päätettiin lähettää vielä kaksi kirjettä tutkimukseen soveltuville äidille, jotta tutkimusaineistoa saatiin tarpeeksi ja tutkimus olisi luotettava ja monipuolinen. Tutkimukseen osallistui siis kuusi äitiä.

6.4 Tutkimusaineiston analysointi

Ensimmäiseksi opinnäytetyöntekijä kirjoitti kaikki vastaukset puhtaaksi tietokoneella ja numeroi kaikki vastaukset, jotta tulokset on tarkistettavissa. Sen jälkeen kaikki vastaukset luettiin moneen kertaan huolellisesti läpi, jotta opinnäytetyöntekijä sai yleiskuvan vastauksista. Vastaukset analysoitiin sisällönanalyysia käyttäen. Sisällönanalyysin tavoitteena on tuottaa tietoa tutkimuksen kohteena olevasta ilmiöstä jo kerätyn aineiston avulla. Sisällönanalyysi on systemaattinen aineiston analyysimenetelmä ja se on perustyöväline kaikessa laadullisessa aineiston analyysissä. Sisällönanalyysi perustuu induktiiviseen päättelyyn, jota ohjaavat kysymysten asettelu ja tutkimuksen tarkoitus. Analyysissä ei tarvitse analysoida ihan kaikkea tietoa, koska analyysissä haetaan vastausta tutkimuksen tarkoitukseen ja tutkimustehtäviin. Induktiivinen eli aineistolähtöinen sisällönanalyysi tarkoittaa sitä, että analyysi aineisto puretaan ensin osiin ja sisällöllisesti samanlaiset osat yhdistellään, jonka jälkeen aineisto tiivistetään kokonaisuudeksi, joka vastaa tutkimuksen tarkoitukseen ja tutkimustehtäviin. Eli analyysin avulla pyritään kuvaamaan tutkittavaa ilmiötä tiivistetyssä muodossa. (Kylmä & Juvakka 2007, 112-113.)

Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä aineistoa tutkitaan avoimin kysymyksin ja selvitetään, mitä aineisto kertoo tutkittavasta ilmiöstä. Merkitykselliset ilmaukset tiivistetään niin, että niiden olennainen sisältö säilyy muuttumattomana. Joskus voidaan käyttää samoja sanoja kuin alkuperäisilmauksessa. Pelkistetyn ilmaukset, jotka ovat sisällöllisesti samankaltaisia, voidaan yhdistää samaan luokkaan. Ryhmittelyssä on kyse pelkistettyjen ilmaisujen erilaisuuksien ja yhtäläisyyksien löytämisestä. (Kylmä & Juvakka 2007, 117-118.) Induktiivinen aineiston analyysi jaetaan karkeasti kolmevaiheiseen prosessiin: 1) aineiston pelkistäminen eli redusointi, 2) aineiston

ryhmittely eli klusterointi ja 3) teoreettisten käsitteiden luominen eli abstrahointi. Aineiston pelkistäminen tarkoittaa sitä, että aineistosta karsitaan tutkimukselle epäoleellinen pois. Esimerkki pelkistämisestä voi olla, että aukikirjoitetusta aineistosta etsitään tutkimustehtävän kysymyksillä niitä kuvaavia ilmaisuja, jotka voidaan alleviivata erivärisillä kynillä. Aukikirjoitetut ilmaisut voidaan merkitä sivun reunaan ja sen jälkeen listata peräkkäin eri paperille. Aineiston ryhmittelyssä aineistosta poimitut alkuperäisilmaukset käydään läpi tarkasti. Aineistosta etsitään samankaltaisia ja/tai eroavaisuuksia kuvaavia käsitteitä. Käsitteet, jotka tarkoittavat samaa asiaa, ryhmitellään, yhdistetään luokaksi sekä nimetään luokkaan kuvaavalla käsitteellä. Yksittäiset tekijät sisällytetään yleisimpiin käsitteisiin, jolloin aineisto tiivistyy. Teoreettisten käsitteiden luominen tarkoittaa sitä, että aineistosta erotetaan tutkimuksen kannalta olennainen tieto ja muodostetaan teoreettisia käsitteitä valikoidun tiedon perusteella. Abstrahointia jatketaan yhdistelemällä eri luokituksia niin kauan kuin se aineiston sisällön näkökulmasta on tarpeellista. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108- 111.) Aineistosta löytyneet ajatuskokonaisuudet jaettiin samansisältöisiin kategorioihin ja niistä muodostettiin alakategorioita (Kuvio 1.)

Kuvio 1. Esimerkki alakategorioiden muodostumisesta

<u>Ajatuskokonaisuus</u> ”valvominen” ”huonot yöunet- katkonaista, levotonta” ”suurin osa yöheräämisistä jäi äidin harteille” ”valvotut yöt”	Uneen liittyvät asiat
”jatkuva huoli lapsista” ”epävarmuus toimeentulosta” ”yhteiskunta näyttäisi arvostuksensa” ”tuettaisiin rahallisesti paremmin” ”neuvolassa olisi kyllä hyvä kysellä myös äidin vointia” ”raha- asioista johtuva stressi”	Erilaisiin huoliin liittyvät asiat
”itse sairastuin sydänlihastulehdukseen” ”minulla vielä ylemmän AMK- tutkinnon tehtäviä” ”mitään omaa aikaa ei kyllä jää” ”keskeneräiset työt”	Äidin omaan elämään liittyvät asiat
”isä poissa kotoa” ”isä on tietysti töissä” ”vastuu lapsista ja kodista silloin yksin minulla” ”pitää miettiä yksin ja tehdä päätöksiä”	Isään liittyviä tekijöitä
”lasten pieni ikäero saattaa tuntua raskaalta” ”lasten katkonaiset yöt” ”sairastelu on vaikuttanut eniten omaan väsymykseeni” ”lasten känkkärätkä ja kiusaamiskohtaukset”	Lapsen liittyviä asioita
”ilman tukiverkkoa meille ainakin olisi ollut mahdoton saada 3 lasta 3.5 vuoden sisällä”	Sosiaalisiin suhteisiin liittyvät asiat

”isovanhempien apu vaikuttaa, meillä he tekevät loistotyötä
 ”mammaringi joka pitää toisilleen seuraa on henkireikä”
 ”vertaistuen mekitystä ei voi olla koskaan korostamatta liikaa”

Kuvio 2. Esimerkki yläkategorian muodostumisesta

<u>Alakategoria</u>	<u>Yläkategoria</u>
Uneen liittyvät asiat	Äidin väsymystä lisääviä ja vähentäviä tekijöitä
Erilaisiin huoliin liittyvät asiat	
Äidin omaan elämään liittyvät asiat	
Isään liittyviä tekijöitä	
Lapseen liittyviä tekijöitä	
Sosiaalisiin suhteisiin liittyvät tekijät	

7 TUTKIMUSTULOKSET

Tutkimusta analysoitaessa päätettiin, että äidit nimetään keksityillä nimillä, jotta tutkimusta on helpompi käsitellä ja lukea. Tutkimukseen osallistuneita äitejä oli kuusi.

7.1 Väsymystä lisääviä tekijöitä

Tutkimustulosten mukaan kaikkien äitien väsymystä lisäsi valvominen. Lapset valvottivat öisin, jolloin ei saanut nukkuttua. Yöt olivat katkonaisia ja levottomia. Myös Kytöharjun (2003,35) tutkimuksessa valvominen oli yleisin äidin jaksamiseen vaikuttava asia imetyksen ohessa. Äidit kertoivat, että nukkumiseen liittyi usein ongelmia kuten yöunille nukahtaminen ja yölliset huutamiset ja itkemiset. Yölliset heräämiset koettiin erittäin raskaiksi. Yöheräämiset ja valvominen vaikuttivat suuresti äitien jaksamiseen päivällä. Hyvärinen (2008, 104) tukee tutkimuksessaan samaa asiaa, että äidit olivat usein väsyneitä lapsen ollessa pieniä. Aikuiset olivat tottuneet nukkumaan rauhallisia yöunia omilla ehdoillaan, mutta lapset saattoivat nukkua hyvinkin katkonaisesti ja herätä omia aikojaan. Univaikeudet aiheuttivat päivärytmin sekoitumista ja hankaloittivat perhe- elämää. Lotta viittasi tutkimuskyselyyn:

”nytkin ole niin väsynyt, etten jaksa perehtyä tähän tämän enempää”

Suurin osa yöheräämisistä oli äidin harteilla, koska isät kävivät tavallisesti työssä ja näin tarvitsivat kunnon yöunet. Toisaalta rintaruokittava lapsi tarvitsi äidin tyydyttämään nälkäisen vatsansa, joten isän avusta ei olisi ollut hyötyäkään. Äidit kaipasivat lisää unta ja kokonaisia yöunia.

”suurin osa yöheräämisistä jäi äidin harteille”

Toisaalta Lotta kertoi, että vaikka lapset menisivät yöksi pois kotoa, niin nukkumaan ei kuitenkaan pystyisi koska on jatkuva huoli lapsista. Taloudellinen tilanne huolestutti äitejä. Kotona tärkeää työtä tekevä kotiäiti sai liian vähäistä rahallista korvausta mikä lisäsi väsymyksen tunnetta. Äiti tunsu olevansa vähäpätöinen, koska tekemästä työstä ei makseta kunnon palkkaa. Jaana kirjoitti:

”sillä äidin tilipussista on ne rahat poissa, jotka kotiin jäämällä menettää. Ja ylpeys kyllä estää rahaa toiselta pyytämästä”

Äidin oma vakava sairaus (Lotta sairastui) ja siitä pitkä toipuminen lisäsi väsymystä ja huolta. Myös kiire väsytti äitiä. Kotiäideillä saattoi olla omia keskeneräisiä töitä jotka pitäisi hoitaa. Lotta kouluttautui uuteen ammattiin ja siitä saadut tehtävät lisäsivät stressiä.

”istahtamaankin pitäisi ehtiä ja suihkuun...”

Vaikka säännölliset päivärytmit ovat lapsille ja aikuisille tärkeitä, olisi vanhemman hyvä välillä pystyä irrottautumaan arjesta. Päivärytmeillä äidit viittasivat lasten kanssa ulkoiluun, ruokailuajoihin ja nukkumaanmeno ajoilla. Arjen pyörittäminen oli raskasta. Näin Jaana kirjoitti:

”Välillä kyllä tuntuu, että elämä on yhtä suorittamista, illalla tietää mitä aamulla tekee. Ja elämä vaan lipuu eteenpäin.”

”Välillä pitäisi pystyä irrottautumaan rytmeistä ja ravistella pakkaa, niin

muistaisi eläneensäkin”

Jaanan ja Elinan väsymystä lisäsi isän työssä olo. Isä oli pois kotoa pitkiä päiviä. Isä saattoi olla ”reppu” hommissa, jolloin hän oli viikot työssä ja tuli viikonlopuiksi kotiin.

”isä on tietysti töissä”

Isän poissa ollessa vastuu jäi kokonaan äidille, mikä lisäsi äidin kokemaa väsymystä. Jaanan miehen työn vuoksi hän joutui olemaan useampiakin viikkoja yksin lasten kanssa. Joskus saattoi tulla eteen vaikeita asioita, jotka piti miettiä yksin ja tehdä päätöksiä, mikä lisäsi väsymystä ja turhautumista.

”Vastuu lapsista ja kodista on silloin yksin minulla ja koen sen vastuun olevan suuri”

Myös vastuu kodista jäi Jaanan, Lotan ja Elinan mukaan äidille. Kun isä oli poissa, lapsia ja kotia koskevat päätösten teot jäivät äidille. Äiti väsyi koska joutui miettimään tärkeät asiat yksin ja niistä tehtävät päätökset jäivät myös äidille.

Lasten syntymä lisää kotitöiden määrää ja usein myös niiden epätasaista jakoa puolisoitten välillä. Äiti odottaa eniten tukea puolisoiltaan, mikä näkyy isyyttä ja parisuhdetta korostavana ajattelutapana. Suomalaisessa tasa- arvoisessa parisuhteessa yleensä käy niin, että lapsen syntymän jälkeen äiti on lapsen kanssa kotona lapsen ensimmäisten elinvuosien aikana, jolloin vastuu lapsesta ja kodista jää äidille. (Rotkirch & Saloheimo 2008, 74.)

Kaikkien tutkimukseen osallistuneiden äitien kirjoituksissa suurimmaksi väsymystä lisäävänä tekijänä koettiin, huonosti yönsä nukkuvat lapset. Pienet vauvat heräävät yöllä useaan kertaan syömään, isommat lapset heräilevät päivän tapahtumien tullessa uniin. Pienillä lapsilla saattoi olla mahavaivoja, jotka valvottivat. Unirytmien puuttu-

minen sai lapsen valvomaan. Lasten pieni ikäero koettiin yhdeksi väsymystä lisääväksi tekijäksi ja se teetti työtä, vaikka heistä oli toisaalta toisilleen seuraakin. Lasten sairastelu oli Lotan ja Marjan kirjoituksessa tärkeä seikka äidin jaksamisessa. Yksi äiti kertoi, että hänen lapsillaan on ollut paljon korvatulehduksia ja ruoka-aineallergioita. Lasten jatkuva kiukuttelu ja ”pahat päivät” väsyttivät äidin. Anna koki väsyttävänä tekijänä lasten huonot päivät:

”lasten känkkäränkkä/ kuisaamiskohtaukset”

Äidit kertovat, että heitä väsyttää aikuiskontaktien puute, pelkkä isän seura ei riitä. Jokinen (1996, 41- 42) on todennut omassa tutkimuksessaan, että äidit jotka tuntevat väsymystä ja kirjoittavat siitä, ovat lähes aina yksin ja peloissaan, että väsymisen konteksti on yleensä tunto yksinäisyydestä ja paikka jonne äidit väsymyksen kuvaavat on koti. Myös Rotkirch & Saloheimo (2008, 72–74) kirjoittavat, että äidit kokevat yksinäisyyttä vaikka eivät olekaan kirjaimellisesti yksin, esimerkiksi kahdeksan lapsen äiti tuntee olevansa lohduttoman yksin, toisaalta taas äidit kaipaavat rauhallista yksinoloa. Äidit ikävöivät muiden aikuisten tukea ja läsnäoloa sekä yhteisöllisyyttä. Lapsillekin luontaisin ja mieluisin ympäristö on sellainen, jossa lapset pystyvät seuraamaan muiden lasten ja aikuisten tekemisiä. Sosiaaliset suhteet ovat ilmeinen osa äitiyttä, harva äiti- lapsisuhde voi hyvin ilman niitä.

”Mökkeytyminen väsyttää, jos äiti ei pääse lainkaan aikuisten seuraan”

Epävarmuus toimeentulosta ja huoli taloudellisesta tilanteesta lisäsivät Marjan, Eliinan ja Jaanan väsymystä. Joskus taloudellinen tilanne ajaa vanhemmat tilanteeseen, johon eivät halua. Rahatilanne pakottaa menemään töihin, vaikka halu kasvattaa lapset kotona on suuri, ympäristön lisäämät paineet vähentävät äidin jaksamista.

”pitäisi palata takaisin työelämään, tähän vaikuttaa myös ympäristön paineet”

Vaikka äiti haluaisi olla kotona ja hoitaa lapset kotona, on arjen pyörittäminen raskasta ja tavalliset rutiinit päiväsaikaan väsyttävät. Jokisen (1996), mukaan pienen lapsen äiti tarvitsee ympäristöä joka on kiinnipitävää, mutta juuri silloin äiti on enemmän yksin ja ilman muiden seuraa kuin ehkä minään muuna elämänsä aikana. Väsymiset viittaavat yksinään väsymiseen.

7.2 Väsymystä vähentäviä tekijöitä

Jaana koki, että hänen väsymystään vähentää huomattavasti se, että saa keskeneräiset asiat hoidettua. Hoitamattomat asiat väsyttivät. Äideillä oli rankkaa kun ei saa nukkua, hyvin nukutut yöt vähentävät väsymystä. Toiset äidit eivät kaivanneet omaa aikaa, eikä sitä aikaa oikein jäisikään. Lapsiperheissä rutiinit ovat yksi tärkeimmistä asioista, ne luovat Lotan ja Jaanan mukaan turvaa lapsille.

” pienten lasten perheessä selkeät rutiinit ryhmittävät päivän aika tarkkaan”

”mitään omaa aikaa ei kyllä jääkään”

”virkeyttä ja energisyyttä huomaan saavani silloin, kun saan asioita hoidettua”

Tutkimuksen mukaan äidin väsymystä vähensi isän läsnäolo kotona. Oli rankkaa hoitaa kotia ja lapsia yksin, siksi Anna kaipasi toista aikuista, lasten isää mukaan arjen askareisiin. Eniten tukea äidit odottivat puolisoiltaan (Rotkirch & Saloheimo 2008, 74). Nykyajan naiset eivät hoida kotia yksin niin kuin entisajan vaimot tekivät, ennen oli ns. naisten ja miesten työt, nyt tuo raja on hyvin häällyvä.

”isä on tietysti töissä, mutta muuten hyvin mukana arjessa ja lastenhoidossa”

Vanhemmuus ja perheen perustaminen saattaa lujittaa parisuhdetta, mutta pikkulapsiperheissä vanhempien väliseen parisuhteeseen kohdistuu erilaisia paineita. Lastensaamisen myötä arki koetaan useasti vaativaksi ja puolisoilla on yhteistä aikaa aiempaa vähemmän. Aika ja voimat on opeteltava yhdessä jakamaan tavalla, joka auttaa arkirutiineista selviytymiseen, kuten lastenhoidosta, kotitöistä, harrastuksista ja työkäynnistä. (Lammi- Tastula & Salmi 2009, 59.) Naiset haluavat apua ruuanlaitossa ja

siivouksessa. Iso apu isistä on myös siinä, että he ovat lastensa kanssa ja leikkivät heitä äidin laittaessa ruokaa. Monet tutkimuksen äideistä nostivat esiin isän huolenpidon ja rakkauden. Siltala (2002, 56) tähdentää, että äitiyden sijaa ravitsee rakkaus lapsen isään ja hänen antamansa vastarakkaus. Myös Rotkirchin & Saloheimon (2008, 75.) tutkimuksen äidit korostivat parisuhteen merkitystä, vanhemmat vetivät yhtä köyttä ja olivat samassa ”soseessa”.

”lasten myötä äidin ja isän rakkaus vain vahvistunut”

Jaanan ja Elinan perheissä isä teki ”keikka hommaa” eli oli poissa pitkiäkin aikoja siksi yhteiset viikonloput olivat äideille ja lapsille tärkeitä ja jo pelkästään se vähensi äidin väsymystä, että isä oli mukana arjessa ja oli läsnä perhe-elämässä. Liisa ja Elina nostivat yhdeksi tärkeäksi tekijäksi yhteisen harrastuksen isän kanssa. Elina kertoi myös, että yhteiset leffa-illat isän kanssa ovat tärkeitä. Samainen äiti kertoi, että he keskustelevat joka ilta lasten isän kanssa päivän tapahtumista ja kuulumisista ennen nukkumaan menoa. Rotkirch & Saloheimo (2008, 78) päättelivät omassa tutkimuksessaan, että tekoina ilmenevän arvostuksen ei tarvitse olla perin suurta, yhteiset ruoppelutuokiot päivän kuulumisista ovat suureksi avuksi läheisyyden ylläpitämiseksi. Vanhemmat kunnioittavat toisiaan ja toisen tekemiä päätöksiä.

”meillä oli kerran viikossa parin tunnin pari hetki, jolloin miehen kanssa harrastettiin yhdessä”

”oman ajan tärkeyttä en korostaisi, enemmänkin vanhempien keskinäisestä ajasta huolehtimista”

”kahdenkeskiset, illaiset keskustelut”

”iskän rakkaus, huolenpito, kannustus, apu”

Äidin väsymystä vähensi Jaanan ja Annan kokemuksen mukaan se, että he saivat nähdä lastensa pärjäävän elämässä, saivat olla ylpeitä jälkikasvustaan. Lasten menestyminen koulussa sai äidin tuntemaan, että oli saanut hyvää aikaan. Toisaalta äitien väsymystä lisäsi lasten pieni ikäero, mutta Liisa koki sen vähentävän väsymystä, koska lapsista oli seuraa toisilleen. Toiset vanhemmat halusivat, että lapset nukkuvat

omissa huoneissaan pienestä pitäen, mikä lisäsi vanhempien parempia yöunia ja toisaalta lapsikin sai rauhassa nukkua. Jossain vaiheessa lapsen kehityksessä lapsi alkaa pelätä tai jostain muusta syystä herää öisin ja hiipii kesken unien vanhempien sänkyyn. Lähes kaikki tutkimuksen äidit kertoivat, että heidän huonot yöunet johtuivat lasten nukkumisesta joko samassa sängyssä vanhempien kanssa tai samassa huoneessa. Hyvärinen (2008, 108) korostaa, että äidit tarvitsevat myös omaa aikaa eikä oman ajan ottaminen ole lapsille haitaksi. Äidit halusivat pientä taukoa lapsistaan, jo pelkkä yksin saunominen auttoi Lottaa jaksamaan, Marja kaipasi omaa harrastusta miehensä kanssa ja Liisa lepuutti hermojaan puutarhassa.

”pieni tauko lapsista tekee terää”

”helpottaa kun lapset nukkuvat omassa sängyssä ja omissa huoneessa”

”toki lasten pieni ikäero saattaa tuntua raskaalta, mutta kyllä heistä on toisille myös paljon seuraa”

Lapsiin kuten aikuisiin vaikuttivat hyvin nukuttu yö, lapset heräsivät pirteämpinä ja iloisempina, koska olivat nukkuneet hyvin. Marja kertoi, että huonosti alkanut aamu jatkuu huonona koko päivän. Äitiä piristi lasten avoimuus ja huolettomuus. Lapsen suusta kuulee totuuden, sanotaan.

”iloiset silmät ja rakkaudentunnustukset auttavat jaksamaan”

”lasten kohteliaisuudet esim. ihan pelkkä kiitos ja ole hyvä”

Kotona lastaan hoitava äiti näkee lapsensa jatkuvan kasvamisen ja kehityksen. Myös Kytöharju (2003, 56) puoltaa samaa asiaa, että äidin jaksamista lisäävänä tekijänä on nähdä lapsen kasvaminen ja kehittyminen.

”näkee lasten kasvavan ja kehittyvän”

Lähes kaikki tutkimuksen äideistä nostivat vertaistuen ja aikuiskontaktit yhdeksi tärkeimmistä väsymystä vähentävänä tekijänä. Hyvärinen (2008, 105-106) kirjoitti, että

tunteiden käsittely on suurimmaksi osaksi yksilön omalla vastuulla, mutta siinä voi auttaa ulkopuolinen apu, on vahvuutta tukea toiseen ihmiseen. Joillakin äideillä on ystäväpiirissään muita äitejä joiden kanssa voi jakaa äitiyden tunteita ja saada ymmärrystä. Liisalla oli vertaistukena ”mamarinki” joka kokoontui säännöllisen epä-säännöllisesti jonkun kotona. Rinkiin kuului samanhenkisiä ja samassa elämäntilanteessa olevia äitejä. Kytöharjun (2003,58) tekemän tutkimuksen mukaan vertaistuki oli äideille tärkeää, haettiin myötäelämistä, vastausta ongelmiin ja tietoa mistä voi apua ongelmaan hakea. Jaanalle riitti lyhyet keskustelut lasten kerhon ohjaajien tai toisen aikuisen kanssa vaikka leikkipuistossa. Yleensäkin aikuiskontaktit ja vertaistuki koettiin tärkeiksi. Vertaistuen merkitystä ei voi koskaan korostaa liikaa, Liinamaan (2004, 55-56) mukaan kotona lastensa kanssa oleva äiti jää usein vaille toisen aikuisen seuraa ja on lasten kasvatukseen liittyvien kysymysten kanssa yksin, ilman tukea. Nainen kaippaa toisen naisen mielipidettä arjessa esille tuleviin pulmiin.

”rakkauden tunne, tuntee olonsa tärkeäksi, kun ei tarvitse olla yksin”

”tärkeiksi ovat muodostuneet pienetkin keskustelut, esim. lapsen kerhotäidin kanssa tai muut vastaavat jutteluhetket toisen aikuisen kanssa”

”mamarinki joka pitää toisilleen seuraa on henkireikä”

”kukaan muu ei osaa auttaa yhtä hyvin kuin toinen äiti joka on samassa tilanteessa”

Kotiäidin työ on yksi vähiten arvostettua työtä ja se näkyi Jaanan mukaan siitä, ettei yhteiskunta arvosta heidän tärkeää työtään.

”yhteiskunta näyttäisi arvostuksensa, eli että perheitä tuettaisiin rahallisesti paremmin”

Palkka/ tuki jota kotiäidille maksetaan, on hyvin pieni korvaus tehdystä tärkeästä työstä. Jaanan mielestä yhteiskunnan arvostus näkyy suoraan äidille maksettavasta korvauksesta.

”äidin tilipussista ne rahat on poissa, jotka kotiin jäämällä menettää. Ja

ylpeys kyllä estää rahaa toiselta pyytämästä.”

Jaana koki, että hän kaipasi arvostusta työstään, mm. neuvolan arvostus on tärkeää, ja neuvolan kiinnostus äidin jaksamisesta. Karne, Oulasmaa, Raimovaara & Salmi (2008, 87,94) totesivat omassa tutkimuksessaan myös, että neuvolassa ei paljon äidin tunteista tai äidin jaksamisesta puhuttu, kunhan lapsi kasvaa hyvin. Siirtyessään äitiysneuvolasta lastenneuvolan asiakkaaksi muutos voi olla raju, koska huomio siirtyy pääasiassa vauvaan, vaikka todellinen haaste äidille on vasta alkamassa. Synnytyksestä toipuminen vie aikaa, hormonit ovat sekaisin ja vaikuttavat mielialaan, eikä imetyскään aina suju ongelmitta. Liian vähäiset yöunet verottavat fyysisiä ja psyykkisiä voimavaroja. Vanhempien on vaikea myöntää, ettei aina pärjääkään kotona vauvan kanssa.

”Neuvolassa olisi kyllä hyvä kysellä myös äidin vointia ja jaksamista hiukan enemmän ja useammin. Ulospäin kaikki voi näyttää tosi hyvälle, mutta asia ei välttämättä olekaan näin. Ja osoittaahan sekin sitä arvostusta.”

Äidit halusivat tuntea tekevänsä tärkeää työtä, he halusivat tuntea olonsa tärkeäksi, puolison kunnioittaminen ja arvostus auttoivat jaksamaan. Lähes kaikki tutkimuksen äidit kokivat ulkopuolisen avun olevan enemmän kuin tervetullutta. Toisilla isovanhemmat asuivat lähellä ja halusivat auttaa lastenhoidossa, mutta toisaalta Lotta kertoi, että vaikka lapset olisivatkin yön pois kotoa niin ikävä ja huoli valvottaisi kuitenkin. Äidin ja isän kahdenkeskinen aika koettiin välttämättömäksi ja puolison kunnioittaminen sekä ystävien ja läheisten tuki, apu ja kannustus. Kytöharju (2003,57) kertoi, että äitien jaksamista tukeviksi ihmissuhteiksi nousivat parisuhde ja suhde isovanhempiin.

”ilman tukiverkkoa meille ainakin olisi ollut mahdoton saada 3 lasta 3.5 vuoden sisällä”

”isän ja isovanhempien apu vaikuttaa, meillä he tekevät loistotyötä ja ovat aina saatavilla”

Äidit puhuivat, että lapsiperheessä elinehto oli rutiinit ja selkeät toimintatavat, ne loivat turvaa lapsille ja selkiyttivät päivän, mutta arkisista rutiineista irrottautuminen ja päivärhythmin sekoittuminen koettiin olevan virkistävä asia. Äideillä oli omia harrastuksia jotka auttoivat jaksamaan, Liisalle riitti puutarhassa touhuaminen ja Lotalle saunominen, Marja harrasti miehen kanssa kerran viikossa parin tunnin ajan. Aina ei ole helppoa olla äiti, aina ei ole helppoa pyytää apua, mutta tekemättömät työt ja oma väsyminen pakottavat jakamaan omaa työtään. Elina kertoi, että jos hänellä olisi parempi taloudellinen tilanne, hän ottaisi kotiin siivoojan. Oman työn jakaminen voi tarkoittaa myös sitä, että pyytää isovanhempia tai ystäviä hoitamaan lapsia. Toisaalta kyselyn mukaan ylpeys saattoi olla este avun pyytämiselle. Kuuden lapsen äiti Elina neuvoo ottamaan rennon otteen elämään ja Liisa muistuttaa, että lapsiperheissä ollaan toisinaan väsyneempiä.

”Tärkeintä ehkä on silti rento ote siihen perhe- elämään. Kaikkea sattuu ja tapahtuu tämänkokoisessa perheessä, mutta se ei maata kaada”

”jokaisessa lapsiperheessä on aikoja milloin ollaan väsyneitä, se vain kuuluu elämään”

8 POHDINTA

8.1 Tulosten tarkastelu

Tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata, mitkä tekijät lisäävät ja mitkä tekijät vähentävät kotiäidin kokemaa väsymystä. Tutkimustuloksista kävi ilmi selvästi se, että äidit halusivat puhua omasta jaksamisestaan ja kokemuksistaan omasta väsymyksestä. Tutkimuksen tulokseksi äitien vastausten perusteella nousi se, että äidit haluaisivat, että heitä kuunneltaisiin, arvostettaisiin ja näytettäisiin se arvostus. Lasten säännöllisillä neuvolakäynneillä tulisi äidin jaksamiseen kiinnittää enemmän huomiota ja kysyä äidiltä myös hänen kuulumisiaan, sillä kiinnostus äidin jaksamisesta lisää äidin arvostusta.

Äidit nostivat esille liian vähäisen rahallisen korvauksen, jota kotona lapsia hoitava äiti sai. Äitien mielestä pieni rahallinen korvaus oli suoraan verrannollinen yhteiskunnan arvostuksesta kotiäidin tekemää työtä kohtaan. Äidin tilipussista oli poissa se raha, jonka hän kotiin jäämällä menetti. Taloudellinen tilanne oli lapsiperheissä yksi vakavasti otettava murhe ja se myös osaltaan väsytti niin äidin kuin isänkin.

Opinnäytetyön ensimmäisen tutkimusongelman avulla selvitettiin, mitkä tekijät lisäävät monilapsisen perheen kotiäidin kokemaa väsymystä. Tutkimuksen tuloksista kävi ilmi, että kaikki äidit kertoivat unen puutteen ja valvomisen olevan suurin syy väsymykseen. Lasten pieni ikäero lisäsi väsymyksen tunnetta, mutta lapsista oli myös seuraa toisilleen.

Äidin väsymystä lisäsi isän poissaolo kotoa. Isä oli tietysti työssä. Kodin ja lasten hoitaminen jäi kokonaan äidin harteille, mikä lisäsi äidin väsymistä ja turhautumista. Äiti joutui tekemään kotia ja lapsia koskevia päätöksiä yksin. Välillä tuli eteen vaikeita asioita, jotka piti miettiä yksin ja tehdä päätöksiä, joista haluaisi kuulevansa myös isän kannan. Toisten aikuisten seuran puute väsytti äidin.

Toisen tutkimusongelman avulla selvitettiin, mitkä tekijät vähentävät monilapsisen perheen kotiäidin kokemaa väsymystä. Tutkimuksen tuloksista selvisi, että kaikki tutkimukseen osallistuneet äidit jaksaisivat paremmin kokonaisten keskeytymättömien yönien myötä.

Kukaan tutkimukseen osallistunut äiti ei maininnut imetystä suoranaisesti yhdeksi väsymykseen vaikuttavasta tekijästä. Äidit korostivat keskeytymättömien yönien merkitystä, mutta imetykseen sitä ei yhdistetty kuin yhdessä kirjoituksessa, jossa äiti kertoi, että yöheräämiset jäivät äidin harteille. Tässäkään kirjoituksessa ei suoraan viitattu imetykseen syynä yöheräämisiin vaan tutkija päätteli asian näin, koska isästä ei yöheräämisessä olisi ollut hyötyä. Kytöharjun (2003, 56) tekemässä tutkielmassa äitien jaksamiseen ja väsymykseen vaikuttivat imetyksen onnistuminen. Imetys nostatti äideissä suuria tunteita ja imetys oli merkittävä osa vauvanhoidon sujumista. Imettäminen oli selkeästi yhteydessä äitien mielialaan.

Jokinen (2006, 25-26) kysyy kotityökirjoituskilpailussaan, miltä äidistä tuntuu olla äiti. Hänen aineistossaan useimmin mainitut äitiyden tunnot olivat: väsymys (35 kertaa), onni/onnellisuus (10), yksinäisyys (10), itkee/itkettää (10), huono omatunto (9), pelko (9), uupumus (8), ilo (7), ahdistus (7), huoli (6), kiire (6), nautinto (6), tuska (6). Vaikka Jokisen tutkielmasta on aikaa jo lähestulkoon 20 vuotta, voidaan todeta, että äitien väsymiskokemukset ovat miltei samoja tänä päivänä. Jokisen tutkimuksessa oli moninkertaisesti enemmän aineistoa, mutta tulokset olivat verrattavissa.

8.2 Tutkimuksen luotettavuus

Opinnäytetyön aihe valittiin, koska aihe oli ajankohtainen. Ennen päätöstä tehdä tutkimus, tutkija tiedusteli terveydenhoitajan mielipidettä tutkimuksen tarpeellisuudesta. Terveydenhoitajan mielestä aihe oli ajankohtainen ja työelämälähtöinen. Kohde-ryhmä valittiin rajaamalla ensin pienet perheet pois, toiseksi rajausta tapahtui sillä, että tutkittavien äitien piti olla kotiäitejä joilla on oikeus KELA:n maksamaan kotihoidon tukeen. Kriteerit täyttäneet äidit valitsi lastenneuvolan terveydenhoitaja, joka jakoi tutkimuskysymykset tutkittaville äideille. Kyseinen järjestely toimi hyvin, koska näin äidit saivat itse valita vastausajankohdan tai kokonaan vastaamatta jättämisen. Tutkimukseen osallistuneet äidit olivat selvästi motivoituneita ja halukkaita kertomaan omista kokemuksistaan väsymyksestä. Tutkimuskaavakkeita jaettiin yhteensä 12 kappaletta joista neljä tutkija sai takaisin. Tutkija totesi aineiston riittämättömäksi joten tutkimuskysymykset lähetettiin vielä kahdelle kriteerit täyttävälle äidille, jotka molemmat ottivat osaa tutkimukseen. Aineistoa oli siis analyysia aloitettaessa kuudelta äidiltä, jonka tutkija päätti riittäväksi.

Tarkoituksena oli tehdä tutkimus, jossa tutkimukseen osallistuneet äidit saivat vapaasti kirjoittaa omista kokemuksistaan lyhyesti, päiväkirja- tai ainemaiseen muotoon. Eli kirjoittamisen vapaamuotoisuus antoi äideille tilaisuuden kirjoittaa omista kokemuksista parhaalla katsomallaan tavalla. Vapaamuotoisuus myös siksi, ettei ollut tarkoitus tehdä yleistävää tutkimusta vaan kokemukseen perustuvaa. Luotettavuutta lisäsi lisäksi se, että äidit saivat kirjoittaa tutussa ympäristössään, luultavasti omassa kodissaan sekä se, että kirjoittamiselle annettiin aikaa.

Kaikki vastaukset luettiin läpi moneen kertaan. Vastaukset sisälsivät jonkin verran epäoleellisia asioita joten ne karsittiin pois. Esiin nostettiin oleelliset asiat teema-alueittain. Samankaltaisten vastausten määrät tarkistettiin useaan kertaan. Analysointiin laitettiin suoria lainauksia luotettavuuden lisäämiseksi. Koska kaikessa tutkimustoiminnassa pyritään välttämään virheitä, yksittäisessä tutkimuksessa on erittäin tärkeää arvioida tehdyn tutkimuksen luotettavuutta (Tuomi & Sarajärvi 2002, 131). Laadullinen ja määrällinen tutkimus eroaa siinä, että laadullisen tutkimuksen luotettavuudessa ei ole olemassa yksitä yleistesti hyväksytyjä arviointikriteerejä. Aineiston sisällön analyysin luotettavuus on yhteydessä aineiston keruun luotettavuuteen. Laadullisessa tutkimuksessa ei pyritä yleistettävyyteen. Aineisto kootaan sieltä, missä tutkimuksen kohteena oleva ilmiö esiintyy. Laadullisen sisällön analyysin luotettavuusongelmat voivat liittyä aineiston koodaukseen tai virhetulkintoihin. Tulkintoihin vaikuttavat tutkijan persoonallinen näkemys ja hänen omat tunteet sekä intuitio. Haasteellisena voidaan pitää myös sitä, miten tutkija onnistuu pelkistämään aineiston ja osoittamaan yhteyden tuloksen ja aineiston välillä. Analyysin tueksi on esitettävä riittävästi alkuperäishavaintoja esimerkiksi suoria lainauksia. Tutkimuksen luotettavuuden kannalta on olennaista, että tutkijalla ja tutkittavilla on yhteinen ymmärrys käytetyistä käsitteistä. (Hiller- Ikonen 1999.) Tutkimuksen luotettavuutta tutkija arvio sillä, että tutkimus on ajankohtainen ja äidit jotka kokevat väsymystä haluavat myös puhua siitä.

8.3 Tutkimuksen eettiset näkökulmat

Kun tutkimusta analysoidaan sisällön analyysia käyttäen, on otettava huomioon eettiset kysymykset. Tutkimustulos on vastattava aineistoa ja on tärkeä kunnioittaa tutkittavien anonymiteettia. Laadullisen sisällön analyysin luotettavuuden varmistamiseksi on olennaista, että tutkija esittää tulokset rehellisesti ja avoimesti mm. suoria lainauksia käyttäen. Tutkimusraportissa ei saa olla sellaista, mikä aiheuttaa tutkimukseen osallistuville hankaluuksia tai paljastaa osallistujien näkemyksiä. Anonymiteettikään ei yksin riitä, tutkittavien lähiympäristö ei saisi tunnistaa heitä. (Hiller- Ikonen 2009.) Tutkimuksen luotettavuutta tutkija arvio sillä, että tutkimus on ajankohtainen ja äidit jotka kokevat väsymystä haluavat myös puhua siitä. Tutkimukseen osallistuvat äidit pysyvät nimettöminä koko tutkimuksen ajan. Tutkija ei tiedä, kenelle kaavakkeet on

jaettu ja terveydenhoitaja ei tiedä, kuka on tutkimukseen osallistunut, elleivät kaikki hänen valitsemansa äidit ota osaa tutkimukseen.

8.4 Jatkotutkimushaasteet

Tutkimus toi hyvin esiin tietoa äidin väsymykseen vaikuttavista tekijöistä, mitkä tekijät lisäävät ja mitkä tekijät vähentävät äidin kokemaa väsymystä. Vaikka moni käytetty lähde olikin vanha, niin samoja seikkoja äidit nostivat tänäkin päivänä esiin. Mielenkiintoinen jatkotutkimusaihe voisi olla miten kotiäidin väsymystä voitaisiin helpottaa kunnallisella ja valtiollisella avulla äitien kokemana. Avulla, tässä tapauksessa opinnäytetyön tekijä tarkoittaa kodin ulkopuolelta tulevaa apua, kuten kodinhoitajaa. Ja mikä olisi äitien mielestä sopiva rahasumma, joka korvaisi äidin kotona tekemän työn.

LÄHTEET

Berg, K. 2008. Äitiys kulttuurisina odotuksina. Väestöliitto. Helsinki: Vammalan kirjapaino Oy.

Hiller-Ikonen, A. 2009. Tuumasta tekstiksi. Perusopas seminaari- ja opinnäytetyön tekijälle. Tampereen yliopisto. Viitattu. 12.11.2009. Saatavissa: <http://www.uta.fi/laitokset/hoito/wwwoppimateriaali/luku5f.html>

Hyvärinen, S. 2008. Selviytyjät. Teoksessa Janhunen, K. & Oulasmaa, M. Äidin kielletyt tunteet. Väestöliitto. Nykypaino Oy, 104- 106, 108.

Hyyppä, M-T. 1993. Mielenvireys ja uupumus. Helsinki: Yliopistopaino.

Ijäs, K. 2003. Sukupuu. Avain oman elämän ja perheen ymmärtämiseen. Helsinki: Gummerus Kirjapaino Oy.

Janhunen, K. & Saloheimo, A. 2008. Äitiyden tunnepakkaus. Teoksessa Janhunen, K. & Oulasmaa, M. Äidin kielletyt tunteet. Väestöliitto. Nykypaino Oy, 48.

Jokinen, A., Juhila, K. & Suoninen, E. 1993. Diskurssianalyysin aakkoset. Tampere: Vastapaino.

Jokinen, E. 1994. Äitiyden kirjoitetut tunnot. Teoksessa Virkki, J. (toim.) Ydinperheestä yksilöityviin perheisiin. Jyväskylä: WSOY, 67-86.

Jokinen, E. 1996. Väsynyt äiti. Äitiyden omakerrallisia esityksiä. Tampere: Gaudeamus.

Juhannusvuori, K. & Santanen, J. 2003. Kun väsyttää, äitien kokemuksia väsymyksen vaikutuksista toiminnalliseen suoriutumiseen. Turun ammattikorkeakoulun opinnäytetyö. Turun ammattikorkeakoulu. Turku.

Järvinen, V. (toim.) 2005. Vauva mullistaa elämän. Mannerheimin lastensuojeluliiton opaslehtinen. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Miktor.

Kansaneläkelaitos. 2009. Lastenhoidontuet. Viitattu 27.3.2009. Saatavissa: <http://www.kela.fi/in/internet/suomi.nsf/net/210202103059EH?OpenDocument>

Karme, S., Oulasmaa, M., Raimovaara, K. & Salmi, I. 2008. Hyvä paha neuvola. Teoksessa Janhunen, K. & Oulasmaa, M. Äidin kielletyt tunteet. Väestöliitto. Nykypaino Oy, 87.

Kiviniemi, K. 2007. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa Aaltonen, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin, näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Juva: WS Bookwell Oy, 70-85.

Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy.

Kytöharju, H. 2003. Äitien jaksaminen ja vertaistuki Vauva- lehden keskustelupalstalla internetissä. Lääketieteellinen tiedekunta. Tampere. Tampereen yliopisto. Progradu- tutkielma.

Lammi- Tastula, J. & Salmi, M. 2009. Työnjako ja tyytyväisyys parisuhteen pikkulapsiperheissä. Teoksessa Lammi- T., J., Karvonen, S. & Ahlsröm, S. (toim.). Lapsiperheiden hyvinvointi 2009. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki. Yliopistopainon Kirjapaino. Viitattu 5.3.2010. Saatavissa: <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/0e6f5676-9ccf-4490-8496-45c7b3acce5f>

Liinamaa, A. 2004. Hiekkalaatikon haastajat. Äitien keskustelua ja vertaistukea internetin kautta. Kasvatustieteen laitos. Jyväskylän yliopisto. Pro- gradu- tutkielma. Viitattu 5.3.2010. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/8857/G0000641.pdf?sequence=1>

Marin, M. 1994. Perhe ja moraali: Vuosisata perhekeskustelua. Teoksessa Virkki, J. (toim.) Ydinperheestä yksilöityviin perheisiin. Jyväskylä: WSOY, 10-23.

Niemi, R. 2006. Kuka pelkää kotiäitiä? Teoksessa Helne, T. & Laatu, M. (toim.) Vääräkirja. Kansaneläkelaitos. Vammala: Vammalan Kirjapaino Oy, 172-183.

Niemelä, P. 1991. Äitiyden hillitty raivo. Teoksessa Nopola, S. (toim.) Äiti tuu ikkunaan. Äitiys- elämä vai kohtalo? Juva: WSOY, 107-116.

Nätkin, R. 1997. Kamppailu suomalaisesta äitiydestä. Tampere: Tammer- paino Oy.

Paananen, S. 1990. Perhe kuin joukkuepeli. Keuruu: Otava.

Repo, K. 2007. Pienten lasten kotihoito lastenhoidon vaihtoehtona. Janus 3/2007. 229-224.

Rotkirch, A. & Saloheimo, A. 2008. Yksin kotona. Teoksessa Janhunen, K. & Oulasmaa, M. (toim.) Äidin kielletyt tunteet. Väestöliitto: Nykypaino Oy, 72-85,78, 80.

Siltala, P. 2002. Äitiys mahdollisuutena. Teoksessa Mannerheimin lastensuojeluliitto. Löytöretki äitiyteen. Helsinki: Makeprint Oy, 54-63.

Tamminen, T. 2002. Vain lapsi mahdollistaa äitiyden. Teoksessa Mannerheimin lastensuojeluliitto. Löytöretki äitiyteen. Helsinki: Makeprint Oy, 5-7.

Tilastokeskus. 2009. Perheet. Julkistukset. Viitattu 25.3.2009. Saatavissa: http://www.stat.fi/til/perh/2007/perh_2007_2008-05-30_tie_001.html

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Vahtera, P. 2009. Sosiaalisihiteeri, Euran kunta. Henkilökohtainen tiedonanto 27.3.2009. Eura.

Hei!

Olen Satakunnan ammattikorkeakoulun opiskelija Annika Vainio ja teen opinnäyte-työnäni tutkimuksen monilapsisen perheen äidin kokemasta väsymyksestä. Lasten- neuvolan terveydenhoitaja Taru Rouhiainen on lupautunut antamaan tämän kysely- lomakkeen sinulle ja toivon sinun kertovan omin sanoin ja niin kuin sinä koet tutki- muskysymykset. Voit vastata joko käsin tai koneella kirjoittaen. Voit vastata lyhyes- ti, päiväkirja- tarina- tai ainemaiseen muotoon.

Korostan, että henkilöllisyytesi ei tule tutkijan eikä kenenkään muunkaan tietoon, koska terveydenhoitaja valitsee kriteerit täyttävät äidit tutkimukseen.

Toivon vastauksia toukokuun 2009 loppuun mennessä.

Mikäli haluat vastata sähköisesti: annika.vainio@student.samk.fi

Kiitos jo etukäteen vaivannäöstäsi !!!

Tutkimuskysymykset:

1. Mitkä tekijät oman kokemuksesi mukaan lisäävät monilapsisen perheen äidin väsymystä?

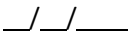
(esim. lasten pieni ikäero, valvotut yöt, vertaistuen puute, isän työ, lasten hoitoapu, ympäristön luomat paineet. oman ajan puute jne.)

2. Mitkä tekijät oman kokemuksesi mukaan vähentävät monilapsisen perheen äidin väsymystä?

(esim. hyvin nukutut yöt, ystävät, vertaistuki, isän läsnäolo, isovanhemmat, neuvola, oma aika jne.)

TUTKIMUSLUPA HAKEMUS

LIITE 2

Hakijan tiedot	Nimi Annika Vainio	Henkilötunnus	
	Katuosoite Tolppamäentie 20	Postinumero 27510	Postitoimipaikka Eura
	Puhelin 044-5143283	Sähköpostiosoite annika.vainio@student.samk.fi.	
	Tutkimuslaitos, oppilaitos tai muu yhteisö Satakunnan ammattikorkeakoulu, Harjavalta	Hakijan tehtävä/virka-asema Opiskelija	
Tutkimuksen ohjaaja	Nimi Santamäki Kirsti	Oppiarvo ja ammatti Lehtori	
	Toimipaikka ja osoite Myllykatu 10, 29200 Harjavalta		
	Puhelin 044- 7109815	Sähköpostiosoite kirsti.santamaki@samk.fi	
Tiedottaminen päätöksestä	<input type="checkbox"/> tutkimusluvan hakijalle		
Päätäjä täyttää	Tutkimusluvan myöntäminen		
	<input type="checkbox"/> Tutkimuslupa myönnetään <input type="checkbox"/> Tutkimuslupaa ei myönnetä		
	Myöntämisen ehdot: Perustelut myöntämättä jättämiselle		
Päiväys päättäjän allekirjoitus	Päätäjän nimi		
			

Tutkimuksen tekijä/ -t	Annika Vainio
Tutkimuksen nimi	Monilapsisen perheen kotiäidin kokema väsymys
Tutkimuksen tausta	Teen opinnäytetyönäni tutkimuksen jonka tarkoitus on kuvata monilapsisen perheen kotiäidin kokemaa väsymystä. Terveystoimittaja Taru Rouhiainen on luvannut jakaa kyselylomakkeet kriteerit täyttävälle äideille neuvola- käynnin yhteydessä tai postitse. Kriteerit ovat: Äiti on kotiäiti joka saa kotihoidon tukea eli hänellä on vähintään yksi alle 3- vuotias lapsi, perheessä on ainakin 3 lasta. Kyselylomakkeita jaetaan 12 kappaletta.
Tutkimuksen tavoitteet ja tutkimusongelmat	Tutkimusongelmat ovat: 1. Mitkä tekijät lisäävät äidin kokemaa väsymystä? 2. Mitkä tekijät vähentävät äidin kokemaa väsymystä?
Tutkimuksen aikataulu	Tutkimusluvan saatuani vien kyselylomakkeet Euran lasten neuvolaan josta terveydenhoitaja ne jakaa toukokuun puoleen väliin mennessä. Takaisin odotan kyselylomakkeita viimeistään touko- kesäkuuhun mennessä. Analysointi, purku ja tutkimus on valmis raportointiseminaarissa marras- joulukuussa.

Tutkimuskohde ja sen rajaus

Tutkimuskohdeena on Euran kunnan alueella asuvat ja kirjoilla olevat kotiäidit joilla on vähintään 3 lasta joista ainakin yksi on alle 3- vuotias josta Kela maksaa kotihoidon tukea.

Sitoudun käyttämään saamiani tietoja vain tässä hakemuksessa ja sen liitteissä ilmoitettuun tarkoitukseen enkä luovuta tai myy tietoja edelleen.

Sitoudun myös hävittämään aineiston tulosten julkaisemisen jälkeen.

Päiväys ja allekirjoitus

Paikka ja päivämäärä

__/__/__

Allekirjoitus