

TAMPEREEN AMMATTIKORKEAKOULU
Tampere University of Applied Sciences

ÄITIEN VOIMAVARARYHMÄ

Äitiryhmästä sosiaalista tukea arkeen

Essi Ahva
Venla Oksanen

Opinnäytetyö
Toukokuu 2010
Hoitotyön koulutusohjelma
Hoitotyön suuntautumisvaihtoehto
Tampereen ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Hoitotyön suuntautumisvaihtoehto

AHVA, ESSI & OKSANEN, VENLA:
Äitien voimavararyhmä – äitiryhmästä sosiaalista tukea arkeen

Opinnäytetyö 44 s., liitteet 7s.
Toukokuu 2010

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa Vesilahden kunnan työssäkäyvien päiväkotikäisten lasten äitien sosiaalisia verkostoja, voimavaroja ja sosiaalista tukea. Opinnäytetyön tarkoituksena oli myös selvittää onko äitien voimavararyhmä edesauttanut äitien jaksamista. Opinnäytetyön tehtävänä oli selvittää lisääntyvätkö äitien sosiaaliset verkostot äitien voimavararyhmän myötä, kuinka äidit kokivat jaksamisensa ja muuttuiko äitien jaksaminen voimavararyhmän myötä. Opinnäytetyön tehtävänä oli lisäksi selvittää, mitkä tekijät lisäsivät ja mitkä vähensivät äitien voimavaroja sekä kokivatko äidit saaneensa sosiaalista tukea äitien voimavararyhmän toiminnan kautta.

Opinnäytetyön menetelmänä käytettiin toimintatutkimusta. Aineistoa kerättiin verkostokarttojen, teemahaastattelujen sekä tutkimuspäiväkirjojen avulla. Teoreettisina lähtökohtina olivat äitiys, jaksaminen, sosiaaliset verkostot, sosiaalinen tuki sekä voimaantuminen. Aineisto analysoitiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä. Opinnäytetyön aikana käynnistettiin työssäkäyville äideille ryhmä, jonka toiminnassa ja toiminnan kehittämisessä olimme mukana alusta asti. Tästä kertyi opinnäytetyön aineisto.

Voimavararyhmän myötä äitien sosiaaliset verkostot lisääntyivät. Jaksaminen koettiin vaihtelevaksi ja siihen vaikuttivat erilaiset elämäntapahtumat. Yleisesti ryhmän koettiin lisänneen jaksamista, etenkin kokemusten jakaminen ja äitien kanssa keskusteleminen koettiin tärkeiksi. Voimavaroja lisäsivät oma aika, riittävä uni, perhe ja hyvät ihmissuhteet, mahdollisuus ”tehdä omia juttuja” sekä sosiaalisten verkostojen laajeneminen. Voimavaroja lisäsi myös se, että sai välillä irrottautua äidin roolista ja sai apua eikä tarvinnut tehdä kaikkea itse. Voimavaroja vähensivät kiire, unen puute, väsymys, vastoinkäymiset, yksinäisyys sekä yhteiskunnasta tulevat paineet. Kaikki äidit kokivat saaneensa ryhmästä paljon sosiaalista tukea.

Äitien voimavararyhmä laajensi ryhmään osallistuneiden äitien sosiaalisia verkostoja sekä sosiaalisen tuen määrää. Ryhmään osallistuneet äidit kokivat ryhmän aikana jaksamisensa lisääntyneen. Tämän kaltainen ryhmätoiminta koettiin tarpeelliseksi. Vastaavaa ryhmätoimintaa tulisi järjestää äitien lisäksi myös isille.

Asiasanat: Äitiys, jaksaminen, voimaantuminen, sosiaalinen tuki, sosiaalinen verkosto

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme in Nursing and Health Care

AHVA, ESSI & OKSANEN VENLA:
Mothers' resource group –everyday social support

Bachelor's thesis 44 p., appendices 7p.
May 2010

The aim of this Bachelor's thesis was to gather information about the social networks, resources and social support of working mothers to day care centred children in Vesilahti. The purpose of this thesis was to examine if the mothers' group has increased coping. Another purpose was to clarify if the mothers' social networks increase, how mothers experience their coping and if the mothers' coping changed while participating in mothers' group. Besides, it was explored which factors increased and which factors decreased mothers' resources and whether the mothers felt having received social support from the group.

The method of this thesis was activity analysis. The data were gathered through network maps, theme interviews and observation of the group. The theoretical concepts were motherhood, coping, social networks, social support and empowerment. The data were analyzed using qualitative content analysis.

The results reveal that mothers' social networks increased. The group enhanced mothers' coping, especially sharing the experiences and discussing with other mothers was important. Time for oneself, sufficient sleep, family and good relationships increased the resources. Hurry, the lack of sleep, exhaustion and loneliness decreased resources. All mothers felt that the group offered them lots of social support.

The mothers' group increased mothers' social networks and the amount of social support. Mothers felt that during their participation in the group their coping was better. This kind of group activity was experienced to be necessary. This kind of group activity should be provided for fathers too.

Keywords: Motherhood, coping, empowerment, social support, social network

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 TARKOITUS, TEHTÄVÄT JA TAVOITEET	6
3 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT	7
3.1 Äitiys	7
3.2 Jaksaminen.....	9
3.3 Sosiaaliset verkostot.....	10
3.4 Sosiaalinen tuki.....	11
3.5 Voimaantuminen.....	12
4 MENETELMÄLLISET RATKAISUT	14
4.1 Toimintatutkimus.....	14
4.2 Aineiston keruu	16
4.2.1 Verkostokartat.....	16
4.2.2 Teemahaastattelu	17
4.2.3 Tutkimuspäiväkirja	17
4.3 Aineistolähtöinen sisällönanalyysi.....	18
5 AINEISTON ANALYSOINTI	20
5.1 Verkostokarttojen analysointi	20
5.2 Teemahaastattelujen analysointi	20
5.3 Tutkimuspäiväkirjojen analysointi	21
6 KUVAAUS ÄITIEN VOIMAVARARYHMÄN TOIMINNASTA JA AINEISTONKERUUUSTA	22
7 TULOKSET	26
7.1 Äitien sosiaalisten verkostojen lisääntyminen äitien voimavararyhmän myötä.....	26
7.2 Kokemukset jaksamisesta	27
7.3 Äitien voimavaroihin vaikuttavat tekijät	27
7.4 Äitien voimavararyhmästä saama sosiaalinen tuki	28
8 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA.....	29
8.1 Luotettavuus	29
8.2 Eettisyys	31
8.3 Tulosten tarkastelua	32
8.4 Kehittämisehdotuksia.....	34
Lähteet.....	35
Liitteet	37

1 JOHDANTO

Perheen ja työn yhteensovittaminen on ollut näkyvä teema mediassa. Vuorotyötä tekevät ovat haasteiden edessä, kun he yhdistävät työ- ja perhe-elämän (Hankonen 2008, 14-20). Monet nykypäivän äideistä käyvät töissä ja hoitavat perhettään samaan aikaan. Hallitus haluaa edesauttaa perheen ja työn yhteensovittamista parantamalla pienten lasten vanhempien mahdollisuuksia viettää aikaa lastensa kanssa ja toisaalta paikkaamalla perhe-etuisuuksien jälkeenjääneisyyttä. (Sosiaali- ja terveysministeriön tiedote 2008.)

Äitiyteen liittyy paljon uskomuksia ja äitejä kohtaan luodaan odotuksia ja vaatimuksia, jotka lähtevät sekä heistä itsestään että ympäristöstä. Tammentien (2009) tutkimuksen mukaan masentuneet äidit kokivat ristiriitaa todellisuuden ja odotusten välillä. (Tammentie 2009, 79.) Äideillä on tarve kertoa ja jakaa ihmisten ja asioiden esiin nostamia tunteita sekä saada tunteilleen ymmärrystä muilta äideiltä. Kytöharjun (2003) tutkimuksen mukaan äitien voimavaroja ylläpitää tunteiden käsittely, lepo ja rentoutuminen, loma ja vapaa-aika sekä terveys. (Kytöharju 2003, 39.) Oleellista jaksamiselle on se, että onko tukea saatavilla. Tuesta saa apua jaksamiseen. Tuen puuttuessa tai ollessa vähäistä naisilla ei ole mahdollisuutta tuen aktiiviseen käyttöön. Kun tukea on saatavilla, naisten on mahdollista päättää halutessaan, käyttääkö tukea vai ei. (Sheppard & Gröhn 2004, 231.)

Opinnäytetyömme tarkoitus oli kartoittaa Vesilahden kunnan työssäkäyvien päiväkotikäisten lasten äitien sosiaalisia verkostoja, voimavaroja ja sosiaalista tukea sekä selvittää onko äitien voimavararyhmä edesauttanut äitien jaksamista. Opinnäytetyön aikana käynnistettiin työssäkäyville äideille ryhmä, jonka toiminnassa ja toiminnan kehittämisessä olimme mukana alusta asti. Tästä kertyi opinnäytetyömme aineisto.

Valitsimme opinnäytetyömme aiheen ammatillisen kiinnostavuuden ja ajankoh-
tauisuuden takia. Opinnäytetyö tarjosi meille mahdollisuuden perehtyä laajasti
ryhmätoimintaan, sekä päästä tutkimaan ryhmän aiheuttamia muutoksia ja ilmi-
öitä, kuten muutoksia sosiaalisessa verkostossa ja sosiaalisen tuen kokemisessa.
Hoitotyössä ihmisen kohtaaminen kokonaisuutena on tärkeää ja opinnäyte-
työmme kautta pääsimme syventämään tätä taitoa.

2 TARKOITUS, TEHTÄVÄT JA TAVOITTEET

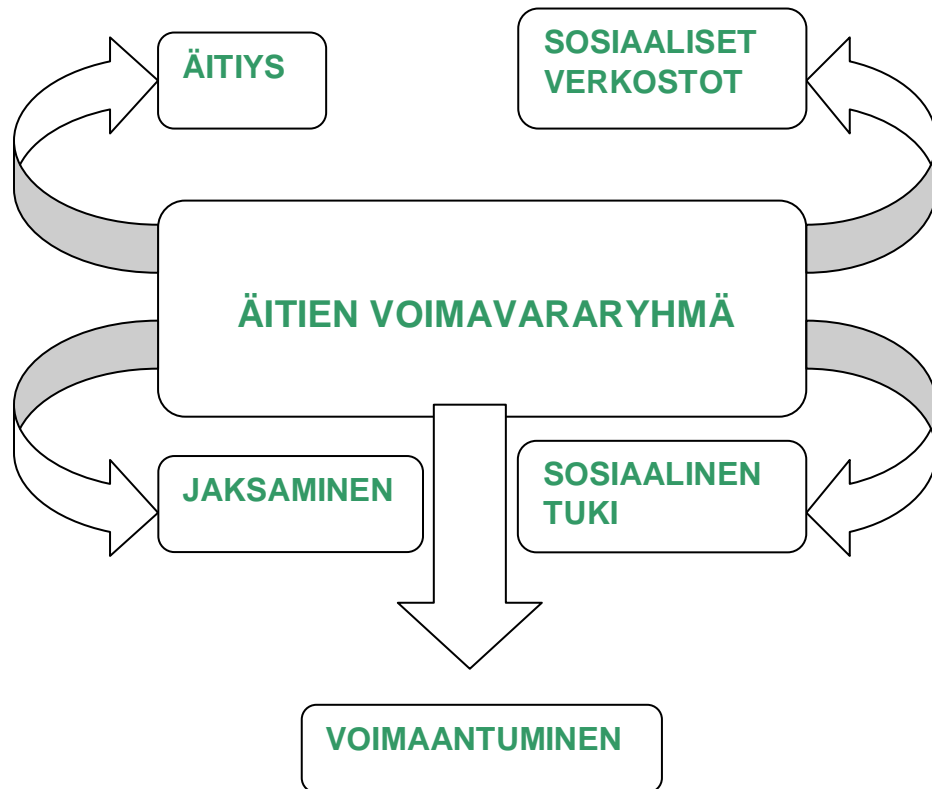
Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa Vesilahden kunnan työssäkäyvien päiväkotikäisten lasten äitien sosiaalisia verkostoja, voimavaroja ja sosiaalista tukea sekä selvittää, onko äitien voimavararyhmä edesauttanut äitien jaksamista.

Opinnäytetyön tehtävänä oli selvittää;

1. Lisääntyivätkö äitien sosiaaliset verkostot voimavararyhmän myötä?
2. Kuinka äidit kokivat jaksamisensa ja muuttuiko äitien jaksaminen voimavararyhmän myötä?
3. Mitkä tekijät lisäsivät ja mitkä tekijät vähensivät äitien voimavaroja?
4. Kokivatko äidit saaneensa sosiaalista tukea voimavararyhmästä?

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli kartoittaa, muuttuivatko äitien sosiaaliset verkostot voimavararyhmän myötä sekä koettiin äitien voimavararyhmä tarpeelliseksi. Opinnäytetyöstä saadun tiedon avulla voidaan äitien välistä vertaistukitoimintaa edelleen kehittää.

3 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT



KUVIO 1. Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys

3.1 Äitiys

Äidiksi tuleminen on naisen elämässä yksi elämänkriisi. Naiselle muodostuu äitiyden kautta uusi identiteetti ja hänellä alkaa uusi elämänvaihe. Äidiksi tuleminen vaikuttaa voimakkaasti naisen käsitykseen itsestään. (Kytöharju 2003, 3.)

Äitiys on peruuttamatonta, se on naisen jatkuvasti muuttuva rooli ja tehtävä. Äitiyteen vaikuttaa vahvasti se, missä elämänkaaren vaiheessa perhe on, sen hetkinen elämäntilanne sekä perheen sisäiset ja ulkoiset voimavarat. Äitiyden kokemiseen ja äitinä jaksamiseen vaikuttavat myös aiemmat kokemukset omasta lapsuudesta ja vanhemmuudesta. Oma käsitys kyvyistä selviytyä äitinä voivat auttaa tai estää äitiyden tyydyttävää toteutumista. (Järvinen, Lankinen, Taajamo, Veistilä & Virolainen 2007, 90.)

Äitiys merkitsee eri asioita eri ihmisille, äitiys nähdään monivivahteisena kokemuksena ja se on jokaiselle äidille yksilöllinen kokemus. Jokainen äiti on erilainen. Äitiyttä voidaan kuitenkin tarkastella monesta eri näkökulmasta. Äitiys voidaan nähdä jokaiselle naiselle tyypillisenä ominaisuutena, äidillisyytenä. (Kytöharju 2003, 2.)

Kytöharjun (2003, 7) tutkimuksen mukaan äitiyden kokeminen on jokaisella naisella yksilöllistä, se voi olla positiivista tai negatiivista, tilanteesta riippuen. Äitiyden kokemiseen vaikuttaa myös äidin ja perheen kulttuurinen tausta, joka voi sisältää roolikäsityksiä, joita perhe haluaa noudattaa (Lastenneuvolaopas 2004, 1.) Äitinä jaksamiseen vaikuttaa se, kuinka nainen kokee äitiyden. Äitiys voidaan kokea voimavarana, mutta myös rasitteena, elämää hankaloittavana ja rajoittavana tekijänä. (Kytöharju 2003, 7.)

Äitiys voidaan käsittää myös naisten kyvyksi tulla raskaaksi ja synnyttää lapsia. Tällä tavalla äitiyttä tarkasteltaessa äitiys nähdään ensisijaisesti raskauden ja synnyttämisen kautta. Tämän lisäksi äitiyttä voidaan tarkastella myös äitien tekemän kasvatus- ja lastenhoitotyön kautta, jolloin tarkastelun kohteena on äitiyden merkitys naisten elämän kokonaisuudessa, siinä kuinka äitiys voidaan yhdistää naisen muihin elämän osa-alueisiin. (Kytöharju 2003, 2-3.)

Yhteenvetona äitiydestä voidaan sanoa, että se kirjallisuuden valossa näyttäytyy muuttavana, moninaisena prosessina, johon vaikuttavat useat eri tekijät, kuten äidin persoonalliset piirteet ja kehityshistoria, suhde puolisoon ja muuhun sosiaaliseen verkostoon, äidin herkkyyys aistia lapsen tarpeet sekä lapsen temperamentti. Äidit tarvitsevat myönteisiä kokemuksia äitinä olemisesta, sekä sisäisiä että ulkoisia voimavaroja selviytyäkseen vanhemmuudesta. (Kytöharju 2003, 2, 32, 41, 57, 59; Lastenneuvolaopas 2004, 1; Järvinen ym. 2007, 90.) Tässä opinnäytetyössä äitiyttä tarkastellaan työssäkäyvän, päiväkotikäisen lapsen äidin näkökulmasta.

3.2 Jaksaminen

Vartiovaaran (2000) mukaan ihmisen jaksamiseen vaikuttavat monet eri tekijät, kuten työ- ja yksityiselämä, elämän eri kriisit ja sairastaminen. Jaksaminen vaihtelee elämän eri vaiheissa. Tunne jaksamisesta on yksilöllistä, jotkut ihmiset jaksavat paremmin vaikeuksia kuin toiset. Vain ihminen itse voi määritellä oman olotilansa ja tuntea, milloin omat voimat alkavat loppua. (Vartiovaara 2000,17, 43, 49.)

Työn ja yksityiselämän yhteensovittaminen voi aiheuttaa myös paineita ja vaikuttaa jaksamiseen. Naisten työssäkäynti voi olla ongelmallista etenkin lapsiperheissä, jos vanhemmilla ei ole riittävästi aikaa lapsille ja toisilleen. Vanhemmat voivat tuntea olevansa erilaisten odotusten välissä ja väsyä paineiden edessä ja se voi johtaa kodin vaatimien asioiden laiminlyöntiin. (Vartiovaara 2000, 188.)

Jaksamiseen vaikuttavat olennaisesti yksilön ihmissuhdeverkot. Verkostoon kuuluminen vaikuttaa laajasti terveydentilaan ja muuhun hyvinvointiin. Jos ihmissuhteet ovat hyvät ja toimivat, ihminen todennäköisesti elää hyvänlaatuista elämää ja nauttii mahdollisimman hyvästä terveydentilasta oleellisesti enemmän kuin päinvastaisessa tilanteessa. (Vartiovaara 2000, 103.)

Kytöharju on tutkinut pro-gradu tutkielmassaan (2003) äitien jaksamista ja vertaistukea Vauva-lehden keskustelupalstalla Internetissä. Äitien jaksamiseen vaikuttivat Kytöharjun tutkimuksen mukaan vauvan tyytyväisyys, vauvanhoidon sujuminen, voimavarojen ylläpitäminen ja jaksamista tukevat ihmissuhteet. Kytöharjun mukaan äitien jaksamista tukevat ihmissuhteet olivat kirjoitusten mukaan parisuhde ja suhde isovanhempiin. Tärkeä jaksamiseen vaikuttava seikka oli myös omien voimavarojen ylläpitäminen, johon liittyi tunteiden käsittely, lepo, rentoutuminen, loma, vapaa-aika ja terveys. Äitien toisiltaan saama vertaistuki koettiin tärkeäksi jaksamisen kannalta. Tuki ilmeni kirjoituksissa monin erilaisin tavoin, jotka voitiin jakaa kokemusten jakamiseksi, tiedon ja ajatusten jakamiseksi, itsetunnon vahvistamiseksi, huumoriksi ja negatiiviseksi tueksi. (Kytöharju 2003, 42-43.)

3.3 Sosiaaliset verkostot

Sosiaalisen verkoston käsite tarkoittaa yleensä niitä vuorovaikutussuhteita, joiden avulla yksilö ylläpitää sosiaalista identiteettiään. Näistä vuorovaikutussuhteista hän saa henkistä tukea, materiaalista apua ja palveluja, tietoja sekä uusia ihmissuhteita. (Marsella & Snyder 1981, Seikkulan 1994, 16 mukaan.)

Järvisen, Lankisen, Taajamon, Veistilän ja Virolaisen (2007) mukaan ihmisen elämänvaiheisiin liittyvät tekijät vaikuttavat sosiaalisen verkoston rakentumiseen. Esimerkiksi henkilön ammatti, työpaikka, sosioekonominen asema, perhe, parisuhde, ystäväpiiri ja sukulaiset vaikuttavat merkittävästi henkilön sosiaalisen verkoston muodostumiseen. (Järvinen ym. 2007, 112.) Kuitenkaan Seikkulan (1994) mukaan sosiaalista verkostoa ei määritä sosiaalisten kontaktien tiheys, vaan verkosto voi koostua sekä kerran vuodessa tavattavista hyvistä ystäväistä, että päivittäin tavattavista perheenjäsenistä, naapureista tai vaikka työtovereista. Kun yksilö itse kokee suhteet tärkeiksi, ei haittaa vaikka tämän hetken suhteet ajallisesti käsittäisivät hyvin erilaisia ihmisiä. (Seikkula 1994, 16.) Sosiaalinen verkosto koostuu henkilön kaikista sosiaalisista suhteista ja kuvaa niitä ihmisten välisiä suhteita, jotka muodostuvat muun muassa tuttuuden, ystävyys- tai sukulaisuuden kautta (Järvinen ym. 2007, 112).

Järvinen ym. (2007) toteavat, että sosiaalisissa verkostoissa oleellista on niiden vaikutus yksilön jaksamiseen ja psyykkisen hyvinvoinnin kokemiseen. Sosiaalisen verkoston puute vahvistaa usein negatiivisia tunteita sekä saattaa vaikuttaa yksilön haluun ja kykyyn vaikuttaa oman elämän kulkuun. Ne henkilöt, jotka ovat yksilölle tärkeitä, tuen antajia, voivat auttaa häntä toimimaan muuttuvissa tilanteissa sekä käyttämään omia voimavarojaan tehokkaasti. Luonnollisesti vahva ja hyvin tukea antava sosiaalinen verkosto auttaa ihmistä kokemaan hyvinvointinsa paremmaksi. Kokemus omasta hyvinvoinnista vaikuttaa stressinsietokykyyn, joka välillisesti vaikuttaa myös yksilön terveyteen. (Järvinen ym. 2007, 113.)

Järvinen ym. (2007) mainitsevat tänä päivänä olevan yleistä, että perheet joutuvat muuttamaan vieraalle paikkakunnalle työn vuoksi, jolloin aiemmin syntyneet, luonnolliset sosiaaliset verkostot eivät ole perheiden käytettävissä kuten ne aiemmin ovat olleet (Järvinen ym. 2007, 113). Sosiaalisten verkostojen murentumisen myötä lapsiperheiden äideille ei aina löydy tukea, neuvoja ja kannustusta arjen kasvatuspulmiin. Tämän vuoksi onkin syntynyt erilaisia yhteisöjen ja järjestöjen perustamia tapaamisryhmiä äideille ja heidän lapsilleen. Myös Internetiin on syntynyt paljon erilaisia keskustelupalstoja äideille. (Hiltunen 2005, 38.)

Äitiryhmät ovat muodoltaan erilaisia, mutta niiden yhteisenä tavoitteena on tukea äitiä omassa äitiydessään sekä antaa arkielämän neuvoja ja tukea muun muassa vertaisiltaan (Hiltunen, 2005, 38). Äitiryhmillä on monta eri merkitystä; ne edistävät ja vahvistavat äitien voimaantumista, auttavat äitejä arjen askareissa, ylläpitävät äidin hyvää oloa ja itsearvostusta ja antavat äideille tukea perheristiriidoissa. Ryhmissä vastavuoroisuus, uusien ihmissuhteiden muodostaminen ja ystävystyminen helpottuvat, kun äidin aika on muutoin siihen aika vähäistä. (Hiltunen, 2005, 36.) Mahdollinen äitien sosiaalisten verkostojen puute oli peruste opinnäytetyömme aiheelle.

3.4 Sosiaalinen tuki

Seikkula (1994) toteaa, että sosiaalinen tuki koostuu sosiaalisen verkoston antamasta tuesta. Sosiaalisen verkoston vuorovaikutussuhteista henkilö saa henkistä tukea, materiaalista apua, palveluja, tietoja sekä uusia ihmissuhteita. Sosiaalinen tuki ja sosiaalinen verkosto eivät sinällään ole kuitenkaan sama asia, vaikka liittyvätkin tiiviisti toisiinsa, sillä sosiaalinen verkosto toimii sosiaalisen tuen antajana, mutta toisinaan sosiaalinen verkosto voi toimia myös voimavaroja verottavana tekijänä. (Seikkula 1994, 16-18.)

Sosiaalinen tuki ymmärretään intuitiivisesti myönteiseksi sosiaalisen vuorovaikutuksen osa-alueeksi (Heikkinen 2003,7). Sosiaalista tukea on tutkittu monista eri lähtökohdista, muun muassa Heikkisen (2003) mukaan lääketieteessä sosiaalinen tuki voidaan määritellä sosiaalisissa vuorovaikutussuhteissa syntyväksi vuorovaikutustekijäksi, jolla on myönteinen vaikutus sekä yksilön fyysiseen että

psykkiseen terveyteen (Heikkinen 2003, 5). Sosiaalisen tuen piirteisiin kuuluu ihmissuhteisiin normaalisti kuuluvat tunnetekijät, kuten rakkaus, empatia, luottamuksellisuus, huolenpito, vastavuoroisuus, läheisyys ja arvostus. Sosiaalisesti tueksi voidaan laskea myös työtovereiden ja esimiesten kannustava ja myönteinen suhtautuminen. Sosiaalisen tuen piiriin lukeutuu myös materiaallinen tuki. Heikkisen (2003) määritelmän mukaan sosiaalinen tuki on siis moniulotteinen ja sisältää enemmänkin laadullisia kuin määrällisiä näkökulmia. (Heikkinen 2003, 15.)

Tarkan (1996) määritelmän mukaan sosiaalinen tuki on ihmisten välistä vuorovaikutusta, jossa he sekä saavat että antavat henkistä, emotionaalista, tiedollista ja aineellista tukea. Sosiaalinen tuki korostaa vuorovaikutuksellisuutta, johon sisältyy positiivinen vaikutus henkilöltä toiselle. (Tarkka, 1996, 12-13.)

3.5 Voimaantuminen

Siitosen (1999) mukaan voimaantumisen käsite tulee englannin kielen käsitteestä empowerment. Keskeistä voimaantumisessa on se, että voimaantuminen lähtee aina ihmisestä itsestään – voimaa ei voi antaa toiselle. Toisaalta voimaantumiseen vaikuttaa ympäristön olosuhteet ja tämän vuoksi voimaantuminen voi olla jossain toisessa ympäristössä todennäköisempää kuin toisessa. Voimaantumista jäsentävien osaprosessien tiedostamisella, tilanteen arvioimisella ja voimaantumista edistävillä hienovaraisilla ratkaisuilla voidaan yrittää edistää ihmisten hyvinvoinnin rakentumista. (Siitonen 1999, 14.)

Voimaantuneisuus ei ole pysyvä olotila ja voimaantuminen lähtee aina ihmisestä itsestään. Voimaantumista voidaan kuitenkin yrittää tukea erilaisilla toimenpiteillä, kuten avoimuudella, toimintavapaudella, rohkaisemisella sekä turvallisuuden, luottamukseen ja tasa-arvoisuuteen pyrkimisellä. Voimaantuminen on yhteydessä ihmisen hyvinvointiin. Jos ihminen voi voimaantua omista lähtökohdistaan tietyssä kontekstissa, voimaantumisen kokemusta seuraa todennäköisesti myös hyvinvoinnin kokemus. Voimaantunut ihminen on löytänyt omat voimavansa, hän on itse itseään määräävä ja ulkoisesta pakosta vapaa. (Siitonen 1999, 9, 93, 189.)

Voimaantuminen viittaa yksilöille, ryhmille ja yhteisöille merkittäviin tapahtumiin ja tilanteisiin vaikuttamiseen. Voimaantumisessa korostuu yksilöllisten voimavarojen ja kyvykkyyden, luonnollisten auttamisjärjestelmien ja sosiaalisten muutosten merkitys. (Tikkanen 2001, 4.) Voimaantuminen liittyy vahvasti terveyden edistämiseen ja on sen keskeinen sisältöalue. Voimaantuminen käsittää ihmis-oikeudet, voimavarat ja vahvuudet, kyvyt, kompetenssin ja mahdollisuuksien lisäämisen. Voimaantuminen tarkoittaa sekä ympäristön muuttumista että yksilöllistä muutosta. (Tikkanen 2001, 5.)

Hiltunen on tutkinut pro-gradu tutkielmassaan (2005) äitien voimaantumista lasten huostaanoton jälkeen. Kokonaisuudessaan äitien voimaantumiseen vaikuttaa niin myönteiset kuin haasteellisetkin kokemukset. Vaikka voimaantuminen on äideistä itsestään lähtevä prosessi, siihen vaikuttaa myönteinen ja hyväksyvä ympäristö ihmissuhdeverkostoinen. Tärkeimmiksi tekijöiksi äitien voimaantumisprosessissa nousivat kannustavat ja hyväksyvät ihmissuhteet, minäkäsityksen ja identiteetin eheytyminen sekä omien päämäärien selkeys ja niiden vapaa asettaminen. Opiskelu ja harrastukset auttoivat äitejä myös arjen jaksamisessa. (Hiltunen 2005, 2.)

4 MENETELMÄLLISET RATKAISUT

4.1 Toimintatutkimus

Toimintatutkimuksen tehtävänä on muuttaa todellisuutta sitä tutkimalla ja tutkia todellisuutta sitä muuttamalla. Siinä tuotetaan tietoa käytännön kehittämiseksi. Toimintatutkimuksen eri suuntauksissa painotetaan eri tavalla tutkimuksen tavoitteita ja osallistuvuutta. (Heikkinen, Rovio & Syrjälä 2006, 15.) Toimintatutkimuksen isäksi nimetty sosiaalipsykologi Kurt Lewin on kiteyttänyt toimintatutkimuksen lähtökohdan: tutkimusta tehdään aidoissa oloissa siten, että siitä on mahdollisimman paljon käytännön hyötyä (Heikkinen ym. 2006, 9).

Toimintatutkimus on usein luokiteltu laadulliseksi tutkimusmenetelmäksi. Heikkisen (2006) mukaan käsitys on kuitenkin virheellinen, koska toimintatutkimuksessa voidaan käyttää myös määrällisiä menetelmiä. Tämän lisäksi toimintatutkimus ei ole pelkästään tutkimusmenetelmä, vaan pikemminkin asenne tai lähestymistapa. Toimintatutkimus on myös laadullista tutkimusta vanhempi. (Heikkinen 2006, 36-37.) Tutkija työskentelee läheisesti tutkimuskohteen jäsenien kanssa. Tavoitteena tällaisessa tutkimusasetelmassa on, että tutkimuskohteen jäsenet alkaisivat tutkia omaa toimintaansa itse ja näin ollen tutkija kävisi tarpeettomaksi. Käyttämämme havainnointimenetelmä tutkimusaineiston keräämisen tapana on ennen kaikkea tilannekeskeistä, aktiiviseen vaikuttamiseen ja muutokseen pyrkivää. (Vilkkä 2006, 46-47.)

Kuulan (1999) mukaan toimintatutkimuksen yksi keskeisimmistä erityispiirteistä on se, että sekä tutkittavat että tutkijat ovat aktiivisina osallisina muutos- ja tutkimusprosessissa. Toimintatutkija ei siis jättäydy vain taka-alalle havainnoimaan tutkittavia, vaan myös osallistuu aktiivisesti yhteiseen toimintaan. (Kuula 1999, 218.) Heikkisen ym. (2006) mukaan toimintatutkija kuuluu henkilökohtaisesti siihen sosiaaliseen yhteisöön, jota hän tutkii. Käytännön toiminnan suunnittelu ja toteutus ovat tärkeitä tutkimuksen vaiheita, joissa tutkija voi hyödyntää erilaisia kenttätyön ja aineiston käsittelyn menetelmiä. (Heikkinen ym. 2006, 10.) Toimintatutkimus on yleensä ajallisesti rajattu tutkimus- ja kehittämisprojekti, jossa suunnitellaan ja kokeillaan uusia toimintatapoja. Sillä on esimerkiksi kehi-

tetty päihdeongelmaisten ohjausta, vanhustenhoitoa ja koulujen opetusmenetelmiä. (Heikkinen 2006, 17.) Me sovimme jo alussa, että olemme äitien voimavararyhmän mukana puolen vuoden ajan, kerran kuukaudessa järjestettävissä tapaamisissa.

Toimintatutkimuksen yksi keskeisimmistä tehtävistä on pyrkiä valamaan uskoa ihmisen omiin kykyihin ja toimintamahdollisuuksiin. Ihmisiä siis pyritään voimaannuttamaan tai valtauttamaan. Tutkija ikäänkuin käynnistää ihmisissä muutoksen ja rohkaisee ihmisiä tarttumaan asioihin, jotta niitä voidaan kehittää heidän omalta kannaltaan paremmiksi. (Heikkinen 2006, 20.) Äitien voimavararyhmä perustettiin alun alkaen siksi, että Vesilahden kunnassa asuu paljon muulta muuttaneita nuoria perheitä, joiden sosiaaliset verkostot ovat usein jääneet muualle. Haluttiin perustaa ryhmä äideille, jossa he voivat luoda uusia sosiaalisia kontakteja ja saada vertaistukea muilta äideiltä. Opinnäytetyömme tavoitteena oli kartoittaa, muuttuivatko äitien sosiaaliset verkostot voimavararyhmän myötä sekä koettiinkö äitien voimavararyhmä tarpeelliseksi.

Heikkisen (2006) mukaan toimintatutkimus on prosessi, jossa ymmärrys ja tulkinta kehittyvät vähitellen. Tällaista vähittäisen ymmärtämisen ja tulkinnan prosessia nimitetään hermeneuttiseksi kehäksi. (Heikkinen 2006, 34.) Lisäksi toimintatutkimukseen kuuluu syklisyys. Suunnitelmat vaihtuvat kokemusten pohjalta ja toimintaa hiotaan useiden peräkkäisten suunnittelu- ja kokeilusyklien avulla. Sykleillä ei ole päätepistettä, vaan parempi käytäntö on aina tilapäinen. Toimintatutkimus ei siis pääty tietyllä tapaa koskaan. Tutkijoiden on kuitenkin lopetettava jossain vaiheessa. (Heikkinen 2006, 19.) Me teimme opinnäytetyömme perustuen puolen vuoden havainnointikertoihin, haastatteluihin ja verkostokarttoihin, mutta äitiryhmän toiminta jatkuu edelleen ja kehittyy koko ajan. ”Sosiaalista toimintaa ei voida pysäyttää, vaan ilmiöt ovat jatkuvassa muutoksessa. Sosiaalisen maailman ymmärtäminen on prosessi sinänsä” (Heikkinen 2006, 34).

4.2 Aineiston keruu

Heikkisen, Rovion ja Kiilakosken (2006) mukaan aika ajoin toimintatutkijan on tarpeen pysäyttää prosessi ja haastatella osallistujia. Näin tutkijalla on mahdollisuus selventää ja syventää kenttätöiden aikana syntyneitä havaintoja. Suorilla kysymyksillä tutkija voi hakea vastauksia tutkimusongelmiinsa. (Heikkinen ym 2006, 109.) Ensimmäinen tapaaminen oli huhtikuussa 2007 ja viimeisen kerran tapasimme äidit joulukuussa 2007. Haastattelimme neljää äitiä ja laadimme verkostokartat heidän kanssaan toisella ja viimeisellä tapaamiskerralla (Kuvio 2, s 26).

4.2.1 Verkostokartat

Verkostokartta piirretään, jotta saataisiin kuva yksilön tai perheen sosiaalisesta verkostosta, sekä luonnollisesta että virallisesta (Punkanen 2004, 82). Vilénin, Leppämäen ja Ekströmin (2002, 155) mukaan verkostokartoilla tarkastellaan henkilön sosiaalista verkostoa nykyhetkellä. Sosiaalisten kontaktien tiheys ei määritä sosiaalista verkostoa, vaan verkostoon voi kuulua yhtä hyvin päivittäin tavattavia perheenjäseniä tai työtovereita kuin yhden kerran vuodessa tavattava hyvä ystävä. Tämän hetken suhteet voivat siis ajallisesti käsittää hyvin erilaisia ihmisiä, kunhan vain yksilö itse kokee ne tärkeiksi. (Seikkula, 1994, 16.)

Käytimme opinnäytetyössämme äitien sosiaalisten verkostojen kartoittamisen keinona verkostokarttojen laatimista yhdessä äitien kanssa. Usein verkostokartan piirtäminen tehdään ympyränmuotoiseen, eri sektoreita sisältävään pohjaan, jollaisia mekin käytimme pohjana laatiessamme verkostokarttoja (Vilén ym. 2002, 155). Sektorit voidaan jakaa eri tavoin, mutta usein niissä mainitaan perhe, suku, viranomaiset ja ammattiauttajat, työ, koulu tai päiväkotitoiminta, naapurit, ystävät ja muut ihmiset. Me käytimme opinnäytetyössämme verkostokarttojen sektoreina seuraavia: perhe, suku, työ- ja opiskelukaverit, muut sosiaaliset kontaktit sekä ystävät ja naapurit. (Vilén ym.,2002, 155.) Sosiaalisten kontaktien sijoittelu verkostokartalle tehtiin niin, että mitä läheisemmäksi äidit henkilön kokivat, sen lähemmäs äitiä hänet verkostokartalle sijoitettiin (Seikkula, 1994, 23).

4.2.2 Teemahaastattelu

Tässä opinnäytetyössä yhtenä aineistonkeruumenetelmänä käytettiin teemahaastattelua, joka on puolistrukturoitu haastattelumenetelmä (Hirsjärvi & Hurme 2000, 47). Teemahaastattelu on puolistrukturoitu menetelmä siksi, että yksi haastattelun näkökulma, haastattelun aihepiirit, teema-alueet, ovat kaikille haastateltaville samat (Hirsjärvi & Hurme 2000, 48).

Teemahaastattelussa yksityiskohtaisten kysymysten sijaan haastattelu etenee tiettyjen keskeisten teemojen varassa (Hirsjärvi & Hurme 2000, 48). Meidän opinnäytetyössämme teemahaastattelun keskeiset teemat olivat opinnäytetyön tehtävien mukaiset (Liite 1). Hirsjärven ja Hurmeen (2000) näkemyksen mukaan teemahaastattelu ottaa huomioon ihmisten tulkinnat asioista ja pitää keskeisenä heidän asioille antamiaan merkityksiä. Teemahaastattelu huomioi myös sen, että merkitykset syntyvät vuorovaikutuksessa. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 48.)

Teemahaastattelut toteutimme tavatessamme äidit toisen kerran toukokuussa 2007 sekä tavatessamme heidät viimeisen kerran joulukuussa 2007. Molemmilla haastattelukerroilla toteutimme haastattelut äitien kanssa yksi kerrallaan, jolloin syvennyimme keskusteluihin yksittäisten äitien kanssa. Haastattelujen jälkeen tarkastimme äideiltä, että olimme ymmärtäneet oikein heidän vastauksensa. Tällä keinolla saimme esiin äitien tulkinnat asioista ja estimme virheellisen tulkinnan mahdollisuuden (Hirsjärvi & Hurme 2000, 48.)

4.2.3 Tutkimuspäiväkirja

Toimintatutkimuksessa käytetään usein apuna tutkimuspäiväkirjaa, johon tutkija kirjaa ylös havaintojansa. Se auttaa tutkijaa jäsentämään ajatuksiaan ja vie tutkimusprosessia eteenpäin. (Heikkinen ym. 2006, 107.) Havainnointia pidetään laadullisessa tutkimuksessa yleisenä tiedonkeruumenetelmänä (Tuomi & Sarajärvi 2009, 81). Havainnoinnin ja haastattelun tai muunlaisten aineistonkeruumenetelmien yhdistäminen on usein hyvin hedelmällistä (Aarnos 2001 ja Grönfors 2001, Tuomen ja Sarajärven 2009, 81 mukaan). Kylmä ja Juvakka (2007) toteavat teoksessaan myös, että usean menetelmän yhteiskäyttö syventää ja

monipuolistaa aineistoa (Kylmä & Juvakka 2007, 98). Olimme voimavararyhmän toiminnassa mukana puolen vuoden ajan, kerran kuukaudessa. Osallistuimme ja suunnittelimme ryhmän toimintaa yhdessä äitien kanssa sekä olimme mukana keskusteluissa, joita äitien voimavararyhmässä käytiin. Jokaisen tapaamisen jälkeen kirjasimme havaintomme ylös tutkimuspäiväkirjaan. Kirjasimme jokaisen tapaamiskerran jälkeen ylös omat havaintomme ryhmän ilmapiiiristä, keskustelunaiheista ja myös omista tuntemuksistamme prosessin aikana. Havainnoimme myös ryhmän kehitystä ja edistystä.

4.3 Aineistolähtöinen sisällönanalyysi

Aineistolähtöinen sisällönanalyysi tarkoittaa seuraavankaltaista prosessia; analyysissa ensimmäisenä aineisto puretaan osiin ja sisällöllisesti samankaltaiset osat yhdistetään. Toisena aineisto tiivistetään kokonaisuudeksi, joka vastaa tutkimuksen tarkoitukseen ja tutkimustehtäviin. (Kylmä & Juvakka 2007, 112.)

Tutkimuksen aineisto kuvaa tutkittavaa ilmiötä, analyysin tarkoitus on tuottaa selkeä, sanallinen kuvaus tutkittavasta ilmiöstä. Sisällönanalyysillä pyritään järjestämään aineisto tiiviiseen ja selkeään muotoon kadottamatta aineiston sisältämää informaatiota. Aineiston laadullinen käsittely perustuu loogiseen päättelyyn ja tulkintaan. Aluksi aineisto hajotetaan osiin, käsitteellistetään ja kootaan uudestaan loogiseksi kokonaisuudeksi. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108.) Tutkimuksen mahdolliset tehtävät ja tarkoitus ohjaavat aineiston analyysia. Aineiston analyysissa ideana on aineiston tiivistyminen, analyysin myötä aineisto muuttuu haastatteluaineistosta tutkittavan ilmiön teoreettiseksi kuvaukseksi. (Kylmä & Juvakka 2007, 66.)

Aineiston pelkistämisessä analysoitava informaatio voi olla aukikirjoitettu haastatteluaineisto, muu asiakirja tai dokumentti, joka pelkistetään siten, että aineistosta karsitaan tutkimukselle epäolennainen pois. Pelkistäminen voi olla informaation tiivistämistä tai pilkkomista osiin. Pelkistämisen voi toteuttaa siten, että aineistosta etsitään tutkimustehtävän kysymyksillä niitä kuvaavia ilmaisuja, jotka voidaan esimerkiksi alleviivata erivärisillä kynillä. Alleviivatut ilmaisut voidaan merkitä aineiston sivun reunaan ja sen jälkeen listata peräkkäin eri konseptille. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 109.)

Aineiston ryhmittelyssä aineiston alkuperäisilmaukset käydään läpi tarkasti ja aineistosta etsitään samankaltaisuuksia ja/tai eroavaisuuksia kuvaavia käsitteitä. Samaa asiaa tarkoittavat käsitteet ryhmitellään ja yhdistellään luokaksi sekä nimetään luokan sisältöä kuvaavalla käsitteellä. Luokitteluyksikkönä voi esimerkiksi olla tutkittavan ilmiön piirre, ominaisuus tai käsitys. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 110.)

Johtopäätösten tekemisessä tutkija pyrkii ymmärtämään, mitä asiat tutkittaville merkitsevät. Tutkija pyrkii siis analyysin kaikissa vaiheissa ymmärtämään tutkittavia heidän omasta näkökulmastaan. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 113.)

5 AINEISTON ANALYSOINTI

5.1 Verkostokarttojen analysointi

Verkostokarttoja analysoidessamme nimesimme äidit uudelleen äiti1, äiti2, äiti3 ja äiti4. Ensimmäiseksi tarkastelimme yksittäisten äitien ensimmäisiä verkostokarttoja viimeisiin verkostokarttoihin ja tutkimme niissä tapahtuneita muutoksia. Nämä muutokset kirjasimme jokaisen äidin kohdalta yksitellen. Tämän jälkeen tarkastelimme yleisesti äitien verkostokarttoja toisiinsa ja keskityimme erityisesti niissä oleviin muutoksiin ja yhtäläisyyksiin. Tekemämme huomiot kirjasimme tarkoin ylös.

5.2 Teemahaastattelujen analysointi

Aloitimme kirjoittamalla vastaukset puhtaaksi. Annoimme puhtaaksi kirjoitetut vastaukset äitien tarkastettavaksi, jolla varmistimme ymmärtäneemme vastaukset oikein. Tämä mielestämme oli tärkeää tulosten luotettavuuden kannalta. Aluksi vertasimme ensimmäisen haastattelun vastauksia keskenään. Luimme yhdessä vastaukset useaan kertaan ja alleviivasimme vastauksista yhteneväisyydet. Tämän jälkeen vertasimme viimeisen haastattelun vastauksia samalla tavalla. Verrattuumme molempia haastatteluja, kirjoitimme molemmista haastatteluista erikseen yhteenvedot, joihin kirjasimme äitien yhteneväiset vastaukset. Tulostettuumme molemmista haastatteluista tehdyt yhteenvedot, kävimme ne yhdessä useaan kertaan läpi ja alleviivasimme yhteenvedoista aiempien vastauksien ja myöhempien vastauksien yhteneväisyydet ja muutokset eri väreillä. Tämän prosessin jälkeen kirjoitimme äitien vastauksien yhteneväisyydet ja eroavaisuudet teemojen mukaan. (Liite 1).

5.3 Tutkimuspäiväkirjojen analysointi

Havainnot ryhmästä kirjasimme ylös tutkimuspäiväkirjoihimme. Havainnoimme ryhmän aikana erityisesti ryhmän ilmapiiriä, keskustelujen aiheita ja äitien lähtymistä sekä omaa rooliamme ryhmässä. Kirjasimme havaintomme ylös jokaisen ryhmän tapaamisen jälkeen, kun havaintomme olivat vielä tuoreessa muistissa. Vertasimme tekemiämme havaintoja keskenään ja poimimme niistä yhteneväisyydet. Havaintojen avulla saimme muiden aineistonkeruumenetelmien ohella vastauksia opinnäytetyömme tutkimustehtäviin.

Seuraavassa kappaleessa kuvaamme äitien voimavararyhmän toimintaa ja aineiston keruuta. Analysoinnin avulla saadut tulokset ovat luettavissa tulokset – otsikon alta.

6 KUVAUS ÄITIEN VOIMAVARARYHMÄN TOIMINNASTA JA AINEISTON KERUUSTA

Vesilahden kunnassa haluttiin kehittää ja tutkia äitien voimavararyhmän mahdollisuuksia sosiaalisten verkostojen tukemiseen. Vesilahti on jatkuvasti kasvava kunta, jonne muuttaa paljon nuoria perheitä. Vesilahden asukkaista valta-osa on työikäisiä ja nuoria: 15-64-vuotiaita (61%) sekä 0-14-vuotiaita lapsia (23,7%). Vesilahden kunnan asukasmäärän on ennustettu kasvavan vuodesta 2010 (4320 asukasta) vuoteen 2025 (5385 asukasta), lisäys on siis 1065 asukasta. (Vesilahden kunta 2010.)

Alustavan kyselyn mukaan noin kymmenen äitiä oli innostunut osallistumaan voimavararyhmän toimintaan noin kerran kuukaudessa. Ryhmään osallistui aktiivisesti neljä äitiä, joiden kanssa toteutimme aineiston keruun. Ryhmältä toivottiin hauskanpitoa äitien kesken, yhteisiä retkiä ja puuhastelua. Tapaamispaikkana toimi Vesilahden kunnan tarjoama tila, paikallinen päiväkotitila. Tapaamisajoina sovittiin pääsääntöisesti ilta-ajat, koska äitien voimavararyhmä oli suunnattu työssäkäyville äideille. Sovimme olevamme äitiryhmän mukana kerran kuukaudessa ja roolimme oli osallistua ryhmän toimintaan ja havainnoida ryhmää. Kerran kuukaudessa tapahtuvien tapaamisten (kuvio 2) lisäksi äitiryhmäläiset järjestivät erilaista toimintaa ja tapasivat toisiansa. Äidit muun muassa osallistuivat Likkojen lenkille sekä järjestivät perhepäivän, näihin tapahtumiin osallistui useampia äitejä ja myös perheitä.

Ensimmäisen kerran tapasimme äitiryhmäläiset 2.4.2007. Paikalle oli saapunut meidän lisäksi neljä äitiä, joiden kanssa suunnittelimme ryhmän toimintaa. Alkuun esittelimme itsemme ja opinnäytetyömme, leikimme tutustumisleikkejä äitien kanssa sekä keskustelimme vapaasti. Tutustumisleikkeinä käytimme vessapaperileikkiä ja lankakerän heittoa. Vessapaperileikissä jokainen osallistuja ottaa niin monta palaa paperia, kuin yleensä vessassa käyttää. Kun kaikki ovat ottaneet paperia, kerrotaan, että jokaista palaa vastaan täytyy kertoa itsestään yksi asia. Lankakerän heitossa istutaan piirissä ja leikinjohtaja aloittaa sanomalla jonkun ryhmäläisen nimen ja heittämällä lankakerän tälle, pitäen itse samalla langan päästä kiinni. Kerän saanut taas sanoo jonkun muun nimen ja heittää

kerän muistaen pitää langasta kiinni. Näin jatketaan. Lopulta kerä kootaan heittämillä lankakerä sille, jolle lanka kulkee ja sanomalla hänen nimensä. Näin jatketaan, kunnes lankakerä on leikinjohtajalla.

Äitien voimavararyhmän keskusteluissa päällimmäisinä olivat lasten kasvatus, syyllisyys omista menoista, parisuhde, oman ajan puute sekä äidin ja naisen rooli. Keskusteluista ilmeni, että tämänkaltaiselle ryhmälle on selvästi tarvetta ja ideoita ja innostusta riitti. Tunnelma ryhmässä alkuun oli varovainen ja tunnus-televa.

Toisen kerran tapasimme äidit 8.5.2007, jolloin laadimme äitien kanssa verkostokartat ja teimme teemahaastattelut. Paikalle oli kokoontunut neljä äitiä ja me. Ryhmässä suunniteltiin pihatalkoita ja äidit nauttivat intialaisesta päähieronnasta. Äitiryhmäläisten puheenaiheeksi nousi se, miten muita äitejä saisi houkuteltua ryhmään mukaan. Äidit kokivat ryhmän tarpeelliseksi myös siksi, että kylälle saataisiin ”vahtivat silmät”. Kun kyläläiset ja perheet tuntevat toisensa, on vanhempien helpompi antaa lasten tulla ja mennä.

Kolmas tapaamiskerta oli 4.6.2007. Meidän lisäksemme ryhmään osallistui neljä äitiä. Suunnittelimme seuraavia tapaamiskertoja ja ideoimme nimeä ryhmälle. Pelasimme yhdessä pihapelejä ja juttelimme erilaisista asioista. Tällä kerralla äitejä oli haastattelemassa Lempäälän-Vesilahden sanomien toimittaja. Tunnelma ryhmässä oli avoin ja lämmin. Äidit uskalsivat puhua myös aremmista asioista. Keskustelimme äitiyden vahvuudesta, jatkuvasta huolen kantamisesta, äitiyden merkityksestä, erilaisista keinoista irrottautua pysyvästä äidin roolista, oman lapsuuden ja lapsena saatujen kasvatuskokemusten vaikutuksesta omaan vanhemmuuteen ja kasvatustapaan.

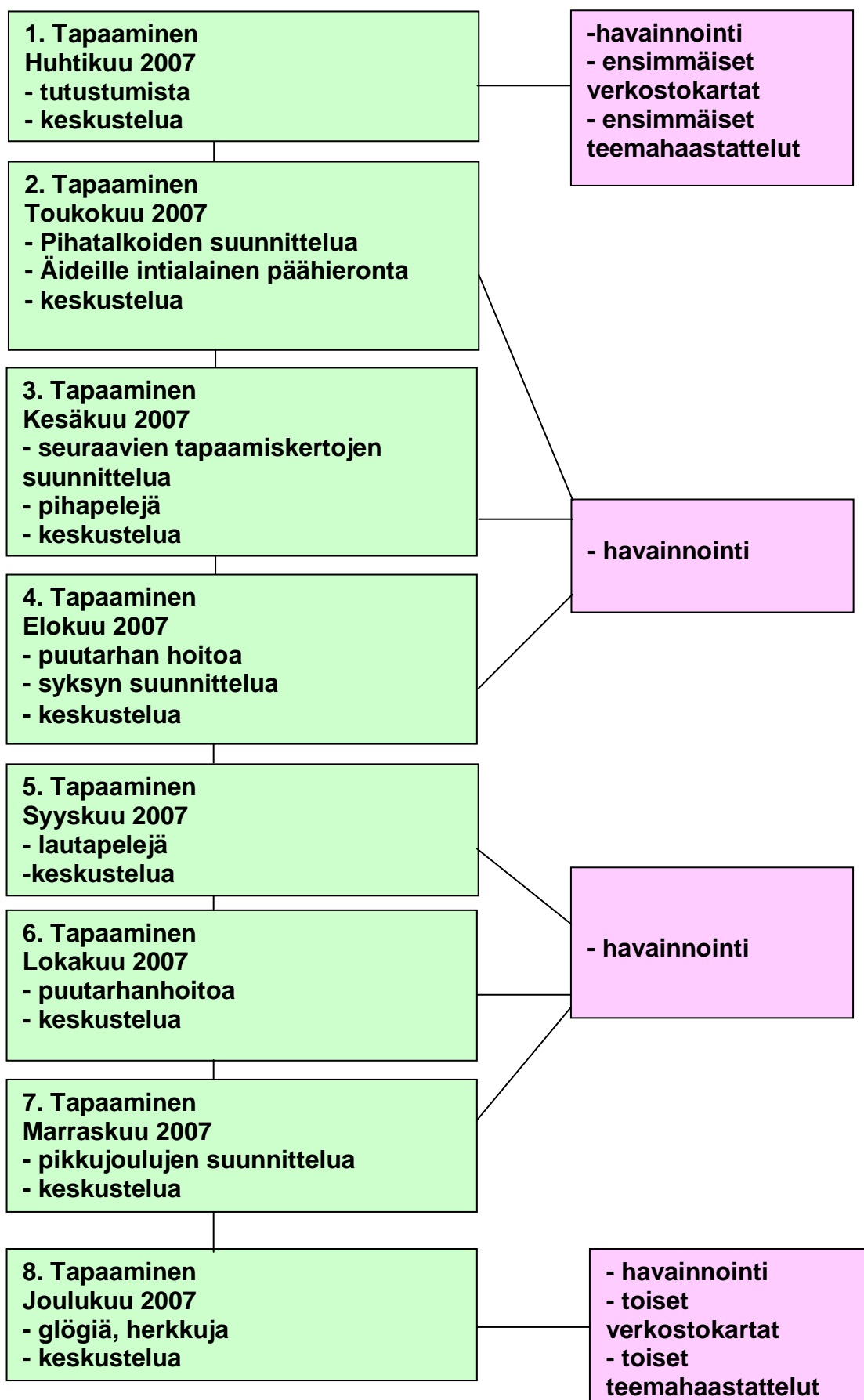
Neljäs tapaaminen äitiryhmäläisten kanssa oli 6.8.2007. Paikalla oli meidän lisäksemme kaksi äitiä. Hoidimme päiväkodin puutarhaa ja suunnittelimme tulevaa syksyä. Havaitimme, että äidit olivat selvästi lähentyneet toisiaan ja he tapasivat toisiaan myös vapaa-ajalla. Äidit kertoivat, että myös perheet olivat tutustuneet toisiinsa ryhmän myötä. Ryhmässä keskustelimme äidin ja naisen roolista sekä yhteiskunnan tuesta äitiyteen kotona. Äitien kokemusten mukaan yhteiskunta ei kannusta äitiyteen kotona, sillä kotihoidon tukea maksetaan vain

alle kolmevuotiaista lapsista ja rahallinen korvaus on pieni. Näin ollen äitien periaatteessa on pakko tehdä töitä. Työkiireet ja stressi taas vaikuttavat jaksamiseen äitinä. Kotona ei jaksakaan enää toimia täysipainoisesti.

Viides tapaaminen oli 3.9.2007, jossa paikalla meidän lisäksi oli neljä äitiä. Pelasimme yhdessä lautapelejä ja juttelimme sekä kahvittelimme. Emme puhuneet kovinkaan vakavista asioista ja tuntui siltä, että äidit todella pääsivät irrottautumaan äidin roolistaan ja unohtamaan arjen murheet. Ilmapiiiri ryhmässä oli oikein mukava, rento, vapautunut ja hyväksyvä.

Kuudes tapaaminen oli 19.10.2007. Me emme päässeet mukaan, mutta paikalla oli neljä äitiä siivoamassa päiväkodin kukkapenkkejä ja jutustelemassa. Seitsemäs tapaaminen oli 5.11.2007. Paikalla oli neljä äitiä suunnittelemassa pikkujouluja ja viettämässä yhdessä aikaa. Äidit järjestivät pikkujoulut 17.11.2007. Paikalle oli kokoontunut seitsemän äitiä ja äitien mukaan pikkujoulut olivat olleet oikein onnistuneet.

Kahdeksas tapaaminen oli 10.12.2007. Paikalle oli saapunut viisi äitiä ja me. Tällä tapaamiskerralla laadimme äitien kanssa uudet verkostokartat (Kuvio 3) ja toteutimme toisen teemahaastattelun (Liite 2). Joimme glögiä, herkuttelimme ja keskustelimme erilaisista aiheista. Keskustelimme muun muassa lasten temperamenteista ja siitä kuinka ympäristö suhtautuu erilaisiin lapsiin. Keskustelimme myös isovanhempien merkityksestä lasten kasvatukseen. Keskustelimme esimerkiksi siitä, kuinka erilaiset säännöt kotona ja isovanhempien kuona vaikuttavat lapsen kasvuun ja kehitykseen. Äidit pohtivat yhdessä, mikä on sopivan pituinen aika jättää lapset isovanhempien hoitoon. Tämä oli meidän osaltamme viimeinen tapaaminen äitien kanssa, mutta äitien voimavararyhmä jatkoi tämän jälkeen normaalisti toimintaansa.



KUVIO 2. Äitien voimavararyhmän toiminta ja aineistonkeruu

7 TULOKSET

7.1 Äitien sosiaalisten verkostojen lisääntyminen äitien voimavararyhmän myötä

Kaikki äidit kokivat läheisimmiksi omat lapsensa ja miehensä. Pieniä muutoksia muiden *perheeksi* koettujen henkilöiden etäisyyksissä suhteessa äitiin oli tapahtunut. Esimerkiksi yhdellä äidillä sisko oli verkostokartalla sijoitettu äitiä lähemmäs kuin aiemmassa verkostokartassa. Joitakin muutoksia myös henkilöiden sijoittelussa joko sukuun tai perheeseen oli havaittavissa. Esimerkiksi aiemmin verkostokartassa suku-osioon merkityt henkilöt kuuluivat myöhemmässä verkostokartassa perhe-osioon. Kolme äitiä neljästä kokivat perheeseensä kuuluvan muitakin kuin ydinperheen, kuten omat vanhemmat, isovanhemmat ja sisarukset perheineen.

Kaikkien äitien verkostokartoissa oli tapahtunut muutoksia *suku-osion* kohdalla. Osa äideistä sijoitti ensimmäisellä kerralla tiettyjä henkilöitä verkostokartalla suku-osioon ja myöhemmällä kerralla nämä samat henkilöt sijoitettiin perhe-osioon ja päinvastoin. Suku-osiossa oli muutoksia myös henkilöiden etäisyydessä äitiin (läheiseksi kokeminen).

Työ/opiskelu-osiossa oli kaikilla äideillä tapahtunut muutoksia mainittujen henkilöiden määrässä sekä sijoittelussa verkostokartalle. Osalla äideistä lisääntyi henkilöiden määrä ja osalla väheni työ/opiskelu-osiossa. Tietyt henkilöt myös sijoitettiin joko lähemmäksi tai kauemmaksi äitiä verkostokartoissa verrattuna ensimmäiseen ja viimeiseen verkostokarttaan. Yksi äiti esimerkiksi ei enää viimeisessä verkostokartassa maininnut tässä osiossa ketään.

Ystävät ja naapurit – osiossa kolmella neljästä äidistä mainittujen henkilöiden määrä oli lisääntynyt toukokuusta. Kaksi äideistä koki kaikki äitiryhmän jäsenet kuuluvaksi tähän osioon. Yksi äideistä oli maininnut tässä yhden ryhmäläisen, joka oli tullut äidille läheiseksi.

Kolmella äidillä neljästä suurimmat muutokset olivat tapahtuneet *muut sosiaaliset kontaktit – osiossa*. Kaksi äideistä oli sijoittanut äitiryhmäläisiä tähän sarak-

keeseen. Toinen oli maininnut kaikki äitiryhmäläiset yhtä läheisiksi ja heidät oli sijoitettu melko lähelle äitiä (toukokuun verkostokartassa heitä ei oltu mainittu lainkaan) ja toinen äiti mainitsi kaksi ryhmäläistä, joista toisen läheisemmäksi.

Yhteenvetona voimme todeta, että äitien sosiaaliset verkostot olivat lisääntyneet ystävät ja naapurit -osiossa sekä muut sosiaaliset kontaktit -osiossa. Näihin sarakkeisiin äidit olivat sijoittaneet viimeisessä verkostokartassa enemmän voimavararyhmän äitejä, joten ryhmä oli lisännyt äitien sosiaalisia verkostoja.

7.2 Äitien kokemukset jaksamisesta

Jaksaminen koettiin molemmilla haastattelukerroilla vaihtelevaksi. Jaksamiseen vaikuttivat erilaiset elämäntapahtumat, kuten rakennusprojektit ja sairaudet, työkiireet sekä vastuun kantaminen. Ensimmäisessä haastattelussa äidit kokivat *jaksamista lisäävän* sen, että on aikaa itselle ja mahdollisuus tehdä omia juttuja. Toisessa haastattelussa äidit kokivat *jaksamista lisäävän* sosiaalisten verkostojen laajenemisen. Toisessa haastattelussa äideiltä kysyttiin, *onko ryhmä lisännyt heidän jaksamistaan*. Yleisesti ryhmän koettiin lisänneen jaksamista, etenkin kokemusten jakaminen ja äitien kanssa keskusteleminen koettiin tärkeiksi.

7.3 Äitien voimavaroihin vaikuttavat tekijät

Molemmilla haastattelukerroilla äidit mainitsivat kiireen olevan yksi suurimmista *voimavaroja vähentävistä tekijöistä*, kiirettä ilmenee muun muassa töissä ja opiskeluissa. Voimavaroja vähentävinä tekijöinä koettiin myös unen puute ja väsymys sekä elämän eri vastoinkäymiset. Ensimmäisellä haastattelukerralla äidit mainitsivat yksinäisyyden vähentävän voimavaroja, myös yhteiskunnasta tulevat paineet koettiin raskaina.

Molemmilla haastattelukerroilla *voimavaroja lisääviksi tekijöiksi* äidit mainitsivat oman ajan, riittävän unen, perheen sekä hyvät ihmissuhteet. Ensimmäisellä haastattelukerralla äidit kokivat *voimavaroja lisäävän* sen, että saa välillä irrottautua äidin roolista ja sen, että saa apua, eikä tarvitse tehdä kaikkea itse. Toisessa haastattelussa äidit kokivat myös perheen yhteisen ajan sekä yhdessä

tekemisen voimavaroja lisääviksi tekijöiksi. Perheen ja parisuhteen koettiin toisaalta lisäävän ja toisaalta vähentävän omia voimavaroja äitinä.

7.4 Äitien voimavararyhmästä saama sosiaalinen tuki

Ryhmän aloittaessa toimintansa keskusteluiden aiheet pyörivät ryhmän suunnittelun ympärillä ja äitiydestä puhuttiin, mutta pikemminkin yleisellä tasolla kuin omista kokemuksista lähtöisin. Huomion arvoista oli se, että äitien tutustuessa voimavararyhmän myötä paremmin, keskustelut siirtyivät myös äitiyden ja perheen ulkopuolelle. Mitä useamman kerran äidit olivat ryhmässä tavanneet, sitä vapautuneemmaksi ryhmän ilmapiiri muuttui. Muutaman tapaamiskerran jälkeen äidit alkoivat selvästi lähentyä, lähentymisen myötä äidit alkoivat tavata toisiaan myös vapaa-ajallaan. Lähentymistä tapahtui myös kokonaisten perheiden kesken.

Havaintomme äitien voimavararyhmästä oli se, että äidit todella saivat ryhmästä sosiaalista tukea sekä uusia ystäviä. Toisella haastattelukerralla äideiltä kysyttiinkin *ovatko he saaneet sosiaalista tukea ryhmältä*. Kaikki äidit kokivat saaneensa ryhmästä paljon *sosiaalista tukea*, myös uusia ystäviä ryhmäläisistä oli löytynyt. Ryhmän koettiin tulleen tarpeeseen. Äidit kokivat etteivät ole enää ongelmiensa kanssa yksin.

8 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

8.1 Luotettavuus

Kuulan (1999) mukaan välittömän ja aidon suhteen muodostaminen tutkittaviin mahdollistaa varmemmin sen, että aineisto on vääristelemätöntä. Tällaisen suhteen muodostaminen vaatii luottamusta tutkijan ja tutkittavien välillä. (Kuula 1999, 209.) Heikkisen ym. (2006) mukaan luottamuksen muodostuminen edellyttää viiden dialogisuuden periaatteen omaksumista. Ne ovat osallistuminen, sitoutuminen, vastavuoroisuus, vilpittömyys ja reflektiivisyys. (Heikkinen ym. 2006, 102.) Reflektiivisyydellä tarkoitetaan filosofiassa sitä, että ihminen, ajatteleva subjekti, kohdistaa huomionsa tavanomaisen ajattelun kohteiden sijaan itseensä ajattelevana subjektina (Heikkinen 2006, 33). Luottamuksen syntyminen vie aikaa. Ryhmän ensimmäisissä tapaamisissa tunnelma oli tunnusteleva ja varovainen. Vielä ei uskallettu puhua aremmista asioista. Aika nopeasti huomasimme kuitenkin, että luottamus äitien välillä sekä meidän ja äitien välillä kasvoi ja keskustelunaiheet menivät pintaa syvemmälle.

Heikkisen ja Syrjälän (2006) mukaan toimintatutkimuksen luotettavuutta voidaan arvioida käyttämällä viittä periaatetta, jotka ovat Kvalen validioinnin mukaan historiallinen jatkuvuus, reflektiivisyys, dialektisuus, toimivuus ja havahduttavuus. Tutkimuksen laatua ei voi kuitenkaan arvioida kriteeri kerrallaan, koska kokonaisuus on enemmän kuin osiensa summa. Lisäksi monet näistä periaateista limittyvät keskenään. (Heikkinen & Syrjälä 2006, 149.)

Havahduttavuuden periaatteella tarkoitetaan sitä, että hyvä tutkimus havahduttaa ajattelemaan ja tuntemaan asioita uudella tavalla. Hyvä tutkimus vaikuttaa ja koskettaa kuin hyvä romaani tai elokuva. Kirjoittajan tulee kyetä tekemään tutkimus eläväksi ja todentuntuiseksi. (Heikkinen & Syrjälä 2006, 159.) Olemme opinnäytetyössämme pyrkineet kuvaamaan äitien voimavararyhmän kehitystä ja saatuja tuloksia mahdollisimman monipuolisesti ja eläväisesti.

Reflektiivisyys puolestaan on sitä, että tutkimus perustuu tutkijan ymmärrykseen ja vähittäin kehittyvään tulkintaan. Tutkijan on tärkeää reflektoida omaa rooliaan

tutkimuksessa ja oman identiteetin rakentumista tutkimuksen rinnalla. (Heikkinen & Syrjälä 2006, 152.) Opinnäytetyössämme koimme haasteelliseksi juuri oman roolimme äitiryhmässä, sillä olimme ryhmässä aktiivisia osallistujia sekä samanaikaisesti tehtävämme oli myös havainnoida objektiivisesti ryhmän toimintaa. Heikkisen ja Syrjälän (2006) mukaan reflektiivisyys tuo tutkimukseen tietynlaista läpinäkyvyyttä, koska tutkija kuvaa aineistoaan, menetelmiään ja tutkimuksen etenemistä. Näin lukija voi arvioida tutkijan ajatusten syntyä. (Heikkinen & Syrjälä 2006, 152.) Olemme opinnäytetyössämme pyrkineet kuvaamaan mahdollisimman tarkasti tutkimuksen etenemistä, menetelmiämme sekä aineistoamme.

Heikkisen ja Syrjälän (2006, 156) toimivuusperiaatteen näkökulmasta toimintatutkimusta arvioidaan sen käytännön vaikutusten, kuten hyödyn tai osallistujien voimaantumisen kannalta. Mielestämme opinnäytetyössämme näkyy selkeästi opinnäytetyömme käytännön vaikutukset, sillä tuloksista on nähtävissä ryhmään osallistuneiden kokemus voimaantumisesta ja käytännön hyötynä äitien sosiaalisten verkostojen laajentuminen. Tutkija kuvaa tutkimuskohteensa käytännön ja kehittämisprojektin vahvuudet ja heikkoudet (Heikkinen & Syrjälä 2006, 156.) Opinnäytetyömme vahvuus on se, että opinnäytetyöstä saatujen tulosten perusteella tämänkaltaista toimintaa kannattaa jatkaa ja kehittää.

Toimintatutkimus on tietoista tasapainottelua osallistumisen ja vetäytymisen välillä (Heikkinen ym., 2006, 102). Tämän asian koimmekin haasteelliseksi osallistuessamme äitien voimavararyhmään. Toisaalta olimme ulkopuolisia tutkijoita ja havainnoitsijoita, toisaalta olimme tiiviisti mukana äitiryhmän toiminnassa ja yhteisissä keskusteluissa. Toimintatutkijan tulee pystyä eläytymään tutkittavien kokemuksiin, mutta myös ottamaan etäisyyttä ja arvioimaan tutkimustilannetta neutraalisti ja mahdollisimman kriittisesti (Heikkinen ym., 2006, 102). Välillä ryhmä imaisi meidät niin mukaansa, että piti muistuttaa itselleen, että olemme tekemässä opinnäytetyötä.

8.2 Eettisyys

Käytännön seurauksia on hyvä pohtia myös eettisestä näkökulmasta. Eettisesti toimiva tutkija miettii, kuinka tutkimus vaikuttaa tutkittaviin, tutkijoihin, tiedeyhteisöön, yhteiskuntaan ja ihmiskuntaan. Tutkijan täytyy arvioida, onko tutkittavia mahdollista tunnistaa tekstistä sekä aiheutuuko tutkimuksesta heille haittaa. (Heikkinen & Syrjälä 2006, 158.)

Eettisyyteen vaikuttaa myös se, kuinka tutkija tutkittavista kirjoittaa. Erityisesti ilmaisutyyliin on kiinnitettävä huomiota. Tutkimustekstissä on kirjoitettava vain sellaisista asioista, joista on sovittu tutkittavien kanssa. (Heikkinen ym. 2006, 113-114.) Opinnäytetyötä tehdessämme kiinnitimme huomiota siihen, ettei ryhmään osallistuneita äitejä voi tunnistaa tekstistä. Numeroimme äidit jo analysoidessamme aineistoa, sen sijaan, että olisimme käyttäneet nimiä. Verkostokarttoja analysoidessamme poistimme verkostokartoilta myös äitien sosiaalisten verkostojen jäsenten nimitiedot ja korvasimme ne merkityksillä, esimerkiksi isä, äiti, sisko, veli, lapsi ja niin edelleen.

Hyvä tieteellinen käytäntö pitää tärkeänä että tutkittavat, kuten yksilöt, ryhmät ja paikkakunnat säilyvät tuntemattomina (Heikkinen ym. 2006, 114). Opinnäytetyössämme pidimme tärkeänä, että tutkittavat sekä muut tarkentavat tiedot, kuten ryhmän kokoontumispaikan nimi säilyvät tuntemattomina. Paikkakunnan nimi esiintyi opinnäytetyössämme kunnan luvalla. Opinnäytetyömme tekemiseen saimme luvat suullisesti.

Tutkija ei saa rikkoa vaitiololupauksia ja tutkijan on aina pidettävä lupauksensa tutkittaville. Luottamus tarkoittaa sitä, että tutkija käyttää, käsittelee ja säilyttää tutkimusaineistoa ja siinä olevia tietoja, kuten on tutkimuksen alussa sopinut tutkittavien kanssa. (Heikkinen ym. 2006, 113-114.) Emme luovuttaneet äitien yhteystietoja ulkopuolisille sekä palautimme äitien teemahaastattelujen ja verkostokarttojen vastaukset takaisin äideille, suljetuissa kirjekuorissa, kuten olimme alussa sopineet voimavararyhmään osallistuvien äitien kanssa.

Tutkijan on tutkimuksen aikana tarkkailtava eettisessä mielessä, mitkä havainnot hän on saanut havainnoinnin aikana yksityishenkilönä ja mitkä tutkijana. Se

on erityisesti aktivoivan osallistuvan havainnoinnin ongelma. (Heikkinen & Syrjälä 2006, 157-158.) Koimme erityisen haastavana erottaa ne havainnot toisistaan, jotka teimme yksityishenkilöinä ja ne, jotka teimme opinnäytetyön tekijöinä. Tässä rajanvedossa auttoi jatkuva reflektointi sekä tutkimuspäiväkirjan ylläpito.

8.2 Tulosten tarkastelua

Äitien voimavararyhmään osallistuneet äidit kokivat, että yhteiskunta tukee äitiyttä huonosti ja luo äitejä kohtaan paineita. Toisaalta myös äidit itse sekä puoliset luovat itselleen odotuksia. Työnteon ja äitiyden yhteensovittaminen luo äideille stressiä ja kiireen tunnetta, joka osaltaan vaikuttaa äitinä jaksamiseen negatiivisesti. Kiire olikin yksi suurimmista voimavaroja vähentävistä tekijöistä, samoin yksinäisyys, joka nousi esiin ensimmäisellä haastattelukerralla. Tammentiekin (2009) toteaa tutkimuksessaan, että sosiaalisen tuen puutteella on todettu olevan yhteys äitien masennukseen synnytyksen jälkeen (Tammentie 2009, 79).

Voimavaroja lisääviksi asioiksi äidit listasivat oman ajan, riittävän unen, irrottumisen äidin roolista, perheen sekä hyvät ihmissuhteet. Samankaltaisia äitien voimavaroja lisääviä tekijöitä on Kytöharju (2003, 41) löytänyt pro-gradu tutkielmassaan.

Molemmilla haastattelukerroilla äidit kokivat jaksamisensa vaihtelevaksi. Jaksamiseen vaikuttivat erilaiset elämäntapahtumat. Ensimmäisellä haastattelukerralla äidit kokivat jaksamista lisäävän sen, että on aikaa itselle ja on mahdollisuus tehdä omia juttuja. Toisella haastattelukerralla esiin nousi jaksamista lisäävänä tekijänä vahvimmin sosiaalisten verkostojen laajeneminen. Äidit odottivatkin ryhmältä lisää sosiaalisia kontakteja sekä tutustumista toisiin äiteihin ja perheisiin. He odottivat saavansa myös vertaistukea toisilta äideiltä. Tarkan tutkimuksen mukaan (1996, 21) kiinteän ja usein toistuvan vuorovaikutuksen sukulaisiin, ystäviin ja naapureihin on todettu edistävän kyvykkyyden kokemista vanhempana. Yleisesti äidit kokivat ryhmän lisänneen jaksamista.

Uchino (2004, 170) on törmännyt tutkimuksessaan sosiaalisen tuen erilaisiin, vaihteleviin muotoihin, mutta todennut sosiaalisen tuen kaiken kaikkiaan edistävän ihmisten hyvinvointia. Kaikki äidit saivat ryhmästä sosiaalista tukea sekä löysivät ryhmästä uusia ystäviä. Äidit kokivat ryhmän tarpeelliseksi, etenkin ryhmässä koettu kokemusten jakaminen sekä keskusteleminen koettiin varsin tärkeäksi. Sheppard ja Gröhn (2004) toteavat teoksessaan, että sosiaalinen tuki auttaa äitejä käsittelemään esimerkiksi lasten hoidon vaikeuksien synnyttämiä tunteita (Sheppard & Gröhn 2004, 231-232). Äitien voimavararyhmässä äitien oli mahdollista keskustella toisten äitien kanssa lasten kasvatukseen, äitiyteen ja perheeseen liittyvistä asioista. Voimavararyhmän avulla äidit pääsivät myös irrottautumaan äidin roolistaan ja rentoutumaan yhdessä.

Hiltusen (2005,69) tutkimuksen mukaan äitien voimaantumista edesauttaa hyvät sosiaaliset suhteet, myönteinen ja hyväksyvä suhtautuminen ja hyvä ilmapiiri. Muutaman tapaamiskerran jälkeen ryhmäläiset lähentyivät selvästi ja keskustelutkin muuttuivat henkilökohtaisemmiksi, myös aroista asioista uskallettiin puhua. Ryhmässä vallitsi voimaantumista edesauttava, avoin, myönteinen ja hyväksyvä ilmapiiri.

Äidit kokivat ryhmän lisänneen voimavaroja ja he kokivat, etteivät he ole ongelmiensa kanssa yksin. Järvisen (1998,1) pro-gradu tutkimuksen mukaan äidit, jotka osallistuivat lastenneuvolan vanhempainryhmään, kokivat että vanhempainryhmä tuki heidän vanhemmuuttaan. Tuki perustui ryhmässä vallitsevaan yhteisyyden ja samankaltaisuuden tunteeseen. Ryhmästä saatu sosiaalinen tuki auttoi äitejä arjesta selviämisessä ja lisäsi äitien sosiaalista verkostoa. Myös Tikkasen (2001,1) tutkimuksen mukaan perheiden voimaantumista mahdollistavat yhdessä tekeminen, turvallisuus, avoimuus, rohkaiseminen ja tukeminen.

Yhteenvetona tuloksista voimme todeta, että äitien voimavararyhmä lisäsi ryhmään osallistuneiden äitien sosiaalisia verkostoja sekä sosiaalisen tuen määrää. Äidit pääsivät välillä irrottautumaan myös äidin roolistaan ja rentoutumaan. Ryhmään osallistuneet äidit kokivat ryhmän aikana jaksamisensa lisääntyneen. Kaikki äidit kokivat odotuksiensa ryhmää kohtaan täyttyneen. Ryhmän ainoaksi

puutteeksi koettiin osallistuneiden äitien vähäinen määrä. Tämän kaltainen ryhmätoiminta koettiin tarpeelliseksi.

8.3 Kehittämissuhteita

Tämänkaltaisia ryhmiä pitäisi järjestää ja tukea, koska ryhmätoiminnasta on äideille hyötyä, etenkin kasvavissa kunnissa, jonne muuttaa perheitä muilta paikkakunnilta. Vastaavaa ryhmätoimintaa tulisi järjestää äitien lisäksi myös isille.

LÄHTEET

Hankonen R. 2008. Työn ja perheen palapeli. *Tehy-lehti*. 13/2008, 14-20.

Heikkinen H. 2006. Toimintatutkimuksen lähtökohdat. Teoksessa Heikkinen H, Rovio E. & Syrjälä L. (toim.) *Toiminnasta tietoon: toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat*. Helsinki: Kansanvalistusseura, 16-39.

Heikkinen H., Rovio E., Kiilakoski T. 2006. Toimintatutkimus prosessina. Teoksessa Heikkinen H., Rovio E. & Syrjälä L. (toim.) *Toiminnasta tietoon: toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat*. Helsinki: Kansanvalistusseura, 78-94.

Heikkinen H., Rovio E. & Syrjälä L. 2006. *Toiminnasta tietoon: toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat*. Helsinki: Kansanvalistusseura.

Heikkinen H. & Syrjälä L. 2006. Tutkimuksen arviointi. Teoksessa Heikkinen H., Rovio E. & Syrjälä L. (toim.) *Toiminnasta tietoon: toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat*. Helsinki: Kansanvalistusseura, 144-163.

Heikkinen M. 2003. Sairauksien ehkäisy. Sosiaalisen tuen määritelmä. Tulostettu 10.3.2008.

http://www.terveysportti.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=sae61010

Hiltunen, T. 2005. Äitien voimaantuminen huostaanoton jälkeen. Pro-gradu tutkielma. Jyväskylän yliopisto, kasvatustieteen laitos.

Hirsjärvi S. & Hurme H. 2000. Tutkimushaastattelu: teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Helsinki University Press.

Järvinen R., Lankinen A., Taajamo T., Veistilä M. & Virolainen A. 2007. *Perheen parhaaksi. Perhetyön arkea*. Helsinki: Edita.

Kuula Arja. 1999. *Toimintatutkimus. Kenttätyötä ja muutospyrkimyksiä*. Tampere: Vastapaino.

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

Kytöharju H. 2003. Äitien jaksaminen ja vertaistuki *Vauva-lehden* keskustelupalstalla Internetissä. Tampereen yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta. Hoitotieteen laitos. Pro gradu-tutkielma.

Lastenneuvolaopas. 2004. Isäksi ja äidiksi kasvaminen. Sosiaali- ja terveysministeriö. Tulostettu 12.2.2007. http://www.ebm-guidelines.com/terveysportti/ekirjat.NaytaArtikkeli?p_artikkeli=lno00034

Punkanen T. 2004. *Mielenterveystyö ammattina*. Tampere: Tammi.

Seikkula J. Sosiaaliset verkostot. 1994. Ammattiauttajan voimavara kriiseissä. Tampere: Hygieia.

Sheppard, M. & Gröhn, M. 2004. Prevention and Coping in Child and Family Care : Mothers in Adversity Coping with Child Care. Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.

Siitonen, J. 1999. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Oulun yliopisto. Kasvatustieteellinen tiedekunta. Oulun opettajankoulutuslaitos.

Sosiaali- ja terveysministeriön Internet-sivut. Tiedotteet. Tulostettu 11.5.2008. <http://www.stm.fi/tiedotteet/tiedote/view/1199033#fi>

Tammentie, T. 2009. Äidin synnytyksen jälkeisen masennuksen vaikutus perheeseen ja perheen vuorovaikutussuhde lastenneuvolan terveydenhoitajan kanssa. Tampereen yliopisto. Hoitotieteen laitos. Tampereen yliopistollinen sairaala.

Tarkka, M-T. 1996. Äitiys ja sosiaalinen tuki. Ensisynnyttäjän selviytyminen äitiyden varhaisvaiheessa. Tampereen yliopisto. Hoitotieteen laitos. Vammala: Vammalan Kirjapaino Oy.

Tikkanen, E. 2001. Tavoitteena voimaantuminen. Perheiden ja hoitohenkilökunnan yhteistyösuhde kotona toteutuvassa lastenpsykiatrisessa hoidossa. Pro gradu tutkielma. Tampereen yliopisto. Hoitotieteen laitos.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Latvia: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Uchino, B. 2004. Social Support and Physical Health: Understanding the Health Consequences and Relationships. Yale University Press.

Vartiovaara, I. 2000. Jaksamisen rajat. Helsinki: WSOY.

Vesilahden kunnan Internet-sivut, tilastotietoja Vesilahdesta. 2010. Tulostettu 8.4.2010. http://www.vesilahti.fi/perustiedot_ ja_hallinto/yleista_ vesilahdesta/tilastotietoja/

Vilén M., Leppämäki P. & Ekström L. 2002. Vuorovaikutuksellinen tukeminen sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: WSOY.

Vilkka, H. 2006. Tutki ja havainnoi. Helsinki: Tammi.

TEEMAHAASTATTELUJEN TEEMAT

Teema 1: Jaksaminen

Teema 2: Voimavarat

Teema 3: Ryhmän vaikutukset jaksamiseen

Teema 4: Ryhmän vaikutukset sosiaaliseen tukeen

PUOLISTRUKTUROITU TEEMAHAASTATTELU 1

Teema 1: Kuinka koet jaksamisesi äitinä tällä hetkellä?

Teema 2: Mitkä tekijät lisäävät ja mitkä tekijät vähentävät omia voimavarojasi äitinä?

PUOLISTRUKTUROITU TEEMAHAASTATTELU 2

Teema 1: Kuinka koet jaksamisesi äitinä tällä hetkellä?

Teema 2: Mitkä tekijät lisäävät ja mitkä tekijät vähentävät omia voimavarojasi äitinä?

Teema 3: Onko ryhmä lisännyt jaksamistasi?

Teema 4: Koetko saaneesi sosiaalista tukea tästä ryhmästä?

TAULUKKO 1. Aiheeseen liittyvät tutkimukset

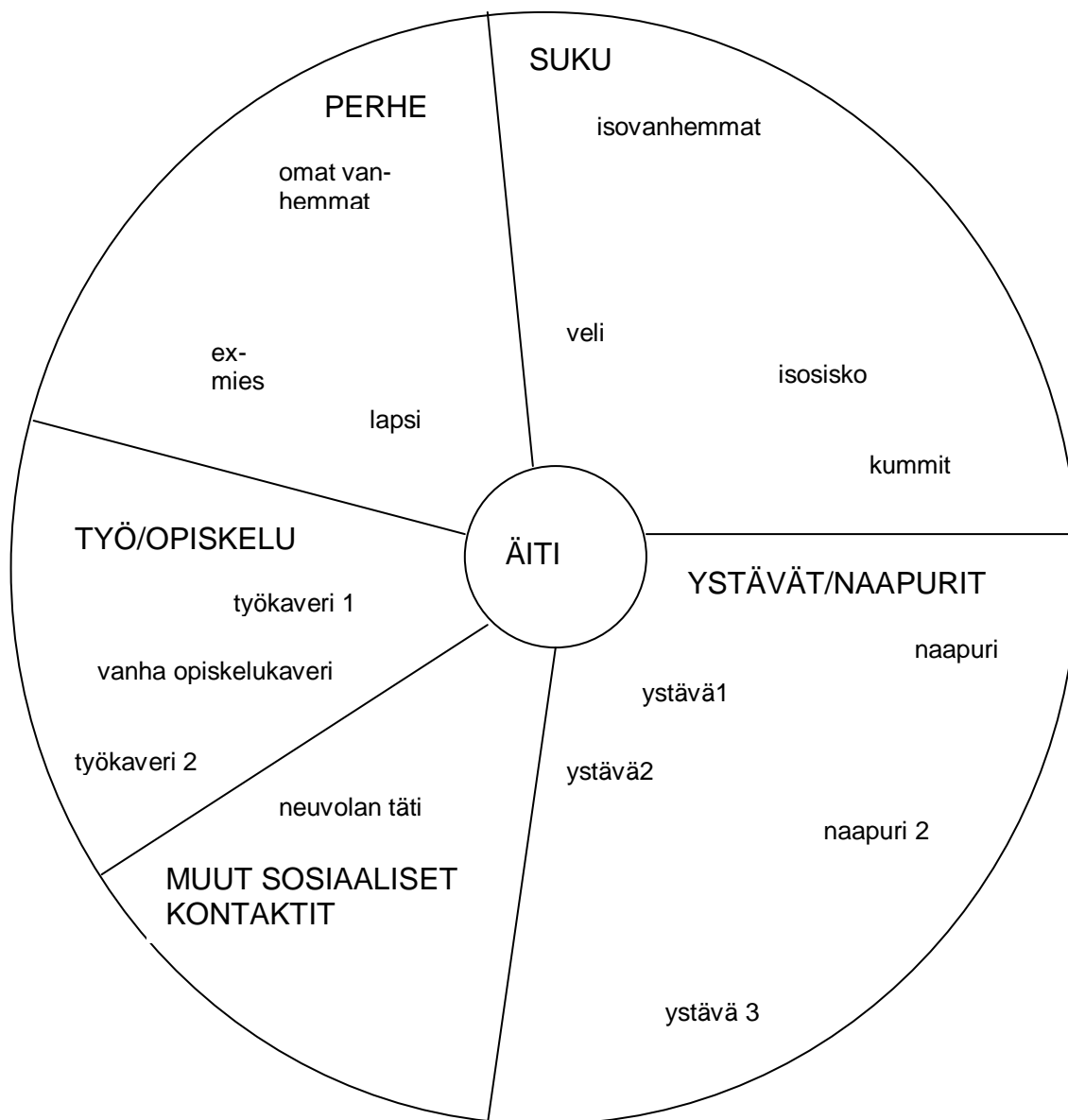
Sukunimi (vuosi) Työn nimi Työn luonne	Tarkoitus/tavoite Tehtävät/ongelmat	Menetelmä	Keskeiset tulokset
Kytöharju (2003) Äitien jaksaminen ja vertaistuki Vauvalehden keskustelupalstalla Internetissä Pro-gradu tutkielma	Tarkoitus: kuvata miten ja millaisten asioiden yhteydessä äidit keskustelivat omasta jaksamisestaan Vauvalehden vauvaikäisten äitien keskustelupalstalla Internetissä. Tarkoituksena on myös selvittää, millaista toisilta äideiltä mahdollisesti saatu tuki on.	-Laadullinen sisälönanalyysi - Tutkimuksen aineisto kerättiin Internetin Vauvalehden vauvaikäisten lasten äitien keskustelupalstalta tulostamalla 5.2.2002-9.2.2002 välisenä aikana palstalle tulleet kirjoitukset, jotka koskivat äitien jaksamista.	- Analyysin tuloksena havaittiin, että äitien jaksaminen muodostui neljästä kategoriasta, jotka olivat; vauvan tyytyväisyys, vauvan hoidon sujuminen, voimavarojen ylläpitäminen ja jaksamista tukevat ihmissuhteet. - Äidit saivat jaksamiseensa keskustelupalstalla vertaistukea toisilta äideiltä. - Vertaistuki muodostui viidestä kategoriasta, jotka olivat; kokemusten jakaminen, tiedon ja ajatusten jakaminen, itsetunnon vahvistaminen, huumori ja negatiivinen tuki.
Hiltunen (2005) Äitien voimaantumisen huostaanoton jälkeen Pro-gradu tutkielma	Tarkoitus: selvittää, mikä voimaannuttaa oman lapsensa huostaanoton kokeneita äitejä.	- Laadullinen tutkimus - Aineistonkeruumenetelmänä teemahaastattelu - Jyväskylässä - N=7	- Äitien voimaantumiseen vaikuttivat monet tapahtumat ja kokemukset. - Voimaantuminen on prosessinomaista - Äitien voimaantumisen kannata tärkeää on, että he saavat kertoa asioistaan rehellisesti ja avoimesti pelkäämättä seurauksia - Äitien voimaantumista osoittaa myös se, että he rohkenevat kohdata ne kysymykset ja asiat, joita heille on tapahtunut - Voimaantuminen on itsestään lähtevä prosessi - Voimaantuminen ja henkilökohtaisen vastuun ottaminen liittyvät läheisesti toisiinsa

Sukunimi (vuosi) Työn nimi Työn luonne	Tarkoitus/tavoite Tehtävät/ongelmat	Menetelmä	Keskeiset tulokset
<p>Tarkka (1996) Äitiys ja sosiaalinen tuki Ensisynnyttäjän selviytyminen äitiyden varhaisvaiheessa Akateeminen väitöskirja</p>	<p>Tarkoitus: selvittää tekijöitä, jotka ovat yhteydessä ensisynnyttäjän selviytymiseen äitiyden varhaisvaiheessa. Selvittää äidin sosiaalinen tukiverkosto ja tuen saanti tukiverkoston jäseniltä sekä sosiaalisen tuen saanti hoitotyöntekijöiltä. Selvittää sosiaalisen tuen yhteys äitiyden varhaisvaiheen tapahtumiin: synnytyskokemukseen sekä imeytyksestä ja lapsen hoidosta selviytymiseen. Selvittää äidin ja lapsen ominaisuuksien yhteys imeytyksestä ja lapsen hoidosta selviytymiseen.</p> <p>Tutkimuksen pääkysymykset olivat: mitkä tekijät ovat yhteydessä äidin imeytyksestä ja lapsen hoidosta selviytymiseen heti lapsen syntymän jälkeen sekä lapsen ollessa kolmen kuukauden ikäinen?</p>	<p>- Kvantitatiivinen tutkimus - Aineistonkeruumenetelmänä kyselylomake, jossa sekä strukturoituja että avokysymyksiä - Tampereella -N=274</p>	<p>- Äidin sosiaaliseen verkostoon kuului useimmiten puoliso/lapsen isä, isovanhemmat, sisarukset sekä ystävät. - Äidin sosiaalinen tukiverkosto ei muuttunut lapsen syntymän jälkeisenä kolmena kuukautena. - Äidin positiiviseen synnytyskokemukseen oli yhteydessä lapsen isän myönteinen suhtautuminen raskauteen, lyhyempikestoisen synnytys ja synnytystä hoitaneen kättilön ominaisuudet, kuten asiantuntijuus, ystävällisyys, myötäelämiskyky, rauhallisuus ja kiireettömyys. - Äidin imeytyksestä ja lapsen hoidosta selviytymiseen äitiyden varhaisvaiheessa oli yhteydessä äidin terveys, mieliala, kiintymys lapseen sekä kyky toimia äitinä. - Lapsen mieliala ja se minkälainen lapsi oli hoitaa olivat vaikuttamassa äidin imeytyksestä ja lapsen hoidosta selviytymiseen. - Lisäksi äidin sosiaalisen tuen saanti sekä läheisiltä että hoitotyön ammattilaisilta ja yhteiskunnassa vallitseva äitiyden arvostus olivat yhteydessä äidin imeytyksestä ja lapsen hoidosta selviytymiseen äitiyden varhaisvaiheessa.</p>

LIITE 3: 3 (4)

Sukunimi (vuosi) Työn nimi Työn luonne	Tarkoitus/tavoite Tehtävät/ongelmat	Menetelmä	Keskeiset tulokset
<p>Tikkanen (2001) Tavoitteena voimaantuminen. Perheiden ja hoitohenkilökunnan yhteistyösuhde kotona toteutuvassa lastenpsykiatrisessa hoidossa. Pro-gradu tutkielma</p>	<p>Tarkoitus:Kuvata perheiden ja hoitajien kokemuksia yhteistyösuhteista kotona toteutuvassa lastenpsykiatrisessa hoidossa voimaantumisen näkökulmasta.</p> <p>Tutkimustehtävänä oli kartoittaa yhteistyösuhteissa ilmeneviä voimaantumisen osaprosesseja sekä kotihoitotyön lähtökohtia ja hoitajien osaamisalueita.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Tutkimus voidaan luokitella deskriptiiviseksi -Tietojen keräämiseen aineistosta ja niiden luokittelussa käytettiin sisällön analyysiä - Aineistonkeruumenetelmänä kyselylomake, pääasiassa avoimia kysymyksiä sekä jokunen strukturoitu kysymys. - Toisena aineistonkeruumenetelmänä avoin haastattelu. - Keski-Suomen sairaanhoitopiiriin lastenpsykiatrisen yksikkö -N=5 (perheet) -N=8 (hoitajat) 	<ul style="list-style-type: none"> -Perheiden voimaantumista mahdollistavat kotihoidossa yhteistyösuhteen luontevuus, kokemusten aitous ja mahdollisuus merkitysten muuttumiseen, yhdessä tekeminen, yhteisoppiminen, aktiivisuus ja intensiivisyys sekä yhteisten päämäärien asettaminen. Ilmapiirin turvallisuus, avoimuus ja läheisyys, luottamus, rohkaiseminen ja tukeminen sekä vastuullisuus ja sitoutuminen yhteistyöhön olivat niinkään merkityksellisiä. -Tutkimuksen tulosten mukaan kotihoitotyö yhteistyösuhteena mahdollistaa sekä perheiden että hoitohenkilökunnan voimaantumista.
<p>Siitonen (1999) Voimaantumisteorian perusteiden hahmotelua. Väitöskirja</p>	<p>Tarkoitus: Voimaantumisteorian luominen ihmisen voimaantumista jäsentävistä osaprosesseista ja niiden välisistä merkityssuhteista sekä voimaantumisen yhteydestä sitoutumiseen.</p> <p>Tehtävät: Mitkä tekijät erityisesti tukevat ja mitkä estävät uusprofessionaalisen syklisen mallin mukaista ammatillista kasvua? Mitkä ovat ihmisen voimaantumista jäsentävät keskeiset osaprosessit ja periaatteet?</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Kvalitatiivinen tutkimus - N=4 - Aineistonkeruun menetelmänä käytettiin havainnointia yhdistettynä grounded theoryn jatkuvan vertailun menetelmään - Tutkimusta voidaan pitää myös tapaustutkimuksena2, jossa neljää case-tapausta tutkittiin opetusharjoittelutilanteessa - Oulun opettajankoulutuslaitos 	<ul style="list-style-type: none"> -Voimaantuminen on ihmisestä itsestään lähtevä prosessi, jonka kannalta toimintaympäristön olosuhteet voivat olla merkityksellisiä, tämän vuoksi voimaantuminen voi olla jossain tietyssä ympäristössä todennäköisempää kuin toisessa. - Toisen ihmisen voimaannuttaminen on erittäin ongelmallista tai jopa mahdotonta. Toista ihmistä pyritään tukemaan voimaantumiseen kiinnittämällä huomio toimintaympäristössä voimaantumisen mahdollistamiseen.

Sukunimi (vuosi) Työn nimi Työn luonne	Tarkoitus/tavoite Tehtävät/ongelmat	Menetelmä	Keskeiset tulokset
<p>Tammentie (2009) Äidin synnytyksen jälkeisen masennuksen vaikutus perheeseen ja perheen vuorovaikutussuhde lastenneuvolan terveydenhoitajan kanssa. Akateeminen väitöskirja.</p>	<p>Tarkoituksena selvittää, mitkä tekijät ovat yhteydessä äidin synnytyksen jälkeiseen masennukseen ja minkälainen yhteys äidin synnytyksen jälkeisellä masennuksella on perheen toimivuuteen ja kuvata perheiden kokemuksia äidin synnytyksen jälkeisestä masennuksesta.</p> <p>Tavoitteena oli kehittää synnytyksen jälkeisestä masennuksesta kärsivän äidin perheen ja lastenneuvolan terveydenhoitajan välistä vuorovaikutusta kuvaava substansiivinen teoria. Tavoitteena oli tuottaa tietoa, jota voidaan hyödyntää hoitohenkilöstön ja perheiden välisen vuorovaikutuksen kehittämiseen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - tutkimus oli sekä kvantitatiivinen että kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä - perheet täyttivät FDMII- ja EPDS-mittarit - yhdeksän perhettä haasteltiin, lisäksi haastateltiin lastenneuvolassa työskenteleviä terveydenhoitajia - teemahaastattelu - kyselylomakkeet analysoitiin käyttäen SPSS-tilasto-ohjelmaa - laadullinen aineisto analysoitiin käyttäen grounded teoria-menetelmän jatkuvan vertailun menetelmää. - Tampereen yliopiston hoitotieteen laitoksella yhteistyössä Tampereen yliopistollisen sairaalan kanssa. - N=373 (perheet, jotka täyttivät mittarit) - N=9 (haastatellut perheet) - N=14 (haastatellut terveydenhoitajat) 	<ul style="list-style-type: none"> - selkeää syytä äitien masennukselle ei voida osoittaa sosiodemografisista tekijöistä. - Masentuneiden äitien perheissä vanhemmat olivat käyneet koulua vähemmän kuin muiden perheiden vanhemmat, masentuneet äidit imettivät lastaan lyhyemmän ajan ja he olivat tyytymättömämpiä perhe-elämäänsä kuin muut äidit. - Niiden perheiden, joissa äidillä oli synnytyksen jälkeinen masennus, toimivuus oli huonompaa muihin perheisiin verrattuna. - Masentuneiden äitien perheissä vanhemmilla oli raskauden aikaisten odotusten ja lapsen syntymän jälkeisen todellisuuden välillä selkeä ristiriita. - Masentuneiden äitien perheet kokivat vuorovaikutuksessaan lastenneuvolan terveydenhoitajan kanssa yksilöllisen ja kokonaisvaltaisen vuorovaikutuksen puutetta. - Lastenneuvolassa työskentelevät terveydenhoitajat kokivat vuorovaikutuksen masentuneiden äitien perheiden kanssa kokonaisvaltaisena yhteistyönä yksilöllisen perheen kanssa. - Vuorovaikutusta kuvaava substansiivisen teorian perusprosessi on synnytyksen jälkeisestä masennuksesta kärsivän äidin ja lastenneuvolan terveydenhoitajan samojen toiveiden ja odotusten kohtaamattomuus.



KUVIO 3 Esimerkki verkostokartasta (Punukanen 2004, muokattu)