



VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Claudia Baende

YKSINHUOLTAJAÄITIEN KOKEMUKSIA
YKSINHUOLTAJUUDEN VAIKUTUKSISTA
PSYYKKISEEN HYVINVOINTIIN

Sosiaali- ja terveystieteiden
tutkimuskeskus

2023

TIIVISTELMÄ

Tekijä	Claudia Baende
Opinnäytetyön nimi	Yksinhuoltajaäitien kokemuksia yksinhuoltajuuden vaikutuksista psyykkiseen hyvinvointiin
Vuosi	2023
Kieli	suomi
Sivumäärä	63 + 5 liitettä
Ohjaaja	Riitta Häyry

Tässä laadullisessa opinnäytetyössä keskityttiin kuvaamaan yksinhuoltajaäitien kokemuksia yksinhuoltajuuden vaikutuksista psyykkiseen hyvinvointiin. Opinnäytetyön tekijän tavoitteena oli saada syvällistä tietoa siitä, miten yksinhuoltajuus vaikuttaa äitien sosiaalisiin suhteisiin ja kanssakäymiseen sekä millaista tukea he saavat tai tarvitsevat arjessaan.

Opinnäytetyön tekijä pyrki tuottamaan yksilöllistä ja kokemuksellista tietoa yksinhuoltajaäitien psyykkisen hyvinvoinnin vaikutuksista, kahdeksan yksinhuoltajaäidin näkökulmasta. Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Yhden Vanhemman Perheiden Liitto. Kuusi haastattelua toteutui Teams-alustalla ja kaksi videonpuhelun välityksellä. Opinnäytetyössä käytettiin teemahaastattelumenetelmää. Osallistuminen opinnäytteeseen oli vapaaehtoista, ja haastateltavat rekrytoitiin Yhden Vanhemman Perheiden Liiton kautta.

Opinnäytetyön tekijän ohjaavia pohdintoja olivat äitien tuntemukset yksinhuoltajuudesta, vastuun vaikutus heidän elämäänsä, yksinhuoltajuuden vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin ja sosiaalisiin ihmissuhteisiin sekä millaista tukea äidit ovat saaneet, miten se on ollut saatavilla ja millaista tukea he toivovat tulevaisuudessa.

Opinnäytetyön tulokset osoittavat, että lähes jokainen haastateltu äiti koki yksinhuoltajuuden vaikuttavan hyvinvointiinsa moninaisin ja vaihtelevin tavoin. Erityisesti lapsen ollessa pieni, psyykinen hyvinvointi oli koetuksella yksinhuoltajaäitinä. Tulosten perusteella on huomattavan tärkeää tunnistaa yksinhuoltajaäitien kuormittavat tekijät ja tarjota tukea heidän psyykkisen hyvinvointinsa ylläpitämiseksi.

Avainsanat yksinhuoltajaäidit, kokemukset, psyykinen hyvinvointi, tuki

ABSTRACT

Author	Claudia Baende
Title	Single Mothers' Experiences of the Effects of Single Parenthood on Their Mental Well-being
Year	2023
Language	Finnish
Pages	63 + 5 Appendices
Name of Supervisor	Riitta Häyry

In this qualitative bachelor's thesis, the focus was on describing single mothers' experiences of the effects of single parenthood on their mental well-being. The aim was to gain in-depth knowledge of how single parenthood affects mothers' social relationships and interactions, as well as the type of support they receive or need in their daily lives.

The goal of the bachelor's thesis was to produce individual and empirical information on the effects of single motherhood on the mental well-being of eight single mothers. The Union of Single Parent Families commissioned the bachelor's thesis. Six interviews were conducted on the Teams platform and two via video call. A thematic interview method was used in the bachelor's thesis. It was voluntary to participate in the research and the interviewees were recruited through The Union of Single Parent Families.

The key considerations dealt with were the mothers' feelings about single parenthood, the impact of responsibility on their lives, the effects of single parenthood on their mental well-being and to social relationships, what kind of support mothers have received, how has it been available, and what type of support they hope for in the future.

The results of the bachelor's thesis indicate that almost every interviewed mother experienced that single parenthood affected their well-being in various and varying ways. Especially when the child was young, the mental well-being of single mothers was put to the test. Based on the results, it is notably important to identify the burdensome factors of single motherhood and to provide support to maintain their mental well-being.

Keywords single mothers, experiences, mental well-being, support

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	8
2	KESKEISET KÄSITTEET.....	9
2.1	Yksinhuoltajuus.....	9
2.2	Yksihuoltajaäiti.....	12
2.3	Yksinhuoltajuuden vaikutukset.....	13
2.4	Psyykinen hyvinvointi.....	14
2.4.1	Psyykinen kuormitus: Masennus ja stressi.....	15
2.4.2	Yksinhuoltajaäitien taloudellinen stressi.....	16
3	TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET.....	18
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	19
4.1	Tutkimuksen kohderyhmä ja aineiston keruu.....	19
4.2	Aineiston analyysi.....	21
5	TUTKIMUKSEN TULOKSET.....	23
5.1	Minkälaisia tunteita äidit kokevat yksinhuoltajuudesta ja mitä vastuuta yksinhuoltajuus on tuonut äitien elämään.....	23
5.1.1	Yksinhuoltajuuden monimuotoiset tunteet: positiivisia ja haasteita.....	24
5.1.2	Ennako-oletukset yksinhuoltajuudesta.....	26
5.1.3	Äitien kokemukset lapsensa kasvamisesta yksinhuoltajaperheessä.....	28
5.1.4	Äitien tunne-elämän eri ulottuvuudet yksinhuoltajuudessa.....	30
5.2	Miten yksinhuoltajuus on vaikuttanut äitien psyykkiseen hyvinvointiin ja sosiaalisiin ihmissuhteisiin.....	32
5.2.1	Äitien psyykinen hyvinvointi yksinhuoltajuuden kontekstissa.....	32
5.2.2	Psyykkisen hyvinvoinnin kuormittavat tekijät.....	34

5.2.3	Yksinhuoltajien haastavat tilanteet: aiheet aiheuttavat äitien mielenterveydelle erityistä painetta.....	36
5.2.4	Yksinhuoltajaäitien kokemukset keinoista psyykkisen hyvinvoinnin edistämiseksi	38
5.2.5	Ihmissuhteet yksinhuoltajuudessa.....	39
5.3	Millaista tukea äidit ovat saaneet ja miten tuki on ollut saatavilla sekä minkälaista tukea äidit toivoisivat.....	41
5.3.1	Tuen saanti koettu vaikeaksi.....	41
5.3.2	Perheen ja ammattiryhmän tuki	43
5.3.3	Arjen tuen tarpeet ja toiveet	45
6	POHDINTA.....	47
6.1	Johtopäätökset ja tulosten tulkinta	48
6.2	Tutkimuksen eettisyys	51
6.3	Tutkimuksen luotettavuus	52
6.4	Jatkotutkimus.....	54
	LÄHTEET	55
	LIITTEET	62

KUVIO- JA TAULUKKOLUETTELO

Kuvio 1. Yksinhuoltajuuden monimuotoiset tuntemukset: positiivisia ja haasteita.	24
Kuvio 2. Ennako-oletukset yksinhuoltajuudesta.....	26
Kuvio 3. Äitien kokemukset lapsensa kasvamisesta yksinhuoltajaperheessä.....	28
Kuvio 4. Äitien tunne-elämän eri ulottuvuudet yksinhuoltajuudessa.....	30
Kuvio 5. Äitien psyykinen hyvinvointi yksinhuoltajuuden kontekstissa	33
Kuvio 6. Psyykkisen hyvinvoinnin kuormittavat tekijät.	34
Kuvio 7. Yksinhuoltajien haastava tilanne: aiheuttanut äitien mielenterveydelle erityistä painetta.	36
Kuvio 8. Yksinhuoltajaäitien kokemukset keinoista psyykkisen hyvinvoinnin edistämiseksi.	38
Kuvio 9. Ihmissuhteet yksinhuoltajuudessa.	40
Kuvio 10. Tuen saanti koettu vaikeaksi.	42
Kuvio 11. Perheen ja ammattiryhmän tuki.....	44
Kuvio 12. Arjen tuen tarpeet ja toiveet.	45

LIITELUETTELO

LIITE 1. Saatekirja

LIITE 2. Suostumuslomake

LIITE 3. Teemahaastattelukysymykset

LIITE 4. Toimeksiantosopimus

LIITE 5. Esimerkki sisällönanalyysistä

1 JOHDANTO

Tilastokeskuksen tilastojen mukaan vuonna 2022 Suomessa oli lähes 1,6 miljoonaa äitiä eli naista, jolla on adoptoituja tai biologisia lapsia. Ikäluokiltaan 15–86-vuotiaista naisista 66 %:lla on lapsia. Yhden Vanhemman Perheiden Liitto ry kertoo, että Suomessa on 120 000 yhden vanhemman perhettä ja valtaosa yksihuoltajista on äitejä. Joka kolmas suomalaisperheen lapsi on viettänyt ainakin osan lapsuudestaan yhden vanhemman perheessä.

Kansan Uutiset (2016) kertoo artikkelissaan, että maailman 2,5 miljardista lapsesta 14 % eli 320 miljoonaa lasta elää yksinhuoltajaperheessä ja useimmiten yksinhuoltaja on lapsen äiti. Tilastokeskuksen Perheet 2020-tilaston mukaan äitilapsiperheitä on 20 % kaikista lapsiperheistä Suomessa.

Pienperheyhdistyksen (2021) mukaan yksinhuoltajilla on heikompi terveys verrattuna muihin vanhempiin. Yksinhuoltajista 82,1 % on naisia, joten yksinhuoltajuuteen liittyvät terveysongelmat kuormittavat pitkälti yksinhuoltajaäitejä. Yksinhuoltajien heikomman terveyden taustalla on, että yksinhuoltajilla on usein muihin isiin ja äiteihin katsottuna matalampi koulutus ja pienemmän tulot. Lapsiperhekselyyn vastanneet yksinhuoltajaäidit kokevat enemmän surua, kipua, ahdistusta ja uupumusta verrattuna puolison kanssa asuviin äiteihin. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL 2022).

Hyvän mielenterveyden pohja alkaa jo lapsuudessa. Vanhemmilla on keskeinen rooli lapsen mielenterveyden rakentumisessa. Vanhempien tehtävänä on toimia lapselle kunnioitettavana mallina, ohjaten sekä tukien lasta arjen tilanteista. Lapsella on hyvä kasvaa ja kehittyä eri ikäkausina turvallisen aikuisen seurassa. (Mieli Suomen Mielenterveys ry 2022).

2 KESKEISET KÄSITTEET

Tässä luvussa käsitellään yksinhuoltajuutta monipuolisesti näkökulmista. Osiossa 2.1 tarkastellaan yleisesti yksinhuoltajuuden ilmiötä. Osiossa 2.2 keskitytään yksinhuoltajaäideistä, ja luku jatkuu 2.3 yksinhuoltajuuden vaikutuksilla perheisiin ja 2.4 psyykkisen hyvinvoinnin osiolla perehdytään yksinhuoltajuuden vaikutuksiin vanhempien psyykkiseen hyvinvointiin.

2.1 Yksinhuoltajuus

Lapsen syntyessä avioliitossa molemmat vanhemmat ovat yhdessä hänen huoltajiaan. Lapsen syntyessä avioliiton ulkopuolella huoltajuus on äidillä. Isyyden vahvistuksen jälkeen, vanhemmat voivat yhdessä sopia yhteishuoltajuudesta. Lapsen oikeustieteellisiä huoltomuotoja ovat yksinhuoltajuus ja yhteishuoltajuus. (Pietarsaaren Sosiaali- ja terveysvirasto 2020).

Huoltajuudella tarkoitetaan lapsen asioista päättämistä. Lapsen huoltajan tehtävänä on vastata lapsen hoidosta, valvonnasta, kasvatuksesta ja muusta huolenpidosta. Vain huoltajalla on oikeus saada eri viranomaisilta tietoa lapsesta. (Lastensuojelukeskusliitto 2022). Viranomaisilla tarkoitetaan esimerkiksi päiväkotia, koulua, sosiaalitoimea ja terveydenhuoltoa, he antavat lähtökohtaisesti tietoa nimetyille yksinhuoltajan edustajalle. Yksinhuoltajan erikseen antamalla luvalla, sopimuksella tai tuomioistuimen päätöksellä tietoja voidaan luovuttaa myös lapsen toiselle vanhemmalle tai muuten lapsen huoltoon osallistuvalla henkilöllä. (Sosiaali- ja terveysministeriön hallinnonala (THL) 2022).

Suomessa lapsella on aina virallinen huoltaja tai huoltajat, joiden tehtävänä on päättää lapsen asioista ja pitää hänestä huolta. Huoltajat ovat tavallisesti lapsen vanhemmat tai toinen vanhemmista, mutta jossakin tapauksissa huoltajaksi voidaan nimetä joku muu henkilö. (Lastensuojelukeskusliitto 2022).

Yksinhuoltajuudella tarkoitetaan sitä, että lapsella on ainoastaan yksi huoltaja. Lapsen vanhemmat voivat sopia yksinhuoltajuudesta keskenään tai tuomioistuin

voi siitä päättää. Yksinhuoltajuus on joissain tilanteissa lapsen edun mukainen ratkaisu. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2022).

Yksinhuoltajuuden kansainvälisissä kriteereissä huomioidaan lapsen ikä, asumismuoto, vanhemman siviilisäätö sekä huoltajuus. Yksinhuoltajavanhemmiksi määritellään lapsen huoltaja, joka asuu samassa taloudessa ja huoltaa alaikäistä lastaan. (Sukula 2009, 30).

Suomen Uusperheiden liiton (2022) mukaan yksinhuoltajavanhempi päättää yksin lasta koskevista asioista niin, että yksinhuoltaja ei neuvottele toisen huoltajan kanssa. Yksinhuoltajavanhemman tulee kaikissa tilanteissa kuitenkin ottaa huomioon, että lapsella on oikeus tavata molempia vanhempiaan.

Yksinhuoltaja voi olla lapsen jompikumpi vanhemmista tai muu hoitaja, joka on yksin vastuussa lasta koskevasta päätöksenteosta sekä lapsen kasvattamisessa. Yksinhuoltajuus on kuitenkin erillään elatusvelvollisuudesta, joka määräytyy vanhemmuuden perusteella. Näin vanhemmat ovat elatusvelvollisia, vaikka eivät osallistuisivat lapsen huoltajuuteen. (Finlex 5.9.1975/704).

Laki lapsen huollosta ja tapaamisoikeudesta (L8.4.1983/361) ohjaa huoltajaa päätöksen teossa ottamaan huomioon lapsen toivomukset ja mielipiteet. Huoltajan tehtävänä on lisäksi kertoa lapselle häntä koskevista päätöksistä sekä muista lapsen elämään vaikuttavista asioista.

Huoltajien tehtävät määrätään laissa ja huoltajien tulee pitää huolta, että lapsi voi hyvin, lapsi kehittyy tasapainoisesti ja lapsella tulee olla läheisiä ihmisiä hänen elämässään. (Lastensuojelun keskusliitto 2022).

Laki lapsen huollosta ja tapaamisoikeudesta (L8.4.1983/361) määrittää, että lapsen huollon tarkoituksena on turvata lapsen tasapainoinen kehitys sekä hyvinvointi lapsen yksilöllisten tarpeiden ja toivomusten mukaisesti. Lapsen huollon tulee turvata myönteiset ja läheiset ihmissuhteet erityisesti lapsen ja hänen van-

hempiensa välillä. Lapsella on oikeus saada huolenpito, elatus ja kasvatus ensisijaisesti vanhemmiltaan. Yhteiskunnan tehtävänä on tukea vanhempia lasten oikeuksien toteuttamisessa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2022).

2.2 Yksihuoltajaäiti

Yhden Vanhemman Perheiden Liitto Ry:n (2019) mukaan yksinhuoltajista 85 % on äitejä. Suomessa on 130 000 yhden vanhemman perhettä, jossa on yli 191 000 lasta. Tilastokeskuksen Perheet-tilaston (2020) mukaan Suomen kaikista lapsiperheistä 20 % oli äitilapsiperheitä.

Lapsen äiti on henkilö, joka synnyttää lapsen. Lapsella voi kaksi äitiä. Äitiyden vahvistamisella syntyy vanhemman ja lapsen välillä oikeudellisesti pätevä sukulaisuussuhde, joka rekisteröidään väestönrekisteritiedostoon ja samalla lapsi saa hänelle kuuluvan oikeuden elatukseen, perintöön ja mahdolliseen perhe-eläkkeeseen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2022).

Suomen Uusperheiden Liiton (2022) mukaan tilanneessa, jossa vanhemmat eroavat lapsen huoltajuudesta tulee sopia. Vanhempien eroamisen jälkeen, jos yhteishuolto ei onnistu, voi toinen vanhemmista hakea lapsen yksinhuoltajuutta.

Yksinhuoltajaäidiksi siirtyminen voi tapahtua monin eri tavoin. Hakovirta (2006,23–24) kuvaa viittä erilaista tapaa, joista yksinhuoltajaperheet voivat muodostua. Näihin kuuluvat muun muassa avio- tai avopuolison kuolema, avio- tai avoeron seurauksena sekä tilanteet, joissa henkilö saa lapsen yksinään ilman toista vanhempaa. Näitä kaikkia tilanteita yhdistää se, että perheessä on alaikäinen lapsi.

Veistola (2008, 13) kuvaili lapsen ja äidin välisen suhteen olevan verraton, koska äiti mahdollistaa lapselle syntymän ja elämisen mahdollisuudet. Äidin tekemät valinnat ohjaavat lapsen kehitystä ja kasvua lapsuudessa. Äidin tuoma turva ja lämpö lapsuusiässä kantavat vielä aikuisiässä. Äidin rooli on erityisen tärkeä varhaislapsuuden aikana.

2.3 Yksinhuoltajuuden vaikutukset

Kari-Vanhatalon & Pukkilan (2013) mukaan yksinhuoltajaäidillä korostuu itsenäisen arjessa selviytyminen, silloin kun toinen ei ole jakamassa arkipäivän vastuuta. Yhden Vanhemman Perheiden Liitto ry (2019) kuvaa, että yksinhuoltajaperheissä, joissa toinen vanhempi ei aktiivisesti osallistu lapsen kasvatukseen, vanhemmuuden taakkaa kantava yksinhuoltajaäiti jää ilman toista aikuista, jonka kanssa jakaa arjen iloja ja suruja. Lisäksi omien tunteiden, havaintojen ja käytännön ratkaisujen pohtimiseen ei välttämättä löydy kodin sisältä tukea tai vertailukohtaa. Ilman toisen aikuisen tarjoamaa tukea jopa pienistä asioista voi muodostua merkittäviä haasteita, väsymys uhkaa, mikäli vaikeita tilanteita ei pystytä käsittelemään.

Yksinhuoltajaperheissä on erityisen vaikeaa yhdistää lastenhoidon tarpeet ja epätyypilliseen työaikaan liittyvät työelämän vaatimukset. Yksinhuoltajaäidin on hankala löytää joustavia ja luotettavia tukijärjestelmiä, koska hoivapalvelut ovat usein puutteellisia. Tämä tekee lastenhoidon ja työelämän yhteensovittamisesta haastavaa yksinhuoltajaäidille (Yhden Vanhemman Perheiden Liitto ry, 2019).

Monimuotoiset perheet-verkosto kertoo, että yksinhuoltajaäitiys ei aina merkitse ongelmaa tai kohtalon iskuja. Se voi olla tietoisesti valittu, turvallinen ja rauhallinen perhemuoto verrattuna vaihtoehtoihin. On samalla tärkeää ymmärtää, että arki yksinhuoltajaäidin voimin luo omat haasteensa. Yksinhuoltajaperheiden työttömyysprosentti on korkeampi kuin kahden vanhemman perheissä, mikä korostaa tarvetta käytännön avulle arjen pyörittämiseen.

Tervonen (2019, 8) mukaan äidiksi siirtyminen tuo usein mukanaan erilaisia stressitekijöitä ja muutoksia, jotka vaikuttavat omaan rooliin. On huomattu, että vahva sosiaalinen tuki voi vaikuttaa positiivisesti äidin hyvinvointiin. Toisaalta ne äidit, jotka ovat ilmaisseet puutteita sosiaalisessa tukiverkostossaan, kohtaavat enem-

män vaikeuksia vanhemmuudessa. Erityisesti yksinhuoltajaäitien on havaittu olevan haavoittuvampia vanhemmuuden haasteissa, ja he voivat kohdata lisää vaikeuksia sosiaalisen tuen puutteen vuoksi.

Yksinhuoltajat pyrkivät aktiivisesti olemaan hyviä vanhempia ja tekemään päätöksiä, jotka heidän mielestään edistävät lastensa hyvinvointia. Kuitenkin nämä valinnat saattavat asettua ristiriitaan sosiaaliturvajärjestelmän tavoitteiden kanssa. Erityisesti tilanteessa, jossa yksinhuoltajat joutuvat tekemään päätöksiä oman taloudellisen tilanteensa ja lastensa hyvinvoinnin välillä, syntyy haasteita (THL 2020).

2.4 Psyykinen hyvinvointi

THL (2022) kertoo, että hyvinvoinnin osatekijät jaetaan kolmeen ulottuvuuteen: terveyteen, materiaaliseen hyvinvointiin sekä koettuun hyvinvointiin tai elämänlaatuun. Maailman terveysjärjestö WHO:n (2013) määritelmässä mielenterveys nähdään hyvinvoinnin tilana, jossa yksilö pystyy näkemään omat kykynsä sekä selviytymään elämään kuuluvista haasteista ja työskentelemään sekä ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan.

Käsitteinä koetulla hyvinvoinnilla tai elämänlaadulla tarkoitetaan sitä, että jokaisella yksilöllä on oma käsityksensä terveydestään, hyvinvoinnistaan ja niistä koostuvista tekijöistä, jotka muodostavat yksilön kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin. Kokonaisvaltaisella hyvinvoinnilla käsitetään yksilön fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä, jossa yksilö on myönteisessä vuorovaikutuksessa elinympäristönsä kanssa. (Teppo 2015).

Hyvinvoinnin käsitteellä suomen kielessä viitataan sekä yksilölliseen että yhteisötason hyvinvointiin. Yhteisötason hyvinvoinnin ulottuvuuksia ovat muun muassa työolot, elinolot ja työllisyys sekä toimeentulo. Yksilöllisen hyvinvoinnin osatekijät ovat itsensä toteuttaminen, sosiaaliset suhteet, sosiaalinen pääoma ja onnellisuus. (Sosiaali- ja terveysministeriön hallinnonala (THL) 2022). Tässä opinnäytetyössä tullaan kartoittamaan yksinhuoltajaäitien yksilöllistä hyvinvointia.

Psyykkisellä hyvinvoinnilla eli mielenterveydellä tarkoitetaan henkilön kokemuksia omasta hyvinvoinnista. Psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttavat muun muassa, uni, lepo, ihmissuhteet, ravitsemus, liikunta, tunteet, luovuus ja harrastukset. (Vantaan ammattiopisto Varia 2016)

Psyykinen hyvinvointi käsittää monia tuntemuksia, jotka viittaavat ihmisen kykyyn hahmottaa elämää maailmanlaajuisella tasolla. Ne eivät välttämättä ole suoraan yhteydessä henkilökohtaisten toiveiden täyttymiseen tai kokemusten kanssa. Sen sijaan ne koskettavat ympäristöä laajemmassa mittasuhteessa. (Mielen Ihmeet 2017). Tässä opinnäytetyössä hyvinvoinnilla tarkoitetaan ensisijaisesti yksilön hyvinvointia, jonka sisältää muun muassa terveyden, sosiaalisten suhteiden ja koetun elämänlaadun näkökulmat.

2.4.1 Psyykinen kuormitus: Masennus ja stressi

Psyykinen kuormittuneisuus ilmenee epämääräisinä stressin, ahdistuneisuuden ja masennuksen oireina. Tilaan voi liittyä alavireyttä, hermostuneisuutta ja vaikeuksia saavuttaa rauhallinen, tyytyväinen ja onnellinen olotila. Psyykinen kuormittuneisuus saattaa toimia esteenä yksilön itsensä toteuttamiselle ja yhteydenpidolle hänen kannaltaan merkityksellisten ihmisten kanssa. Kuormittuneisuuteen on kuvattu liittyvän monenlaisia sisäisiä kokemuksia, jotka heikentävät yksilön toimintakykyä ja haittaavat hänen arkipäiväistä elämäänsä (Einiö, 2023, 50).

Einiön (2023) tekemän tutkimuksen tulosten mukaan perhemuoto vaikuttaa merkittävästi vanhempien psyykkiseen kuormittuneisuuteen, erityisesti yksinhuoltajaperheissä ja uusperheissä havaittiin korkeampaa psyykkistä kuormittuneisuutta.

Naisilla esiintyy vakavaa masennusta 1,5–3 kertaa yleisemmin kuin miehillä. Vakavan masennuksen kokeminen elinaikana liikkuu välillä 5–20 % naisista, ja erityisen suuri uhka on naisilla, joilla on lapsia huollettavana. Masennus ilmenee usein toistuvana, kroonistuvana tai vaikeutena vaihtelevana tilana, vaikka yksittäisiä masen-

nusjaksoja voi esiintyä. Kroonisen masennuksen taustalla vaikuttaa enemmän yksilön geneettinen alttius kuin yksittäisessä episodissa, jossa ympäristötekijät ovat merkittävämpiä. Samanaikaisesti stressitekijät kasvattavat masennuksen riskiä (Korhonen & Luoma, 2017, 1005).

Mattilan (2020) mukaan stressillä viitataan tilanteeseen, jossa henkilö kohtaa niin monia haasteita ja vaatimuksia, että käytettävissä olevat sopeutumisvoimavarat ovat jännitteellä tai ylittyvät. Lähes mikä tahansa positiivinen tai negatiivinen muutos voi vaikuttaa yksilöön stressaavasti. Oleellista on, että mikään ärsyke itsessään ei aiheuta stressiä, vaan reaktio siihen riippuu suurelta osin yksilön vastustus- ja sietokyvystä, erityisesti henkilön näkökulmasta ja asenteista.

Stressin lähteitä voivat olla esimerkiksi jatkuva kiire, epäsopiva työ tai työttömyys, meluisa ympäristö, liiallinen vastuu, perheongelmat ja odottamattomat elämänmuutokset. Akuutin stressihäiriön laukaisevia tekijöitä ovat luonnonkatastrofit, onnettomuudet ja läheisten menehtyminen (Mattila, 2020).

Tammisen (2015, 12) mukaan yksinhuoltajien stressikokemukseen saattavat vaikuttaa esimerkiksi pitkäkestoinen stressi sekä yksilölliset psykologiset ominaisuudet kuten itsetunto ja pystyvyys. Samanaikaisesti vaikuttavien kuormitustekijöiden määrä, riittämätön sosiaalinen tuki ja taloudelliset vaikeudet.

2.4.2 Yksinhuoltajaäitien taloudellinen stressi

Riittämätön taloudellinen tilanne ja taloushuolet vaikuttavat haitallisesti hyvinvointiin ja rasittavat mielenterveyttä. Taloudellinen tilanne ja mielenterveys ovat tiiviissä yhteydessä toisiinsa, kun taas taloudellisesta vakaudesta nauttiminen suojaa mielenterveyttä, vastakohtana sille, miten taloushuolet lisäävät mielenterveyden räsitystä. Taloudellinen hyvinvointi merkitsee kykyä hallita omaa taloutta, turvallisuudentunnetta taloudellisissa suhteissa ja riittävää varallisuutta perustarpeista huolehtimiseen (Suomen mielenterveys ry, 2023).

Mallat (2022, 23–24) kertoo, että vanhempien kokema taloudellinen stressi korreloi merkittävästi vanhempien psyykkisten ja fyysisten voimavarojen kanssa. Niillä vanhemmilla, jotka tunsivat huolta taloudellisesta tilanteestaan, ilmeni tavallista enemmän psyykkistä ahdistusta ja vanhemmuuden stressiä. Taloudellinen stressi vaikuttaa myös lapsen kasvatukseen ja hoivaan.

Pienperheyhdistys ry kertoo, että yksinhuoltajien kykyä jaksaa saattaa heikentää tila, jota kutsutaan hoivaköyhyydeksi. Tämä tapahtuu silloin, kun hoivan tarpeet ylittävät käytettävissä olevat resurssit, kuten koulun, päivähoidon, perheen ja suvun tarjoaman tuen.

THL:n (2020) suorittama tutkimus paljasti, että pienituloiset yksinhuoltajaäidit kokevat usein huolta siitä, että köyhyys saattaa juurtua pysyväksi osaksi heidän lastensa elämää. Äidit pyrkivät varmistamaan, että heidän lapsillaan on mahdollisuus parempaan tulevaisuuteen. Tämän tavoitteen saavuttamiseksi he saattavat uhrata omasta hyvinvoinnistaan ja satsata enemmän lapsiinsa.

Köyhyyden vaikutukset ovat syvällisiä ja ne saavat monet yksilöt tuntemaan itsensä onnettomiksi ja alakuloisiksi. Yhteiskunnalliset ja perhekohtaiset tekijät yhdessä muodostavat kompleksisen verkoston, joka vaikuttaa köyhyyden esiintymiseen. Tutkija Heikkinen (2022, 18) kertoo, että vanhempien matala koulutus, yksinhuoltajuus ja työttömyys ovat tekijöitä, jotka voivat johtaa taloudelliseen haa-voittuvuuteen ja siten aiheuttaa köyhyyttä.

3 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tässä laadullisessa opinnäytetyössä tarkoituksena oli kuvata yksinhuoltajaäitien kokemuksia yksinhuoltajuuden vaikutuksista psyykkiseen hyvinvointiin. Tavoitteena oli saada kattavasti tietoa siitä, miten yksinhuoltajuus oli vaikuttanut äitien sosiaalisiin suhteisiin, sosiaaliseen kanssakäymiseen sekä siihen, millaista tukea äidit olivat saaneet ja mitä tukea äidit tarvitsevat arjessa selviytymiseen.

Tässä opinnäytetyössä tavoitteena oli tuottaa yksilöllistä ja kokemuksellista tietoa yksinhuoltajaäitien näkökulmasta. Saatuja tietoja voidaan soveltaa muun muassa äitiysneuvoissa, lapsi- ja perhesosiaalityössä alan ammattilaisten ymmärryksen lisäämiseen ja sosiaali- ja terveysalan palveluiden kehittämiseen.

Opinnäytetyötä ohjaavat kysymykset olivat:

1. Minkälaisia tunteita äidit kokevat yksinhuoltajuudesta ja mitä vastuuta yksinhuoltajuus on tuonut äitien elämään?
2. Miten yksinhuoltajuus on vaikuttanut äitien psyykkiseen hyvinvointiin ja sosiaalisiin ihmissuhteisiin?
3. Millaista tukea äidit ovat saaneet ja miten tuki on ollut saatavilla sekä millaista tukea äidit toivoisivat?

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tämä opinnäytetyö oli suunniteltu laadulliseksi eli kvalitatiiviseksi tutkimukseksi. Laadullinen tutkimus asettaa tutkittavien näkökulman etusijalle, pyrkien syvälliseen ymmärrykseen ilmiöistä. Otos on harkinnanvarainen, mikä tarkoittaa, että haasteltavat valitaan tietyn harkinnan ja relevanssin perusteella (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2009, 5–6). Kvalitatiivisen tutkimuksen tavoitteena on usein kuvata tietyn ilmiön monimuotoisuutta ja pyrkiä ymmärtämään sen kontekstia ja merkityksiä (Vuori).

Opinnäytetyön tekijä valitsi laadullisen lähestymistavan, koska sillä tavoin opinnäytetyön tekijä pyrkii paremmin syventymään yksinhuoltajuuteen ja sen vaikutuksiin. Haastattelumuodoksi tekijä valitsi teemahaastattelun. Opinnäytetyön haastattelun muodoksi valikoitui teemahaastattelu, koska opinnäytetyössä halutaan saada syvällistä tietoa yksinhuoltajaäitien kokemuksista ja niiden vaikutuksista yksinhuoltajien elämään. Haastattelu tarjoaa myös haastattelijalle mahdollisuuden kerätä yksilöllistä tietoa.

Laadullisen tutkimuksen keskeisenä piirteenä on tutkittavien kokemusten painottaminen, ja tutkimuksen päämääränä on tarjota syvälinen tulkinta tutkittavasta ilmiöstä (Tuomi & Sarajärvi 2002, 73).

4.1 Tutkimuksen kohderyhmä ja aineiston keruu

Tässä opinnäytetyössä on haastateltu kahdeksaa Yhden Vanhemman Perheiden Liiton yksinhuoltajaäitiä. Yksinhuoltajalla tässä opinnäytetyössä tarkoitetaan äitiä, joka asuu lastensa kanssa ilman puolisoa ja huolehtii lapsensa hoidosta ja kasvatuksesta yksin.

Opinnäytetyön kysymyksiin haettiin vastauksia yksilöhaastatteluina. Haastateltavat tavoitettiin Yhden Vanhemman Perheiden Liiton sähköpostitiedotteen avulla. Vaatimuksena oli, että jokaisella äidillä oli kokemusta yksinhuoltajuudesta. Haastattelut toteutettiin yksinhuoltajaäitien aikataulujen mukaan.

Teemahaastattelumenetelmä ei etene tiukasti ennalta määriteltyjen kysymysten kautta, vaan se keskittyy laajemmin ennalta suunniteltuihin teemoihin. Teemahaastattelu on hieman strukturoineempi kuin avoin haastattelu. Jokaiselle haastateltavalle esitetään samat aihepiirit ja teemat, mutta keskustelu näiden ympärillä voi liikkua joustavasti ilman tiukkaa etenemisreittiä (Hirsjärvi & Hurme 2001, 47–48, 66; Eskola & Suoranta 2000, 86–87). Tavoitteena teemahaastattelussa oli ottaa huomioon haastateltavien tulkinnat ja merkityksenanto. Haastatteluissa annettiin tilaa vapaalle puheelle samalla, kun opinnäytetyön tekijä pyrki keskustelemaan ennalta päätetyistä teemoista kaikkien haastateltavien kanssa.

Tutkimukseen haluavat ottivat yhteyttä opinnäytetyön tekijään puhelimitse ja sähköpostitse. Haastateltavien kanssa sovittiin yksilöllinen haastattelu-aika ja samassa yhteydessä opinnäytetyön tekijä ilmoitti, kuinka haastattelut tapahtuvat. Haastattelut oli mahdollista toteuttaa Teamissa tai videopuhelimen välityksellä, jossa oli mahdollisuus ottaa kamera pois käytöstä.

Kaksi haastattelua sovittiin videopuhelun välityksellä ja kuusi haastattelua sovittiin Team-alustan avulla. Haastattelin kahdeksaa Yhden Vanhemman Perheiden Liiton yksinhuoltajaäitiä, joilla jokaisella oli kokemusta yksinhuoltajuudesta.

Haastattelujen kesto oli arviolta noin 60–120 minuuttia. Haastattelut toteutuivat rauhallisessa tilassa, missä haastateltava itse halusi. Haastateltavilla oli oikeus keskeyttää haastattelu missä tahansa haastattelun vaiheessa. Haastattelumuoto tutkimuksessa oli teemahaastattelua eli puolistrukturoitu haastattelu. Tutkimuksen haastatteluteemat ovat liitteessä 3. Opintokeskus Sivis (2020) huomauttaa, että puolistrukturoidussa haastattelussa haastattelija valitsee teemat ja laatii osan kysymyksistä. Kysymysten sanajärjestyksestä voi muuttaa haastattelun aikana, ja on sallittua esittää tarkentavia kysymyksiä.

Haastattelut tallennettiin ja tallenteet olivat yksinomaan opinnäytetyön tekijän hallussa. Aineistoa säilytettiin tutkimuksen aikana opinnäytetyön tekijän tietokoneella ja tuhoaminen tapahtui, kun analysointi oli valmis. Aineiston tuhoaminen ja

käsittely suoritettiin asianmukaisesti. Lisäksi haastateltaville lähetettiin sähköpostitse tarkempi tiedote tutkimuksesta (Liite 1, 2, ja 3).

4.2 Aineiston analyysi

Taanila (2007) kertoo, että laadullisessa tutkimuksessa aineiston analyysin tavoitteena on luoda aineistolle selkeyttä ja näin tuottaa uutta tietoa tutkittavasta asiasta. Sisällönanalyysi syventyy siihen, mistä aiheista, asioista ja teemoista aineisto kertoo. (Vuori 2022). Aineisto analysoitiin opinnäytetyössä aineistolähteisellä induktiivisella sisällönanalyysillä. Aineistosta oli tarkoitus nostaa esiin tärkeimmät kokemukset ja jatkaa niiden analysointia.

Opinnäytetyön tekijä valitsi aineistolähtöisen sisällönanalyysin lähestymistavan sen joustavuuden, avoimuuden ja kyvyn tuottaa uutta tietoa ilman ennako-odotuksia. Tämä on erityisen tärkeää tilanteissa, joissa tutkimuskohteesta ei ole paljon ennalta olevia tietoja ja aihetta on tutkittu vasta vähän.

Sisällönanalyysillä tarkoitetaan menettelytapaa, jolla voidaan analysoida dokumentteja objektiivisesti ja systemaattisesti. Se on tapa järjestää, kuvailla ja kvantifioida tutkittavia ilmiötä. Analyysin tavoitteena on rakentaa malleja, joiden avulla voidaan tutkitut ilmiöt käsitteellistää ja esittää tiiviimmässä muodossa. (Vanhanen & Kyngäs 1999, 3–4).

Laadullisessa tutkimuksessa aineistoanalyysissä ei ole olemassa yksityiskohtaisia sääntöjä vaan tiettyjä ohjeita analyysiprosessin etenemisessä. Induktiivinen sisällönanalyysiprosessi kuvataan aineiston pelkistämisenä, ryhmittelynä ja abstrahointina (Vanhanen & Kyngäs, 3–4).

Aineisto purkamisen vaiheet olivat seuraavat: aluksi opinnäytetyön tekijä tutustui huolellisesti laajaan aineistoon. Seuraavassa vaiheessa aineisto järjesteltiin systemaattisesti. Kolmannessa vaiheessa aineistoa tarkasteltiin ja vertailtiin alkuperäi-

siin ilmaisuihin, samalla aineisto pilkottiin osiin. Prosessin jälkeen aineistoa käsiteltiin muodostaen ala- ja yläkategorioita, joista muodostui yhdistävä tekijä. Aineisto koottiin uudelleen ja lopuksi analyysi kirjoitettiin tekstimuotoon.

5 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Tässä opinnäytetyössä tavoiteltiin vastauksia seuraaviin tutkimuskysymyksiin: minkälaisia tuntemuksia äidit kokevat yksinhuoltajuudesta ja mitä vastuuta yksinhuoltajuus on tuonut äitien elämään, miten yksinhuoltajuus on vaikuttanut äitien psyykkiseen hyvinvointiin ja sosiaalisiin ihmissuhteisiin, millaista tukea äidit ovat saaneet ja miten tuki on ollut saatavilla sekä minkälaista tukea äidit toivoisivat.

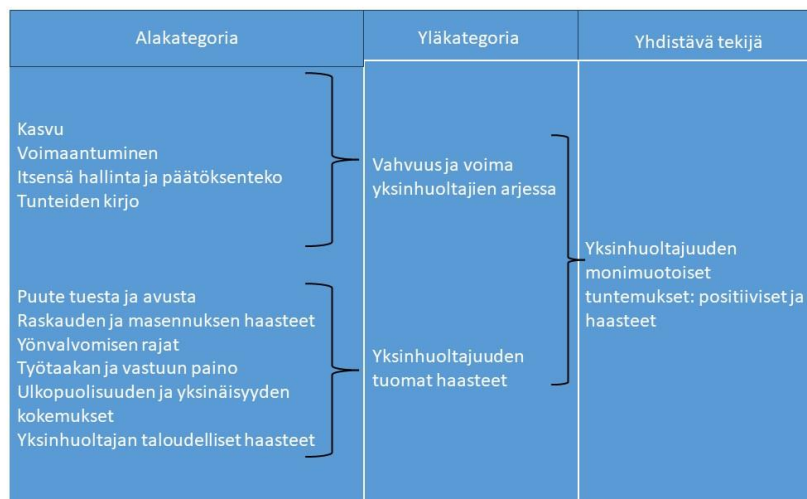
Opinnäytetyöhön osallistui kahdeksan äitiä, joilla oli kokemusta yksinhuoltajuudesta. Haastatteluissa nämä äidit jakoivat omia kokemuksiaan yksinhuoltajuudesta, tuoden esiin moninaisia tuntemuksia ja kokemuksia. He korostivat sekä positiivisia että haasteellisia puolia yksinhuoltajuudesta. Jokainen osallistuja toi esille näkemyksiään psyykkisestä hyvinvoinnista yksinhuoltajuuden kontekstissa ja kuvasi samalla psyykkisen hyvinvoinnin kuormittavia tekijöitä. Lisäksi äidit kertoivat avoimesti tuen saannista ja sen saatavuudesta.

5.1 Minkälaisia tuntemuksia äidit kokevat yksinhuoltajuudesta ja mitä vastuuta yksinhuoltajuus on tuonut äitien elämään

Opinnäytetyön tuloksista selvisi, että äidit olivat kokeneet yksinhuoltajuudesta sekä positiivisia että haastavia kokemuksia. Positiivisia asioita äidit mainitsivat kasvun ja voimistumisen henkilökohtaisella tasolla, mahdollisuuden ohjata lapsen kasvua ja he olivat oppineet arvostamaan pieniä asioita. Negatiivisina puolina nousivat esiin yksinhuoltajuudesta johtuvat vaikeudet, stressi, ulkopuolisuuden tunteet, väsymys, uupumus ja haasteet, kuten yönvalvominen ja jatkuva vastuu kaikesta. Yksinhuoltajaäidit kokivat myös, etteivät he aina saa tarvitsemaansa tukea ja apua. Kaksi äitiä toi esiin mielialan vaihtelevuuden ja henkisen uupumuksen kokemukset.

5.1.1 Yksinhuoltajuuden monimuotoiset tuntemukset: positiivisia ja haasteita

Ensimmäiseksi yhdistäväksi tekijäksi muodostui yksinhuoltajuuden monimuotoiset tuntemukset: positiiviset ja haasteet. Alakategorioita muodostui yksitoista: kasvu, voimaantuminen, itsensä hallinta ja päätöksenteko, tunteiden kirjo, puute tuesta ja avusta, raskauden ja masennuksen haasteet, yönvalvomisen rajat, työtaakan ja vastuun paino, ulkopuolisuuden ja yksinäisyyden kokemukset, yksinhuoltajan taloudelliset haasteet. Yläkategorioita muodostui kaksi: vahvuus ja voima yksinhuoltajien arjessa ja yksinhuoltajuuden tuomat haasteet. Kuviossa 1 esitän, kuinka ala- ja yläkategorioita syntyi yhdistävä tekijä.



Kuvio 1. Yksinhuoltajuuden monimuotoiset tuntemukset: positiivisia ja haasteita.

Äitien monimuotoiset tuntemukset yksinhuoltajuudesta tarkoittavat laajan kirjon emotionaalisia reaktioita ja kokemuksia, jotka nousivat esiin elämässä yksinhuoltajana. Tämä monimuotoisuus kattaa sekä myönteiset että haastavat tunteet, jotka ilmenivät jokaisella äidillä. Ne sisältävät rakkauden ja onnen tunteet, pelon ja epävarmuuden, vastuun raskauden, surun ja pettymyksen, jännityksen ja pelot, voimaantumisen ja vahvuuden sekä sosiaalisen elämän vähyyden.

Äidit kokivat syvästi rakkautta ja onnea lastensa kanssa. He tunnistivat, että heidän lapsensa ovat tärkeitä ja merkityksellinen osa elämää. Äidit toivat esille sen, että yksinhuoltajuus on synnyttänyt voimaantumisen ja vahvuuden tunteita.

”Olen oppinut arvostamaan itseäni uudella tavalla, erityisesti ollessani yksinhuoltajaäiti. Pienistä asioista kiitollisuus on ollut voimavarani, ja huolenpito lapsestani on vahvistanut itseänsä arvostamisen merkitystä elämässäni.”

”Taustalla olevat vaikeat parisuhteet ovat tuoneet haasteita elämäni, mutta olen oppinut kohtaamaan ja voittamaan vaikeudet. Tämä matka on opettanut, että omista kokemuksista huolimatta voin kasvaa vahvemmaksi ja selviytyä elämän haasteista.”

”Ainakin päällimmäisenä se, että on tullut tosi voimakas olo, että sitä pärjää yllättävän vaikeissakin tilanteissa. Vaikka kokee pärjäämistä siinä, on taustalla se uupumuksen pelko.”

”Kärsivällisyyttä on tarvittu runsaasti, erityisesti yksinhuoltajana, mutta ilon lapsen kasvusta tuo voimaa arkeen. Lapseni on tuonut elämäni paljon iloa, toivoa ja rakkautta, kokemuksia, joita en muuten olisi voinut saada.”

”Yksinhuoltajuuteen liittyy omat haasteensa, kuten lähtöön kuuluva poraaminen, joka häiritsee ajatuksia. Vaikka päätöksenteko ja itsenäisyys ovat vapauttavia, yksinhuoltajana oleminen tarkoittaa myös koko homman pömonsä olemista, joka on äärimäisen raskasta ja stressaava. Positiiviset ja negatiiviset puolet tuntuu usein kietoutuvat toisiinsa.”

”Yksinhuoltajuus asettaa minut altavastajaksi kaiken kanssa, kun yhteiskunta on järjestäytynyt perinteiseen ydinperhemalliin. Tunnen olevani marginaalissa, ja tämä painava ulkopuolisuuden kokemus korostuu.”

5.1.2 Ennako-oletukset yksinhuoltajuudesta

Toiseksi yhdistäväksi tekijäksi muodostui ennako-oletukset yksinhuoltajuudesta. Alakategorioita muodostui seitsemän: ennakkoluulot ja stigma, syyllistyminen ja syyllistyminen, yksinhuoltajuuteen liittyvät kysymykset ja oletukset, ennakkoluulot lapsen käytökseen, työllistymisvaikeudet yksinhuoltajana, reaktiot yksinhuoltajana olemiseen, vaikutukset ihmisten ajatuksiin ja sosiaalisten odotusten paineet. Yläkategorioita syntyi kolme: sosiaalinen leima ja ennakkoluulot, psyykinen taakka ja sosiaaliset painetekijät, sekä arkipäivän haasteet ja työelämä. Kuviossa 2. kuvailen, miten ala- ja yläkategoriasta muodostui yhdistävä tekijä.

Alakategoria	Yläkategoria	Yhdistävä tekijä
Ennakkoluulot ja stigma Syyllistyminen ja syyllistyminen Yksinhuoltajuuteen liittyvät kysymykset ja oletukset	Sosiaalinen leima ja ennakkoluulot	Ennako-oletukset yksinhuoltajuudesta
Ennakkoluulot lapsen käytökseen Työllistymisvaikeudet yksinhuoltajana	Psyykinen taakka ja sosiaaliset painetekijät	
Reaktiot yksinhuoltajana olemiseen Vaikutukset ihmisten ajatuksiin Sosiaalisten odotusten paineet	Arkipäivän haasteet ja työelämä	

Kuvio 2. Ennako-oletukset yksinhuoltajuudesta.

Haastateltavat kuvasivat, että yksinhuoltajuus toi erilaisia ennako-oletuksia. Yksi haastateltavista toi ilmi, että yksinhuoltajuus oli tuonut työllistymisvaikeuksia. Neljä haastateltavaa toi esiin yksinhuoltajuuteen liittyviä ennakkoluuloja ja stigmoja sekä yksinhuoltajuuteen liittyvät kysymykset ja oletukset. Yksi haastateltava kuvaili, kuinka yksinhuoltajuus oli vaikuttanut ihmisten ajatuksiin ja sosiaalisten odotusten paineisiin. Jokainen haastateltava oli kokenut erilaisia oletuksia yksinhuoltajana.

”Kohtaan sosiaalista leimaamista ja ennakkoluuloja yksinhuoltajana, sillä yhteiskunta odottaa usein perinteistä parisuhdemallia. Kohtaan väheksyntää ja kritiikkiä, ja jopa lähipiirissäni on niitä, jotka epäilevät kykyäni selviytyä yksin.”

”Kohtaan ulkopuolisuuden tunteita ja yhteiskunnan odotukset lisäävät stressiä. Myös lapseni isän poissaolo vaikuttaa mieleni usein, lisäten henkistä kuormitusta.”

”Olen kohdannut ennakkoluuloja. Minulta Oletetaan, että koska olen yksin, en kykene tarjoamaan lapselleni turvallista ja normaalia arkea tai pitämään hänestä huolta. Usein tällaisessa tilanteessa on heti ensimmäisenä kysymys, paljonko minulla on miesystäviä, olettaen että elän vilkaista seuralämää ja laiminlyön tasapainoisen arjen lapselleni.”

”Työelämässä kohtaan ennakkoluuloja ja sosiaalista painetta, erityisesti lapseni tausta vuoksi, joka luo raskasta taakkaa mieleni päivittäiseen taisteluun. Koen olevani altavastaaaja yhteiskunnassa.”

”No niin, niitä on tosi paljon, kun ihmiset olettavat, että yksin eläminen on vaikeaa ja hankalaa. Vaikka se voi olla, en väheksy tuota käsitystä, mutta omalla kohdallani ei tarvitsisi olla ennakkoluuloja. Joku saattaa ajatella, että tämä elämä on raskasta ja hankalaa, mutta ennakkoluulot ovat sataprosenttisesti sellaisia.”

”Yksi iso ennakkoluulo, jonka olen kohdannut, liittyy siihen, että jos lapsi käyttäytyy huonosti, ensimmäisenä oletus on, että se on varmaan jonkun yksinhuoltajan lapsi.”

”Raskaana ollessani, kuulin kommentin, että koska olen yksinhuoltaja, minun täytyy hakea ruokani metsästämyllä.”

”Kyllä niitä kokee, varsinkin kun lapsella on ollut henkistä oireilua ja koulunkäynnin kanssa hankaluuksia. Kun yritän hakea apua ja selvitystä näihin asioihin, avun saaminen loppuu siinä kohtaa, kun kerron olevani yksinhuoltaja.”

5.1.3 Äitien kokemukset lapsensa kasvamisesta yksinhuoltajaperheessä

Kolmanneksi yhdistäväksi tekijäksi muodostui äitien kokemukset lapsensa kasvamisesta yksinhuoltajaperheessä. Alakategorioita muodostui viisi: taloudelliset haasteet, isän puuttuminen ja kasvatus, lapsen tarpeisiin keskittyminen, lapsen näkökulma ja yksinhuoltajaperheen dynamiikka, yksinhuoltajuuden vaikutukset lapsen kehitykseen. Yläkategorioita muodostui kolme: taloudelliset haasteet ja niiden vaikutus lapsen arkeen, lapsen kasvatus isän puuttumisen näkökulmasta, lapsen tarpeisiin keskittyminen yksinhuoltajana. Kuviossa 3. esitän, kuinka ala- ja yläkategorialle kehittyi yhdistävä tekijä.

Alakategoria	Yläkategoria	Yhdistävä tekijä	
Taloudelliset haasteet	Taloudelliset haasteet ja niiden vaikutus lapsen arkeen	Äitien kokemukset lapsensa kasvamisesta yksinhuoltajaperheessä	
Isän puuttuminen ja kasvatus			Lapsen kasvatus isän puuttumisen näkökulmasta
Lapsen tarpeisiin keskittyminen Lapsen näkökulma ja yksinhuoltajaperheen dynamiikka Yksinhuoltajuuden vaikutukset lapsen kehitykseen			Lapsen tarpeisiin keskittyminen yksinhuoltajana

Kuvio 3. Äitien kokemukset lapsensa kasvamisesta yksinhuoltajaperheessä

Äitien kokemuksista lapsensa kasvamisesta yksinhuoltajaperheessä haastateltavat kertoivat yksinhuoltajuudella olevan sekä positiivisia että haastavia kokemuksia. Äidit kertoivat yksinhuoltajuuden taloudellisista haasteista ja niiden vaikuttavan

lapsen arkeen. Isän puuttumisen äidit näkivät vaikuttavan lapsen arkeen. Kaikki haastateltavat äidit toivat ilmi, että yksinhuoltajaperheessä kasvaminen vahvistaa lapsen empatiakykyä ja itsenäisyyttä.

”Olen yksinhuoltajaäiti, ja lapsellani on erilainen lapsuus taloudellisesti. Usein joudun sanomaan lapselle, ettei meillä ole varaa mennä johonkin tai osta jotain. Positiivisena asiana koen sen, että lapseni tekee paljon kotitöitä, kasva vahvaksi ja itsenäiseksi, vaikka hän joutuu tekemään enemmän kuin ikätoverinsa.”

”Kyllä minä koen, että lapsellani on erilainen lapsuus, koska hänen isänsä ei ole millään tapaa hänen elämässään mukana hän ei ole koskaan tavannut isäänsä.”

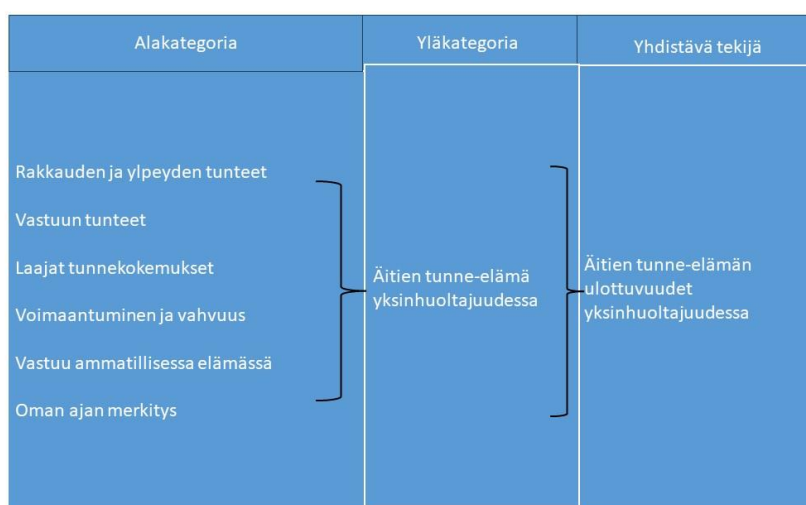
”Hän on nyt 7 vuotta, eikä ole tavannut isäänsä. Hän ymmärtää nyt asioita eri tavalla, ja hän on sanonut, että hänestä on epäreilua, kun muilla lapsilla on ja hänellä ei ole.”

”Kyllä varmasti on, ainakin meidän kohdallamme, niin saanut kaiken huomion. Lasten kasvattaminen on ollut mun elämän tärkein tehtävä. Ne ovat saaneet sen kaiken huomion sataprosenttisesti, eikä sitä ole jaettu kumppanin kanssa, kun sellaista ei ole ollut.”

”Tunnen, että isän puuttuminen voi vaikuttaa lapsen kehitykseen, erityisesti pojille. Ystävättäreni poika ilmaisee selvästi kaipuun isän läsnäoloon, mikä voi olla haasteellista. Yksinhuoltajana olen keskittynyt täysillä lapseni tarpeisiin, mutta tiedostan, että isän puuttuminen voi olla tunteellinen kysymys tulevaisuudessa.”

5.1.4 Äitien tunne-elämän eri ulottuvuudet yksinhuoltajuudessa

Neljänneksi yhdistäväksi tekijäksi kehittyi äitien tunne-elämän ulottuvuudet yksinhuoltajuudessa. Alakategorioita muodostui viisi: rakkauden ja ylpeyden tunteet, vastuun tunteet, laajat tunnekokemukset, voimaantuminen ja vahvuus, vastuu ammatillisessa elämässä ja oman ajan merkitys. Yläkategoriana säilyi yksi: äitien tunne-elämä yksinhuoltajuudessa. Kuviossa 4. kuvailen, miten ala- ja yläkategorialle kehittyi yhdistävä tekijä.



Kuvio 4. Äitien tunne-elämän eri ulottuvuudet yksinhuoltajuudessa

Haastattelussa äidit toivat esiin laajan kirjon tunteita yksinhuoltajuuden keskellä. Äidit ilmaisivat sydämen pakahtumisen rakkaudesta ja ylpeydestä. Haastateltavat kertoivat yksinhuoltajuuden vastuun tunteista, pelon epäonnistumisesta äitinä sekä monipuolisista tunteista kuten ilosta ja surusta.

Yksi haastateltavista toi ilmi pettymyksen ja häpeän tunteista. Lisäksi kaksi haastateltavaa toi esiin ahdistuksen ja epävarmuuden tunteita selviytymisestä. Viisi haastateltavaa toi esiin voimaantumisen ja vahvuuden tunteita. Yksi haastateltava kertoi myös vastuun vaikutuksista ammatillisessa elämässä. Seitsemän haastateltavaa korosti oman ajan merkitystä yksinhuoltajana.

”On se ollut siis niin kuin rankkaa mun mielestäni jotenkin. Ollut niin kuin helpompaa, että mä en sanoisi siinä suhteessa sen. Paljon helpompaa ollut tehdä niin kuin asiat yksin ja onhan se tuonut silleen paljon vastuutta.”

”...Tunteita on laidasta laittaaan. Koen iloa, onnea, ylpeyttä, mutta myös surua pettymystä, katkeruutta ja häpeää. Erityisesti yksinhuoltajuus tuo mukanaan suuren vastuun, joka asettaa lapsen aina etusijalle.”

”...Yö- tai ilta-aikaista vuorotyötä en voi tehdä, sillä en voisi jättää kouluikäistä lastani yksin. Tämä on tuonut turhautumista omaan ammatillisuuteeni, kun en pysty tekemään haluamaani työtä.”

”...Ehkä on tullut jopa semmoinen niin kun vahvuus tai voimaantumisen, että pärjää ja osaa niin se on ehkä ollut semmoinen, että ehkä pelkäsin liikaa kaikkea ja pelkäsin, että tulee joku koliikki, että ei saa nukkua.”

”Sataprosenttisesti vain hyvää. Niin sydän vaan pakahtuu rakkaudesta ja sellaisia tunteita.”

”Yksinhuoltajuus on tuonut elämäni monia tuntemuksia. Ammatillisesti koen, että olen joutunut menettämään paljon, sillä olen päätenyt luopumaan vuorotyötä...Päivätyön löytäminen näkyy palkassani, mutta se mahdollistaa tasainen arjen lapselleni. Lisäksi koen pelkoa siitä, mitä tapahtuisi, jos sairastuisi vakavasti tai kuolisin ja se olisi suuri isku lapselleni.

”Koen monenlaista tunteita, ja se tuntuu sekä jännittävältä että ahdistavalta. Koen epävarmuutta siitä, miten selviän ja kuinka elätän lapseni... samalla herättää pelko siitä, voiko yksin selviytyä kaikesta.”

5.2 Miten yksinhuoltajuus on vaikuttanut äitien psyykkiseen hyvinvointiin ja sosiaalisiin ihmissuhteisiin

Tuloksissa ilmeni, että yksinhuoltajaäidit kohtaavat monenlaisia haasteita ja vaikeuksia psyykkisen hyvinvointinsa suhteen, erityisesti lapsen ollessa pieni, sekä sosiaalisissa ihmissuhteissa. Äidit kokivat nykyhetken psyykkisen tilanteen leimaavana heitä sekä stressitekijöiden vaikutuksen, erityisesti poikkeavista tilanteista aiheutuvan huomattavan stressin. Äidit kertoivat yksinhuoltajuuden alkuaikoina psyykkisen hyvinvoinnin olleen koetuksella, mutta se vahvistui voimavarjojen avulla. Haastatteluista välittyi, että yksinhuoltajien kokemukset vaihtelevat suuresti, ja monille sosiaaliset suhteet ovat olleet tärkeitä voimavaroja.

5.2.1 Äitien psyykkinen hyvinvointi yksinhuoltajuuden kontekstissa

Viidenneksi yhdistäväksi tekijäksi kehittyi äitien psyykkinen hyvinvointi yksinhuoltajuuden kontekstissa. Alakategorioita kehittyi kuusi: psyykkinen hyvinvointi eri elämänvaiheissa, kokemukset haasteista ja voimanlähteistä yksinhuoltajana, masennuksen ja stressin vaikutukset yksinhuoltajien psyykkiseen hyvinvointiin, selviytymistarpeet ja -strategiat yksinhuoltajuudessa, yksinhuoltajien voimavarojen tunnistaminen, vahvuudet psyykkisen hyvinvoinnin ylläpidossa. Yläkategorioita muodostui kolme: psyykkinen hyvinvointi eri vaiheissa yksinhuoltajana, masennus, stressi ja selviytymistarpeet yksinhuoltajuuden kontekstissa ja voimavarat ja vahvuudet psyykkisen hyvinvoinnin ylläpitäjänä. Kuviossa 5. kuvailen miten, ala- ja yläkategorioista kehittyi yhdistävä tekijä.

Alakategoria	Yläkategoria	Yhdistävä tekijä	
Psyykinen hyvinvointi eri elämäntilanteissa Kokemukset haasteista ja voimavaroista yksinhuoltajana	Psyykinen hyvinvointi eri tilanteissa yksinhuoltajana	Äitien psyykinen hyvinvointi yksinhuoltajuuden kontekstissa	
Masennuksen ja stressin vaikutukset yksinhuoltajien psyykkiseen hyvinvointiin Selviytymistarpeet ja -strategiat yksinhuoltajuudessa			Masennus, stressi ja selviytymistarpeet yksinhuoltajuuden kontekstissa
Yksinhuoltajien voimavarojen tunnistaminen Vahvuudet psyykkisen hyvinvoinnin ylläpidossa			Voimavarat ja vahvuudet psyykkisen hyvinvoinnin ylläpitäjänä

Kuvio 5. Äitien psyykinen hyvinvointi yksinhuoltajuuden kontekstissa

Haasteltavat kertoivat moninaisia kokemuksia psyykkisestä hyvinvoinnistaan yksinhuoltajaäitinä. Jotkut äideistä nostivat esiin vaikeita aikoja, kuten masennusta, taloudellisia vaikeuksia ja stressiä lapsen ollessa pieni. Toiset toivat esiin kokemuksen selviytymisestä ja päivästä toiseen jaksamisesta. Haastateltavat kertoivat myös vaikeuksista nauttia lapsen varhaisvuosista sekä psyykkisen hyvinvoinnin joutuneen koetukselle erityisesti pikkulapsiaikana. Haastatteluista ilmeni positiivisia kuvauksia, kuten vakaalla pohjalla olemiseen ja voimavarojen vahvistumiseen. Haastatteluista korostuivat niin vaikeudet kuin myös vahvistuminen ja selviytymiskyky.

”Sanoisin, että se oli lähinnä selviytymistä eli siinä on varmaan vetänyt aivot jonkun automaattivaiheen päälle ja koittanut selviytyä päivästä toisen mahdollisimman hyvin. Eli mulla on jäänyt semmoinen muisto lapsen varhaisvuosista.”

”Psyykinen hyvinvointini on tosi hyvä koko ajan, olen ollut paikalla lapseni elämässä ja taloudellinen tilanne on ollut joskus heikko.”

”Alusta se oli vaikeampaa, kun hän oli pienempi, mutta ajan myötä tilanne on parantunut ja selviän siitä paremmin. Yksinhuoltajuus on opettanut, miten tästä selviää, ja mielestäni psyykkinen hyvinvointini on kohentunut.”

5.2.2 Psyykkisen hyvinvoinnin kuormittavat tekijät

Kuudenneksi yhdistäväksi tekijäksi muodostui psyykkistä hyvinvointia kuormittavat tekijät. Alakategorioita muodostui kymmenen: talousasiat, elättämisen paineet, avun odottamisen pitkät odotusajat, yllättävät tapahtumat, poikkeustilanteet, lapsen huoltajuus ja tapaamisiin liittyvät asiat, lapsen kiukuttelu, ymmärtämättömyys ympärillä, ajattelemattomat kommentit ja oman ajan puute. Yläkategorioita kehittyi neljä: taloudelliset huolet, sosiaaliset haasteet, arjen yllätykset ja ajanhallinta sekä itsensä hoitaminen. Kuviossa 6. kuvailen, kuinka ala- ja yläkategorioista muodostui yhdistävä tekijä.

Alakategoria	Yläkategoria	Yhdistävä tekijä
Talousasiat Elättämisen paineet Avun odottamisen pitkät odotusajat	Taloudelliset huolet	Psyykkistä hyvinvointia kuormittavat tekijät
Yllättävät tapahtumat Poikkeustilanteet	Arjen yllätykset	
Lapsen huoltajuus ja tapaamisiin liittyvät asiat Lapsen kiukuttelu Ymmärtämättömyys ympärillä Ajattelemattomat kommentit	Sosiaaliset haasteet	
Oman ajan puute	Ajanhallinta ja itsensä hoitaminen	

Kuvio 6. Psyykkisen hyvinvoinnin kuormittavat tekijät.

Haastatteluissa ilmeni, että yksinhuoltajuudella oli vaikutuksia taloudellisiin huoliin ja paineisiin lapsen elättämisestä. Kaksi haastateltavista mainitsi myös pitkät odotusajat avun saamisessa, mikä aiheutti lisää stressiä. Haastatteluissa tuli esiin,

että sosiaaliset tekijät aiheuttivat lisäpaineita ja vaikeuttivat ihmissuhteiden ylläpitämistä. Neljä haastateltavaa toi esiin arjen yllätykset, kuten odottamattomat tapahtumat, jotka loivat epävarmuutta ja vaativat joustavuutta yksinhuoltajaäitien arjessa. Haastateltavat kertoivat myös ajanhallinnan haasteista ja tunnistivat sen vaikutuksen psyykkiseen hyvinvointiin.

”Tällä hetkellä talousasioiden miettiminen on ehdottomasti se kuormittava tekijä...Elättämisen haasteet ja taloudelliset huolenaiheet kuormittavat minua niin, että ne nostavat sykettäni ja saavat minua jopa änkyttämään, mikä ei ole tavallista minulle.”

”Vähentäviä tekijöitä psyykkiseen hyvinvointiin arjessa ovat erityisesti ne poikkeustilanteet, kuten päiväkotien ilmoittaminen lapsen poissaolosta sairastumisen yhteydessä ja lapsen sairastelu. Päivystyskäynnit, matkustaminen ja ilmoittaminen työhön tuovat lisähaasteita arkeen, tämä aiheuttaa mulle lisää huolta ja stressitasoja.”

”...niin se ruutuaika on yksi kuormittava tekijä. Puhelimella touhuaminen ja someen uppoutuminen eivät autta, päinvastoin. Kun aikaa ei ole paljon, ja joutuu hoitamaan kaiken yksin, se tekee arjesta erilaista ja välillä turhauttavaa.”

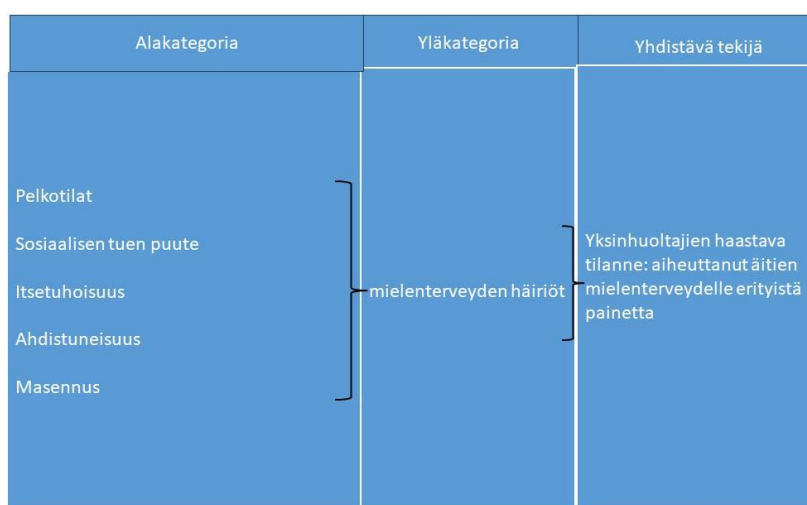
”Juuri yllätykset ja yllättävät tapahtumat, sitten kun on muka suunnitellut hyvin, tapahtuukin jotain poikkeavaa.”

”Varmaan juuri nyt taloudessa tapahtuvat yllätykset ja odotettua huonompi palkka töissä ovat haasteita. Ulkopuoliset paineet, kuten lapsen isän laiminlyönti elatusvelvoitteissa, ovat tuonut stressiä.”

”Lapsen kiukuttelua on semmoinen, että kun minä olen yksin ainoana vanhempana, joka lapsen kiukuttelun ottaa vastaan.”

5.2.3 Yksinhuoltajien haastavat tilanteet: aiheet aiheuttavat äitien mielenterveydelle erityistä painetta

Seitsemänneksi yhdistäväksi tekijäksi muodostui yksinhuoltajien haastava tilanne, joka on aiheuttanut äitien mielenterveydelle erityistä painetta. Alakategorioita muodostui viisi: pelkotilat, sosiaalisen tuen puute, itsetuhoisuus, ahdistuneisuus ja masennus. Yläkategoriaksi muodostui yksi: mielenterveyden häiriöt. Kuviossa 7. kuvailen, miten ala- ja yläkategorioista muodostui yhdistävä tekijä.



Kuvio 7. Yksinhuoltajien haastava tilanne: aiheuttanut äitien mielenterveydelle erityistä painetta.

Haastateltavat kuvailivat yksinhuoltajuuden haasteita ja niiden vaikutuksia mielenterveyteen avoimesti. Kaksi äitiä toi esiin yksinäisyyttä, avun puutetta ja vaikeuksia tuen hakemiseen. Tähän vaikutti äitien kertomuksen mukaan nuori ikä, joka vaikuttanut siihen, ettei apua osattu tai uskallettu pyytää. Jokainen äiti mainitsi stressin, masennuksen ja taloudelliset vaikeudet, jotka nähtiin merkittävinä tekijöinä psyykkisen hyvinvoinnin heikentymisessä. Yksi äiti kertoi myös vakavista ongelmista, kuten itsemurhayrityksen. Lisäksi äidit mainitsivat paineet äitiyteen liittyen, sekä haasteet tasapainoilla vastuun, sosiaalisen elämän, opiskelun ja työn välillä. Yksi äiti kertoi utuisesta olostaan sekä kyvyttömyydestä palautua.

"...Se, että kun oli niin yksin, että ei ollut sitä apua ja tukea. Sitten olin aika nuori, joten en oikein osannut hakea tukea ja apua. Uudet asiat stressaavat ja oli aika kuormittunut ja masentunut."

"...Äitiyteen liittyy monenlaisia tuntemuksia. Pelkään, onnistunko riittävästi ja osaanko hoitaa vastuuni oikein."

"Silloin pikkulapsiaikana psyykinen hyvinvointini oli tosi huono ja jaksaminen vaikeaa. Minulle todettiin vaikea masennus ja aloitin masennuslääkityksen...Lastensuojelun kautta lapsi oli sijaisperheessä. Vuonna... yritin itsemurhaa."

"Olihan sen psyykkisen hyvinvointini koetuksella, ja välillä en koe jaksavani hirveän hyvin. Masennuskin tuli silloin vastuu yksin, taloudelliset vaikeudet ja muut tekijät aiheuttivat stressiä, minkä vaikutti merkittävästi psyykkiseen hyvinvointiin."

"Olen kokenut utuista oloa, että en ole saanut itseäni takaisin, niin se on varmaan se päällimmäinen siinä, että voin aika huonosti, kyllä täytyy sanoa."

"Yksinhuoltajana tunnen, että siinä on paljon vastuutta ja heikentänyt sosiaalista elämää ja sitten se opiskelut ja työt ja miten kaikkea ne pitää Blanca, ja miten sä niin kuin suunnittelet niittä, että onnistuu."

5.2.4 Yksinhuoltajaäitien kokemukset keinoista psyykkisen hyvinvoinnin edistämiseksi

Kahdeksanneksi yhdistäväksi tekijäksi muodostui yksinhuoltajaäitien kokemukset keinoista psyykkisen hyvinvoinnin edistämiseksi. Alakategorioita muodostui kymmenen: keskusteluapu ja terapia, liikunta ja fyysisen hyvinvoinnin ylläpito, luovat harrastukset, rutiinit ja päivärytmi, ruoanlaitto, kodinhoito, luonnossa liikkuminen, ystäviltä saatu tuki, vertaistuki, vapaaehtoistyö ja sosiaaliset verkostot. Yläkategorioita muodostui kolme: psyykkisen hyvinvoinnin edistäminen, arjen hallinta ja sosiaaliset voimavarat. Kuviossa 8. kuvailen, miten ala- ja yläkategorioista muodostui yhdistävä tekijä.

Alakategoria	Yläkategoria	Yhdistävä tekijä
keskusteluapu ja terapia Liikunta ja fyysisen hyvinvoinnin ylläpito Luovat harrastukset Rutiinit ja päivärytmi	Psyykkisen hyvinvoinnin edistäminen	Yksinhuoltajaäitien kokemukset keinoista psyykkisen hyvinvoinnin edistämiseksi
Ruoanlaitto Kodinhoito Luonnossa liikkuminen	Arjen hallinta	
Ystäviltä saatu tuki Vertaistuki Vapaaehtoistyö ja sosiaaliset verkostot	Sosiaaliset voimavarat	

Kuvio 8. Yksinhuoltajaäitien kokemukset keinoista psyykkisen hyvinvoinnin edistämiseksi.

Haastatteluissa äidit toivat esiin omia kokemuksia keinoista psyykkisen hyvinvoinnin edistämiseksi. Haastateltavat kertoivat psyykkisen hyvinvoinnin edistävästä tekijöistä, johon sisältyi keskusteluapu ja terapia, liikunta, luovat harrastukset sekä päivärytmin ylläpito. Puolet haastateltavista toivat esiin arjen hallinnan, jossa ko-

rostui ruoanlaitto, kodinhoito ja luonnossa liikkuminen. Kaikki haastateltavat korostivat sosiaalisia voimavaroja vahvistavan ystäviltä saatava tuki ja vertaistuki yksinhuoltajayhteisössä. Yksi haastateltava toi ilmi osallistumisen vapaaehtoistyöhön ja sosiaalisten verkostojen merkityksen hyvinvoinnin ylläpidossa yksinhuoltajaäitinä.

”On nyt oppinut, että on tärkeää hakea apua ja terapia, ja fyysinen hyvinvointi liittyy myös siihen, että kun jaksan liikkua ja voi muutenkin paremmin.

”...No tärkeää varata omaa vapaa-aikaa, ja välillä lapsikin saa olla hoidossa, jotta jaksaa hoitaa itsensä.”

”...Ehkä se on ollut sitten juurinkin sitä, tavallaan struktuurin luomista arkeen. Mahdollisimman selkeä päivärhythmi on ollut hyväksi mun aivoille ja mun hyvinvoinnille, pitäen kaiken kasassa.”

”Silloin kun lapsi oli pieni, niin pidin huolta psyykkisestä hyvinvoinnista. Kävin kuntosalille, ja fyysisen toimintakyvyn kautta ylläpidin psyykkistä hyvinvointiani. Nyt kun kuntosali on jäänyt pois, käyn terapiassa. Sieltä olen saanut paljon työkaluja psyykkiseen jaksamiseen, ja keskusteluapu on tällä hetkellä se, mikä auttaa.”

5.2.5 Ihmissuhteet yksinhuoltajuudessa

Yhdeksänneksi yhdistäväksi tekijäksi kehittyi ihmissuhteet yksinhuoltajuudessa. Alakategorioita muodostui kolme: ystäväpiirin muutokset, vanhemmuuden dynamiikka ja suhde lapseen, tärkeät ihmissuhteet. Yläkategorioita muodostui kolme: sosiaaliset vaikutukset yksinhuoltajuudessa, vanhemmuuden vaikutukset ja suhteen lapseen yksinhuoltajaäitinä, tärkeät tukiverkostot ja ihmissuhteet yksinhuoltajuudessa. Kuviossa 5. kuvailen, kuinka ala- ja yläkategorioista kehittyi yhdistävä tekijä.

Alakategoria	Yläkategoria	Yhdistävä tekijä	
Ystäväpiirin muutokset	Sosiaaliset vaikutukset yksinhuoltajuudessa	Ihmissuhteet yksinhuoltajuudessa	
Vanhemmuuden dynamiikka ja suhde lapseen			Vanhemmuuden vaikutukset ja suhteen lapseen yksinhuoltajaäitinä
Tärkeät ihmissuhteet			Tärkeät tukiverkostot ja ihmissuhteet yksinhuoltajuudessa.

Kuvio 9. Ihmissuhteet yksinhuoltajuudessa.

Haastateltavat kertoivat yksinhuoltajaksi tulon myötä ystäväpiirin muuttuneen. Haastateltavat mainitsivat sekä ystäväpiirin pienenemisestä että uusien ystävyys-suhteiden syntymisestä. Haastatteluissa kävi ilmi monenlaisia tunteita vanhemmuudesta. Positiiviset hetket, kuten läheiset suhteet lapsen kanssa ja yhteiset kokemukset, sekoittuvat haasteisiin, esimerkiksi päätöksentekoon kombinoituvat stressitilanteet ja vaikeudet. Äidit kertoivat tärkeimmistä ihmissuhteista. Tärkeät ihmissuhteet olivat moninaiset, kuten siskot, ystävät, vanhemmat ja vertaistuki muiden äitien kanssa. Haastatteluissa ilmeni tuen ymmärtävien ihmisten merkitys.

”Pieneni kyllä tosi paljon. Siihen varmaan vaikutti se, että tein tarkan siitä mun arjestani. Sitten osan ihmisistä oli vaikea sitä ymmärtää.”

”Tavallaan kun mulla ei ole koskaan sitä piilopaikka arjessa, niin lapsi näkee aina ne kaikki mun tunnereaktiot, sitten niistä täytyy puhua tosiaan avoimesti, että musta tuntuu, että myös lapsi oppinut tosi avoimuuden.”

”Lapsen kautta tullut sellaisia äitiystäviä tosi läheisiäkin.”

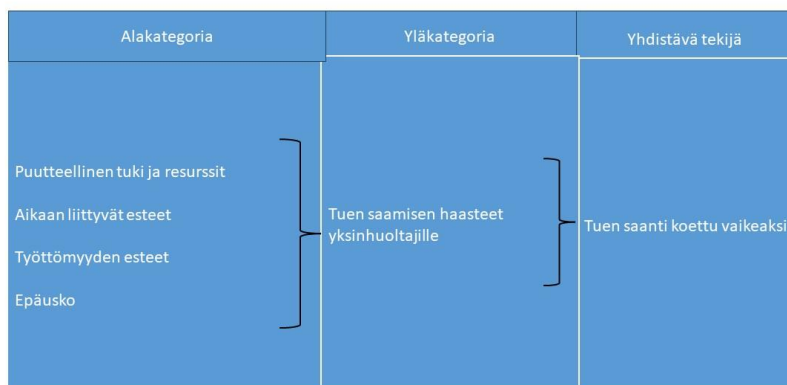
”Ystävät on kyllä tosi hyvin ymmärtäneet sen, kukaan ei hyljännyt. Seurustelu suhteita ei, kyllä muodostunut, että lapsi on jollakin tavalla näyttäytynyt. Ainakin hidaste, ellei este.”

5.3 Millaista tukea äidit ovat saaneet ja miten tuki on ollut saatavilla sekä minikälaista tukea äidit toivoisivat

Haastatteluissa tuli ilmi monimuotoisia kokemuksia saadusta tuesta ja avun hakemisesta yksinhuoltajaäiteinä. Tukea on saatu erityisesti lähipiiriltä, kuten ystäviltä, perheeltä ja vanhemmilta. Haasteltavat mainitsivat myös yhteiskunnan tarjoaman tuen, kuten päivähoidon ja kotipalvelun. Avun hakemiseen koettuihin haasteisiin liittyi odottamisen vaikeus, ennakkoluulot ja vaikeus pyytää apua. Haastateltavat toivat ilmi aktiivisuuden avun hakemisessa, sillä osa haastateltavista oli joutunut itse etsimään apua.

5.3.1 Tuen saanti koettu vaikeaksi

Yhdeksänneksi yhdistäväksi tekijäksi kehittyi kokemus tuen saamiseen vaikeudesta. Alakategorioita muodostui neljä: puutteellinen tuki ja resurssit, aikaan liittyvät esteet, työttömyyden esteet ja epäusko. Yläkategorioita muodostui yksi: tuen saamisen haasteet yksinhuoltajille. Kuviossa 9. esitän, kuinka ala- ja yläkategorioista muodostui yhdistävä tekijä.



Kuvio 10. Tuen saanti koettu vaikeaksi.

Viisi haastateltavaa toi ilmi, miten tuen saannissa on ollut vaikeuksia, kuten kokemus siitä, ettei ole saanut riittävästi tukea, sopivaa apua ei ole ollut saatavilla ja yhteiskunnan tarjoama tuki on ollut puutteellista resursseiltaan. Yksi haastateltava kertoi, että tuen saaminen on ollut haasteellista aikarajoitteiden, työaikaan liittyvien rajoitusten ja odottamisen haasteiden vuoksi. Osa haastateltavista koki, että tukea olisi paremmin saatavilla työttömänä. Kaksi haastattelijaa toi ilmi, että tuen saannissa haasteena on ollut uskottavuuden puute ja yhteiskunnan tarjoaman tuen puutteen, joka oli vaikeuttanut avun hakemista.

”Tuntuu niin, että täytyisi olla työtön alkoholisti, että saisi apua. Tuntuu, että jos olet työelämässä ja sanot olevasi silti väsynyt, niin tukea ei saa, koska jos yrität kaikkesi, näyttää siltä, että menee hyvin. Pettymys vaan tulee, jos hakee apua.”

”En ole kyllä saanut hirveästi tukea, mutta totta kai raha tukia kelalta. En saanut semmoista niin kuin hoitoapua tai talousneuvonta tai semmoista en ole saanut. Ehkä silloin, kun olin nuori yksinhuoltajan, en osannut pyytää apua tai tietää, mistä tukea olisi voinut hakea.”

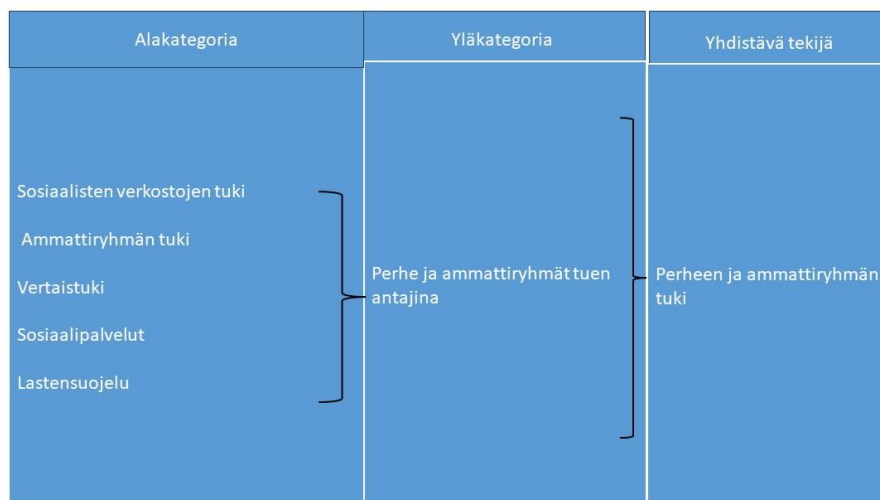
”Semmoinen olo on tullut, että ei saa mitään tukea. Mä joskus kysyin perhepalveluissa apua, että saisi niin kun sen pienen pätkän omaa aikaa, niin heidän palvelunsa oli käytettävissä arkena klo 8–16, niin siinä kun mä oon töissä. Ja heillä ei ollut tarjota mitä palveluja ei saa.”

”Ei ollut helppoa saada tukea, ainakin silloin kun poikani oli pienempi ja ei vielä kouluikäinen. Se oli tosi haastavaa, pahat uumat ja kaikki, ja olin ihan burnoutin partaalla. Yritin saada apua lapsiperheiden kotipalveluissa ja perhetyöstä, ja hetken he kävivätkin. Mutta sitten totesivat, että meille menee niin hyvin, ettemme tarvitse apua, vaikka itse sanoin olevani uupunut ja tarvitsevani apua. He lakkauttivat tämän palvelun.”

”Mä en ymmärrä, mä en saanut mitään, kun mä odotin...se oli vähän selaista niin kun, että mua vähäteltiin koska mä olen vaan raskaana, siis sellainen olo mulle.

5.3.2 Perheen ja ammattiryhmän tuki

Kymmeneksi yhdistäväksi tekijäksi muodostui perheen ja ammattiryhmän tuki. Alakategorioita muodostui viisi: sosiaalisten verkostojen tuki, ammattiryhmän tuki, vertaistuki, sosiaalipalvelut, lastensuojelu. Yläkategorioita muodostui yksi: perhe ja ammattiryhmät tuen antajina. Kuviossa 9. kuvailen, kuinka ala- ja yläkategorioista muodostui yhdistävä tekijä.



Kuvio 11. Perheen ja ammattiryhmän tuki

Haastateltavat toivat esiin, että perheen ja ammattiryhmien antama tuki oli keskeisessä roolissa yksinhuoltajalle. Kaikki kahdeksan haastateltavaa kertoivat, että sosiaalisista verkostoista saatu tuki on ollut tärkeää, kuten ystäviltä, vanhemmalta ja läheisiltä. Yksi haastateltava kertoi saavansa merkityksellistä tukea psykiatriselta sairaanhoitajalta. Kaksi haastateltavaa toi esiin vertaistuen yksinhuoltajanystävien kautta. Lisäksi haastateltavat kertoivat saaneensa merkittävää tukea erilaisista sosiaalipalveluista, kuten neuvolasta, Kelasta ja varhaiskasvatuksesta. Yksi haastateltava toi esiin myös lapsiperheen kotipalvelun, sijaisperheen ja lastensuojelun osana laajaa tukiverkostoa.

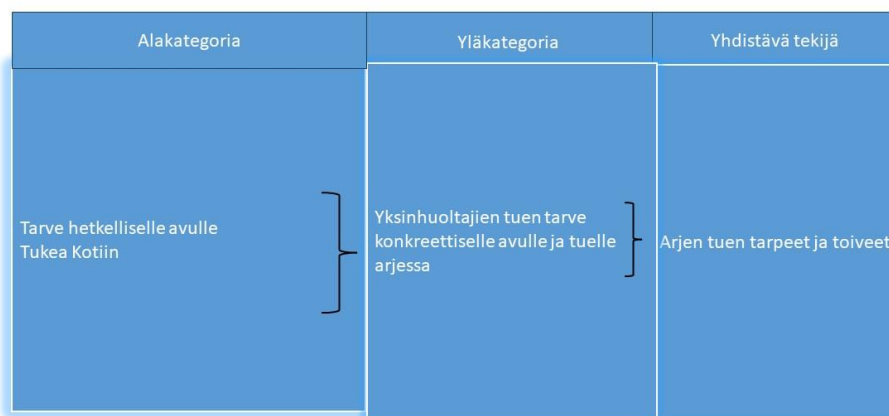
Raskaus ei ollut millään tavalla suunniteltu, joten se oli aika iso shokki. Olen työstänyt asiaa paljon, ja siitä kaikki oikeastaan lähti. Sain psykiatrisen sairaanhoitajan apua raskauden aikana, ja kun muutin kotipaikkakunnalle, aloin käydä kasvatus- ja perheneuvolassa. Psykologin juttusilla käyminen alkoi samalla.”

”Neuvolapalveluissa kyllä toki otettiin tosissaan ja siellä oli ihana se tuki ja turva.”

”Mä olin sellaisessa ryhmässä, missä oli sitten vertaistukea ja me oltiin niin kun Teamsin välityksellä kerran viikossa.”

5.3.3 Arjen tuen tarpeet ja toiveet

Yhdenneksitoista yhdistäväksi tekijäksi muodostui arjen tuen tarpeet ja toiveet. Alakategorioita muodostui kaksi: tarve hetkelliselle avulle ja tukea kotiin. Yläkategorioita muodostui yksi: yksinhuoltajien tuen tarve konkreettiselle avulle ja tuelle arjessa. Kuviossa 10. kuvailen, miten ala- ja yläkategorioista muodostui yhdistävä tekijä.



Kuvio 12.Arjen tuen tarpeet ja toiveet.

Viisi haasteltavaa kertoi tarpeistaan konkreettiselle avulle arjen askareissa ja lastenhoidossa. Haastateltavat ilmaisivat toiveitaan saada apua esimerkiksi siivoukseen, väliaikaiseen lastenhoitoon ja mahdollisuuteen ottaa omaa aikaa itselleen, kuten salilla käymiseen. Yksi haastateltavista mainitsi myös kaipuunsa yhteiskunnan tarjoamaan tukeen, erityisesti silloin kun lähipiirissä tukea ei ole saatavilla. Konkreettista apua oli kaivattu arjen askareissa ja lasten kanssa olemisessa, painottaen tarvetta sosiaaliseen tukiverkkoon ja yhteiskunnan tarjoamaan apuun.

”Silloin siis mun lapsi on jo aika iso, mutta silloin kun mä oli niin ehkä olisi ollut niin kuin kiva saada vaikka jotain kodin hoidollista tai jotenkin niin kuin tukee siihen lapsen kanssa olemiseen ja semmoista.

”Ihan sellaista, että joku on täällä ja vaikka menee sen lapsen kanssa ulos, että mä voin rauhassa tehdä kotitöitä tai käydä kaupassa tai sitten auttaa niissä kotitöissä. Ihan sinne arkeen.”

”Ehkä ne sotkut on siivottava itse, että ehkä se lasten haittaako? Joku ilmainen minkä saa illalla tai viikonloppuna ihan pari tuntia, niin se olisi kyllä aika iso juttu. Niin ei tarvitsin rasittaa aina noita ystäviä ja sukulaisia. Jos tulee joku se olisi ehkä semmoinen mitä toivoisi yhteiskunnalta?”

”Niin ja totta noh kyllä minä kokisin, että se apu mitä tarvitsin niin se olisi se apu, että joku olisi sen lapsen kanssa sillä aikaa, kun minä saisin vaikka käydä siellä salilla. Niin ihan sellaista konkreettista apua.”

6 POHDINTA

Opinnäytetyön päämääränä oli tutkia yksinhuoltajaäitien kokemuksia yksinhuoltajuuden vaikutuksista psyykkiseen hyvinvointiin. Keskusteltiin eri näkökulmista, kuten yksinhuoltajuuden haasteista, ennakkoluuloista ja mahdollisista tukimuodosta. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuoda esiin yksinhuoltajuuden psykologisia vaikutuksia sekä korostaa tuen merkitystä näiden äitien elämässä.

Tämä tutkimus on merkittävä resurssi tutkimusluvan antajalle, joka työskentelee jatkuvasti yhden vanhemman perheiden avun, tiedon- ja tuentantajana. Lisäksi Yhden Vanhemman Perheiden Liiton tavoitteena on lisätä yhden vanhemman perheiden hyvinvointia ja vahvistaa heidän asemaansa yhteiskunnassa. Opinnäytetyön tulokset tarjoavat arvokasta tietoa ja monipuolisia näkökulmia yksinhuoltajaäitien elämästä.

Tulokset havainnollisivat monimuotoisesti yksinhuoltajuuden kokemuksia, paljastaen sekä voimavaroja että haasteita, kuten stressiä, masennusta ja itsetuhoisia ajatuksia. Saatuja tuloksia voidaan hyödyntää tulevaisuudessa myös yhteiskunnallisten tukipalveluiden kehittämisessä ja ammattilaisten tietämyksen lisäämisessä yksinhuoltajaäitien elämästä.

Seuraavassa osiossa opinnäytetyössä tarkastellaan tutkimuksia ja niiden johtopäätöksiä, käsitellään eettisiä näkökohtia, arvioidaan luotettavuutta sekä pohditaan potentiaalisia jatkotutkimusaiheita.

6.1 Johtopäätökset ja tulosten tulkinta

Kirjallisuushakujen perusteella ei ollut saatavilla tietoa aiemmista opinnäytetöistä, jotka olisivat käsitelleet aiheeseen liittyviä seikkoja, kuten sukupuolen jakaumaa. Tämä tutkimus keskittyi tarkastelemaan yksinhuoltajaperheissä eläviä äitejä.

Opinnäytetyössä paljastui monia ennakko-oletuksia, jotka heijastivat yksinhuoltajuuteen liittyvinä ennakkoluuloina ja stigmojen muodostumisena. Näihin kuuluivat muun muassa syyllistymisen ilmiöt ja kysymykset liittyen lapsen käytökseen. Opinnäytetyössä nousi esiin myös yksinhuoltajien kohtaamat työllistymisvaikeudet, erilaiset reaktiot yksinhuoltajuuden kohtaamiseen sekä sosiaaliset odotukset ja niihin liittyvät painet.

Merkittävänä huomiona korostui erityisesti yksinhuoltajaäitien kohtaama mielen-terveydellinen paine, jota ei ollut laajasti tunnistettu tai tutkittu. Tämä uusi näkökulma avaa mahdollisuuksia ymmärtää syvemmin yksinhuoltajuuden kokemuksia ja antaa arvokasta tietoa tulevaisuuden tukipalveluiden kehittämiseen.

Hautaoja (2018) haastatteli pro gradu -tutkielmassaan kolmen yksinhuoltajaäidin arjen selviytymisstrategioita. Tutkija paljasti tutkielmassaan neljä keskeistä merkityskokonaisuutta yksinhuoltajaäitien arjen selviytymisstrategioista: tahtotila, rutiinit, sosiaaliset suhteet ja toive paremmasta. Tahtotila sisälsi äitiyden, positiivisen elämänasenteen ja itsenäisyyden. Rutiinit kattoivat arjen toimijuuden ja ennakoinnin. Sosiaaliset suhteet koettiin tärkeiksi voimavaroiksi ja läheiset välit omien lasten kanssa korostuivat. Toive paremmasta korosti tarvetta ennaltaehkäisevälle tuelle lapsiperheille, kaivaten matalan kynnyksen paikkoja ja tukihenkilöitä lapsille.

Tämän opinnäytetyön tuloksen perusteella voidaan päätellä, että äitien tunne-elämä yksinhuoltajana on monipuolista ja herättää laajan kirjon tunteita. Vaikka äidit kokivat että, itsenäisyyden tuoma ylpeys ja voima olivat läsnä, äidit kohtasivat myös stressiä ja väsymystä kantamastaan vastuusta. Tunteiden monimutkaisuudet näkyivät äitien tasapainoiluina ajan, talouden ja lastenhoidon välillä, korostaen tarvetta resursseille ja tuelle. Lisäksi kaikki äidit korostivat syvemmän siteen muodostumista lasten kanssa, joka antoi äitien tunne-elämälle erityisen merkityksen. Ymmärryksen ja tuen kaipuu muodostivat olennaisen osan yksinhuoltajaäitien kokemuksista, kun äidit pyrkivät tasapanottelemaan arjen haasteiden keskellä. Tämä opinnäytetyö tarjoaa arvokasta tietoa äitien yksinhuoltajana kokemasta tunne-elämästä ja avaa näkökulmia tuen tarpeisiin yksinhuoltajaäitien tilanteissa.

Opinnäytetyössä tulokset ovat linjassa Hautaoja (2018) tutkimuksen kanssa, sillä tästä opinnäytetyössä kaikki haastatellut äidit korostivat sosiaalisten suhteiden merkitystä, läheiset välit omien lasten kanssa ja ystäviltä saatu tuki olivat olennaisia tekijöitä yksinhuoltajien arjessa. Erityisesti tässä opinnäytetyössä ja Hautaojan (2018) tutkimuksissa korostuu sosiaalisten voimavarojen merkitys yksinhuoltajaäitien hyvinvoinnille.

Rulja & Tulivuo (2021) tarkastelivat kandidaatin tutkielmassaan ainoan vanhemman psyykkistä hyvinvointia alle kouluikäisen lapsen perheessä. Tuloksista ilmeni, että perheen ainoan vanhemman psyykinen hyvinvointi on monimutkainen kokonaisuus, joka koostuu sekä myönteisistä että haastavista tekijöistä. Tutkimuksessa kävi ilmi, että vanhempi voi kokea samanaikaisesti onnellisuutta ja jaksamisen haasteita. Tuloksissa tutkijat korostivat, että yksilölliset tekijät, kuten vanhemman tukiverkosto, vaikuttavat siihen, millainen kokemus vanhemmalla on omasta hyvinvoinnistaan ja jaksamisestaan.

Tämän opinnäytetyön tuloksista ilmeni, että yksinhuoltajaäidit kohtaavat moninaisia haasteita ja vaikeuksia erityisesti psyykkisen hyvinvointinsa ja sosiaalisten ihmissuhteidensa näkökulmasta, erityisesti lapsen ollessa pieni. Tuloksista kävi

ilmi myös, että äidit kokivat nykyhetkensä psyykkisestä tilaa sekä hyvinvoinnin vahvistumistumista että stressitekijöiden vaikutusta, erityisesti poikkeavista tilanteista aiheutunutta merkittävää stressiä. Seitsemän äitiä kertoi, että yksinhuoltajuuden alkuaikoina psyykinen hyvinvointi oli koetuksella, mutta vahvistui ajan myötä löydettyään voimavaroja tilanteeseen.

Opinnäytetyön haastatteluissa välittyi selkeästi, että yksinhuoltajaäitien kokemukset psyykkistä hyvinvoinnista vaihtelevat suuresti ja jokainen haastateltava kertoi, että sosiaaliset suhteet ovat merkittävä voimavara, joka auttoi äitejä selviytymään yksinhuoltajuuden haasteista. Näin ollen opinnäytetyö antaa syvällisen ymmärryksen yksinhuoltajaäitien psyykkisen hyvinvoinnin ja sosiaalisten suhteiden monimuotoisista ulottuvuuksista.

Tamminen (2015) tarkasteli pro gradu -tutkielmassaan pienten lasten yksinhuoltajien kokemuksia psykososiaalisesta terveydestään ja tuen tarpeistaan. Tutkija keskittyi tarkastelemaan yksinhuoltajien psykososiaalista hyvinvointia ja niihin vaikuttavia tekijöitä. Tamminen (2015) tutki samalla yksinhuoltajien kokemusta psykososiaalisesta terveydestään, saamasta tuesta ja taloudellisesta tilanteestaan. Tutkimuksen tuloksista esiin tulleita haasteet olivat toimimaton sosiaalinen tukiverkosto, voimavarojen puute ja lasten hoidon järjestämisen vaikeudet. Tutkimuksessa nousi esiin että, myös pikkulapsiaika on koettu erityisen kuormittavana, silloin kun tuki oli riittämätöntä ja vastuu arjesta oli yksinoman yksinhuoltajalle.

Tämän opinnäytetyön tulosten pohjalta on selkeää, että äidit ovat kokeneet monimuotoista tukea ja avun hakemista erilaisista lähteistä. Lähipiiriltä saatu tuki nousi jokaisen äidin kohdalla keskeiseksi voimavaraksi. Haastatellut kertoivat myös yhteiskunnan tarjoamista tukimuodoista. Avun hakemiseen liittyvät kokemukset paljastivat haasteita. Haastatteluissa yksi äidistä oli aktiivinen avun hakemisessa.

Tämän opinnäytetyön tulokset sekä Tamminen (2015) tutkielman tulokset viittaavat siihen, että tulevaisuuden näkökulmasta avun saatavuuden parantaminen ja

avuntarpeen tiedostamisen lisääminen ovat avainasemassa yksinhuoltajaäitien tukiverkoston vahvistamisessa.

6.2 Tutkimuksen eettisyys

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK 2019) mukaan ihmisiin kohdistuvissa tutkimuksissa peruslähtökohtana on tutkittavien henkilöiden luottamus tutkijaan ja tieteeseen. Luottamuksen säilymisen edellytyksenä on tutkimukseen osallistuvien henkilöiden ihmisarvon ja oikeuksien kunnioittaminen.

Tämä tutkimus on toteutettu tutkimuseettisen neuvottelukunnan eettisten ohjeiden mukaisesti. Jokaisessa vaiheessa tutkija on kunnioittanut tutkittavien ihmisarvoa ja oikeuksia, sillä tutkimus oli vapaaehtoista ja tutkittaville oli korostettu tutkimusvapaaehtoisuutta. Tutkimus oli oikeudenmukaista ja tutkittavien yksityisyyttä oli suojeltu koko tutkimuksen ajan. Osallistuminen tutkimukseen oli täysin vapaaehtoista jokaiselle osallistujalle.

TENK (2019) kertoo, että tutkimukseen osallistuessaan tutkittavalla henkilöllä on oikeus osallistua vapaaehtoisesti, mutta myös oikeus kieltäytyä osallistumasta. Tutkittavalla henkilöllä on myös oikeus keskeyttää tutkimukseen osallistuminen missä tahansa vaiheessa ilman kielteisiä seurauksia hänelle itselleen. Tutkittavalla on oikeus saada tietoa tutkimuksen merkityksestä, yksityistietojen käsittelystä ja tutkimuksen toteutuksesta sekä miten kerättävän tutkimusaineiston käsittely ja säilyttämisen elinikä on suunniteltu. Tutkittavalla on oikeus saada kuva tutkimuksen tavoitteista.

Tutkimukseen osallistuvien henkilöiden yksityistietoja on suojeltu, ja kaikki haastattelut on toteutettu nimettömänä. Tutkimuslupa on haettu Yhden vanhemman perheiden liitolta ennen tutkimuksen aloittamista ja tutkimuksen kysymykset on käyty läpi Yhden vanhemman perheiden liiton kanssa, josta on saatu neuvontaa. Osallistujille on pyydetty tutkimuslupa kirjallisesti sekä haastattelun yhteydessä

(Liite 2). Osallistujille oli kerrottu tutkimuksen tarkoituksesta, tavoitteista ja tutkimuksen toteutuksesta. (Liite 1). Lisäksi osallistujille on lähetetty tutkimuksen kysymykset ennen varsinaista haastattelujen aloitusta. (Liite 3).

6.3 Tutkimuksen luotettavuus

Tämä opinnäytetyö on suunniteltu laadulliseksi eli kvalitatiiviseksi tutkimukseksi, mikä tarkoittaa, että se keskittyy tutkittavien näkökulmaan ja pyrkii syvälliseen ymmärrykseen ilmiössä. Otos oli harkinnanvarainen ja haasteltavat valittiin tietyn harkinnan ja relevanssin perusteella. Tutkimuksen tavoite oli selkeä ja tavoitteena oli kuvata tietyn ilmiön monimuotoisuutta ja pyrkiä ymmärtämään sen kontekstia ja merkityksiä. Haastattelumuodoksi valikoitui teemahaastattelu, joka tarjosi mahdollisuuden kerätä syvällistä ja yksilöllistä tietoa. Laadullisen tutkimuksen keskeisenä piirteenä on tutkittavien kokemusten painottaminen, ja sen päämääränä on tarjota syvälinen tulkinta tutkittavasta ilmiöstä (Tuomi & Sarajärvi 2002, 73).

Tutkimuskysymykset suunniteltiin huolellisesti yhteistyössä Yhden Vanhemman Perheiden liiton kanssa. Opinnäytetyössä käytettiin teemahaastattelua ja haastattelutulokset tarkastettiin perusteellisesti opinnäytetyön tekijän toimesta. Opinnäytetyön tekijä luki haastattelutulokset useita kertoja ja tarkasteli sekä arvioi ja pohti niiden vaikutusta omaan käsityksiinsä. Tuloksista käytiin myös keskustelua Yhden Vanhemman Perheiden Liiton kanssa, joka antoi myönteistä palautetta tuloksista. Haastattelulla on keskeinen rooli laadullisen tutkimusaineiston keruussa. Haastattelutuloksia on arvioitava huolellisesti, tekemällä reflektointia ja pohtimalla omia käsityksiä ja ymmärryksen perusteita. Tämä kriittinen tarkastelu lisää tutkimuksen luotettavuutta. (Juuti, Puusa & Aaltio, 2020).

Opinnäytetyön ensisijainen tavoite oli edistää positiivisia vaikutuksia sen kohteena olevien ihmisten elämän. Tutkimus ei saa missään vaiheessa asettaa vaaran tutkittavien elämää, erityisesti silloin, kun tutkimus koskee herkkää tai arkaa aihetta. (Juuti, Puusa & Aaltio (2020). Tämä tutkimus pyrki tuomaan esiin myönteisiä puolia yksinhuoltajien äitien elämästä, samalla kunnioittaen tutkittavien yksityisyyttä

ja noudattaen tiukkoja eettisiä periaatteita. Tämä lähestymistapa tarjosi monipuolisempaa ja tasapainoisempaa ymmärrystä yksinhuoltajien arjesta. Samalla opinnäytetyö tekijä suojeli tutkittavien oikeuksia ja hyvinvointia.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuus ilmenee eri vaiheissaan monipuolisesti. Tutkimusprosessiin liittyy usein tutkijan avoin ja selkeästi näkyvä oma oppiminen, mikä vaikuttaa päätelmien ketjuihin ja samalla edistää tutkimuksen uutuusarvon esille nostamista. Laadullinen tutkimus muodostaa toimivan tutkimusasetelman ja tutkija valitsee kohdejoukon, joka vastaa tutkimuskysymyksiin. Tutkimuksen alkuvaiheissa tutkijalla on jo ennalta jonkinlainen käsitys aiheesta. Tämä esiyymmärrys ohjaa tutkijan ajattelua ja ohjaa häntä tiedonhankinnassa (Juuti, Puusa & Aaltio, 2020). Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa yksilöllistä ja kokemuksellista tietoa kahdeksan yksinhuoltajaäidin näkökulmasta. Opinnäytetyön luotettavuuteen vaikuttivat olennaisesti opinnäytetyön tekijän ja Yhden vanhemman perheiden liiton tiivis yhteistyö. Lisäksi luotettavuuteen vaikuttavat opinnäytetyön tekijän esiyymmärryksen aiheesta, kiinnostuneisuus, aktiivinen työskentely ja asetettujen tavoitteiden saavuttaminen.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta käsitellään usein kolmen keskeisen käsitteen kautta: uskottavuus, luotettavuus ja eettisyys (Juuti, Puusa & Aaltio, 2020). Tutkimuksen luotettavuutta arvioitaessa tarkastellaan, miten tarkasti tutkija on onnistunut tuottamaan totuudenmukaista tietoa tutkimuksessaan (Kuula; kylmä & Juvakka 2007, 18, 127). Luotettavuus on otettava huomioon koko tutkimusproessin ajan, aina tietojen keräämisestä ja analysoinnista päätelmien esittämiseen asti.

Opinnäytetyössä käytettiin ainoastaan haastateltavien omia kokemuksia ja näkökulmia, mikä vahvistaa tutkimuksen laadukkuutta ja eettistä toteutusta. Opinnäytetyön teoriaosuutta opinnäytetyön tekijä hankki luotettavista lähteistä, kuten kirjoista ja virallisilta sivuilta ja teoriaosuutta opinnäytetyön tekijä työsti perusteellisesti. Uskottavuus liittyy siihen, kuinka hyvin tutkimuksen kohteena olevat henki-

löt ja laajempi yleisö hyväksyvät tutkimuksen tulokset todenmukaisina. Se kuvastaa myös sitä, kuinka vakuuttavasti tutkimuksen aineisto on kerätty ja analysoitu, ja miten luotettavina tutkimuksen tulokset nähdään (Juuti, Puusa & Aaltio (2020).

6.4 Jatkotutkimus

Opinnäytetyön edetessä avautui uusia näkökulmia ja mielenkiintoisia havaintoja, jotka synnyttivät lisää tutkimuskysymyksiä. Tulosten monipuolisuus toi pohjan uusille tutkimuskysymyksille ja jatkotutkimuksille.

Ensimmäinen laadukas jatkotutkimus, joka herätti tutkijassa kiinnostuksen, olisi suorittaa samasta aiheesta kyselylomakkeella toteutettu haastattelututkimus. Tämä mahdollistaisi laajemman vastaajakunnan osallistumisen ja tarjoaisi mahdollisuuden tarkentaa tutkimusta kattavammalla näkökulmalla.

Toinen jatkotutkimus voisi keskittyä tarkemmin niihin tekijöihin, jotka vaikuttavat yksinhuoltajaäitien psyykkiseen hyvinvointiin. Lisäksi tutkimuksessa voisi syvällisemmin tarkkailla yksinhuoltajaäitien voimavaroja ja selviytymiskeinoja psyykkisen hyvinvoinnin ylläpitämisessä. Samalla voisi tutkia, mikä on tukiverkostojen merkitys yksinhuoltajana toimimisessa.

Kolmas mahdollinen mielenkiintoinen aihe joka, heräsi opinnäytetyön tekijälle voisi olla yksinhuoltajaäitien tukipalveluiden saatavuus ja käytettävyys sekä niiden vaikutukset heidän psyykkiseen hyvinvointiinsa.

Neljäs jatkotutkimus aihe voisi syventyä tarkastelemaan, miten erilaiset tukimuodot vaikuttavat äitien hyvinvointiin pitkällä aikavälillä ja millaiset tekijät edesauttavat tai vaikeuttavat avun hakemista yksinhuoltajuuden kontekstissa. Näin voisi entistä paremmin ymmärtää, miten tukijärjestelmät voivat vastata yksinhuoltajien moninasiin tarpeisiin

LÄHTEET

Aaltio, I. 2020 & Puusa, A. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Gaudeamus oy.

Einiö, E., Ranta-aho, A & Vuorenmaa, M. 2023. Perhemuodon ja yksinäisyyden yhteys pienten lasten vanhempien psyykkiseen kuormittuneisuuteen. Helsingin yliopisto. Sosiaalitieteiden laitos.

Hakovirta, M. 2006. Yksinhuoltajaäitien työllisyys, toimeentulo ja työmarkkinavallinnat. Yksinhuoltajuuden kategoria. Viitattu 18.1.2023. <https://www.vaestoliitto.fi/uploads/2020/12/76c0f3b6-yksinhuoltajaaitien-tyollisyys-e-kirja.pdf>

Hautaoja, S. (2018). Kolmen yksinhuoltajaäidin arjen selviytymisstrategioita. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 23.11.2023. URN: NBN:fi: jyu-201805252788.pdf

Heikkinen, M. (2022). Köyhyys Suomessa. Helsinki: Kustantaja Bodi- Books on Demand, Helsinki.

Hyvärinen, M. Suoninen, E. & Vuori, J. Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Teemahaastattelu. Viitattu. 23.1.2013. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/laadullisen-tutkimuksen-aineistot/haastattelut/>

Kansanuutiset. Yksinhuoltajuus yhä yleisempää maailmassa 2016. Viitattu 2.1.2023. <https://www.ku.fi/artikkeli/3622619-yksinhuoltajuus-yha-yleisempaa-maailmassa>

Kari-Vanhatalo, P. & Pukkila, H. 2013. Vanhempien epätyypillisten työaikojen yhteys kouluikäisen lapsen psyykkiseen hyvinvointiin. Kasvatustieteen pro gradu - tutkielma. Jyväskylän yliopisto, opettajankoulutuslaitos. Viitattu 14.11.2023. [URN: NBN:fi: jyu-201309082261.pdf](https://urn.fi/urn:nbn:fi:jyu-201309082261.pdf)

Kari-Vanhatalo, P. & Pukkila, H. 2013. Vanhempien epätyypillisten työaikojen yhteys kouluikäisen lapsen psyykkiseen hyvinvointiin. Kasvatustieteen pro gradu - tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 15.1.2023 <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/42110/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201309082261.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Kohonen I., Kuula-Luumu, A & Spoof, S-K. 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettisen periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019. Helsinki. Viitattu 27.1.2023. https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2020.pdf

Kyngäs, H. & Vanhanen, L. Sisällön analyysi. Oulun yliopisto: Hoitotieteen laitos. Viitattu 23.1.2023. https://peda.net/jyu/okl/ko/kl/djm/demo-3/materiaalit/kvsa:file/download/cbc6d1571e180d91eb814eb851a5f912ad27a870/Kyngas_Vanhanen_Sisallon_analyysi.pdf

L 8.4.1983/361. Laki lapsen huollosta ja tapaamisoikeudesta. Säädös säädöstietopankki. Finlex. Viitattu 3.12.2022. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1983/19830361>

Lastensuojelun Keskusliitto. 2022. Lasten huoltajuus. Viitattu 15.1.2023. <https://www.lastensuojelu.info/vanhemmuus-ja-parisuhde/lasten-huoltajuus/>

Mallat, K. (2022). Taloudellisen stressin ja toimintakyvyn yhteyden merkitys vanhemmuudessa: Taloudellinen stressin vaikutuksen vanhemmuuteen. Maisterintutkielma. Yhteiskuntatieteet. Kokkolan yliopistokeskus. Viitattu 11.10.2023.

Mattila, A. (2022). Stressi. Lääkärikirja Duodecim Terveyskirjasto. Viitattu 20.11.2023. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00976>

Mieli Suomen Mielenterveys ry. Vanhemmuus. Viitattu 31. 12.2022.
<https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/tietoa-mielenterveyden-vahvistamisesta/perheet/vanhemmuus/>

Minilex. Yksinhuoltaja ja tapaamisoikeus. viitattu 16.1.2023. <https://www.minilex.fi/a/yksinhuoltaja-ja-tapaamisoikeus>

Monimuotoiset perheet -verkosto. Yhden vanhemman perheet. Viitattu 8.11.2023. <https://www.monimuotoisetperheet.fi/ammattilaisille/monimuotoisten-perheiden-kohtaaminen/yhden-vanhemman-perheet/>

Pienperheyhdistys ry. Tietoa yksinhuoltajuudesta. Viitattu 3.12.2022.
<https://www.pienperhe.fi/yhdistys/tietoa-yksinhuoltajuudesta/>

Pietarsaaren sosiaali- ja terveysvirasto 2020. Lapsen huoltajuus. Viitattu 15.1.2023. <https://www.suomi.fi/palvelut/lapsen-huoltajuus-pietarsaaren-sosiaali-ja-terveysvirasto/f96136e7-ac24-4c48-8e1d-6601f1e67178>

Psyykkisen hyvinvoinnin eri tasot 2017. Mielen Ihmeet. Viitattu 13.1.2023.
<https://mielenihmeet.fi/psyykkisen-hyvinvoinnin-eri-tasot/>

Sarajärvi, V. & Tuomi, J. 2017. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki. Tammi.

Saranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2009. Menetelmäopetuksen tietovaranto KvaliMOTV. Kvalitatiivisen menetelmien verkko-oppikirja. Viitattu 20.1.2023.
<https://www.fsd.tuni.fi/fi/tietoarkisto/julkaisut/kvalimotv.pdf>

Seija Sukula 2009. Matka äidiksi Tarinoita adoptiosta ja yksinvanhemmuudesta. Tampereen yliopisto. Akateeminen väitöskirja. Viitattu 15.1.2023.
<https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/66540/978-951-44-7888-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö. 2022. Huoltajuus, elatus, isyyden ja äitiyden tunnistaminen. Viitattu 5.12.2022. <https://stm.fi/huoltajuus>

Suomen Uusperheiden Liitto ry. Huoltajuus. Viitattu 15.1.2022. <https://supli.fi/tieto/huoltajuus/>

Taanila, A. 2007. Laadullisen aineiston analyysi. Kansanterveystieteen ja yleislääketieteen laitos, Oulun Yliopisto. Viitattu 24.1.2023. <https://docplayer.fi/423803-Laadullisen-aineiston-analyysi.html>

Tamminen, M. (2015). Pienten lasten yksinhuoltajien kokemuksia psykososiaalisesta terveydestään ja tuen tarpeistaan: sosiaalinen tuki ja psykososiaalinen hyvinvointi. Pro gradu -tutkielma. Hoitotieteiden tiedekunta. Itä-Suomen yliopisto Viitattu 19.11.2023.

Teppo, U. 2015. Mitä hyvinvointi on? Hyvinvoinnin käsitteen tarkastelua yksilön näkökulmasta. Viitattu 14.1.2023. <https://peda.net/hankkeet/oov/kh/1hkjpv/materiaali/klm/utt:file/download/b41c6afd76f64a285b8f9934710b5e9db81d0cbd/Ty%C3%B6hyvinvointi%2022%209%20.pdf>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). 2017. Mielenterveys. Viitattu 20.1.2023. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/terveys/mielenterveys>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Yksinhuoltajien terveys. Viitattu 31.12.2022. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/lapsiperhekysely/tuloksia/yksinhuoltajien-terveys>

Tervonen, M. 2019. Pro Gradu -tutkielma. Itsellisten naisten kokemuksia vanhemmuudesta ja tuesta. Hoitotiede. Turun yliopisto hoitotieteen laitos. Viitattu 11.11.2023. [Microsoft Word - Gradu osa 1 word 10.9.19.docx \(utupub.fi\)](#)

Tervonen, M. Pro gradu -tutkielma. Turun yliopisto. Hoitotieteen laitos: Itsellisten naisten kokemuksia vanhemmuudesta ja tuesta. Viitattu 14.11.2023. https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/148348/Tervonen_Marja_opinayte.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Tilastokeskus. Äidit tilastoissa 2022. Viitattu 31.12.2022. <https://www.stat.fi/tup/poimintoja-tilastovuodesta/aidit-tilastoissa.html>

Vantaan ammattiopisto Varia, oppimobiili -hanke 2016. Psykkinen hyvinvointi. Viitattu 14.1.2023. <http://www.verkkovaria.fi/taydentavat/psykologia/opiskelijalle/aloitus/teema-1-oma-psykkinen-hyvinvointi/>

Veistola, K. Gradu-tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Yhteiskuntatiede ja filosofian laitos. Sosiaalityö. Äiti on aina äiti tutkimus aikuisen lapsen äitiydestä. Viitattu 14.11. 2023. [Microsoft Word - valmis gradu.doc \(jyu.fi\)](#)

Vesitola, K. 2008. Äiti on aina äiti tutkimus aikuisen lapsen äitiydestä. Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos. Sosiaalityö/Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 18.1.2023. [Microsoft Word - valmis gradu.doc \(jyu.fi\)](#)

Vuori, J. Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 21.1.2023. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/mita-on-laadullinen-tutkimus/johdatus-laadulliseen-tutkimukseen-ja-verkkokasikirjaan/>

Yhden Vanhemman Perheiden Liitto ry (2019). Pienituloisuus synnyttää ongelmia-ei yksihuoltajuus. Viitattu 20.10.2022. <https://yvpl.fi/pienituloisuus-synnyttaa-ongelmia-ei-yksihuoltajuus/>

Yhden Vanhemman Perheiden Liitto ry. Alusta asti lastaan yksin kasvattaneille vanhemmille ja ilman toista vanhempaa kasvaneille lapsille. Viitattu 1.11.2023. <https://yvpl.fi/taustaa-ja-tilastoja/>

Yhden Vanhemman Perheiden Liitto ry. Yhden vanhemman perheet tilastoina. Viitattu 17.1.2023. Yhden vanhemman perheet tilastoina - YVPL - Yhden Vanhemman Perheiden Liitto ry

LIITTEET

LIITE 1. Saatekirje

Hyvä yksinhuoltajaäiti!

Olen Vaasan ammattikorkeakoulussa sosiaali- ja terveystieteiden kolmannen vuoden sairaanhoitajaopiskelija. Teen opinnäytetyötä aiheena ”Yksinhuoltajaäitien kokemuksia yksinhuoltajuuden vaikutuksista psyykkiseen hyvinvointiin”. Tutkimukseni tutkimuskysymykset ovat:

1. Minkälaisia tunteita äidit kokevat yksinhuoltajuudesta ja mitä vastuuta yksinhuoltajuus on tuonut äitien elämässä?
2. Miten yksinhuoltajuus on vaikuttanut äitien psyykkiseen hyvinvointiin ja sosiaalisiin ihmissuhteisiin?
3. Millaista tukea äidit ovat saaneet ja onko ollut helppoa saada tukea saatavilla?

Tutkimukseni tarkoituksena on saada tietoa, miten yksinhuoltajuus on vaikuttanut yksinhuoltajaäitien psyykkiseen hyvinvointiin. Haastattelen Yhden vanhemman perheiden liiton yksinhuoltajaäitejä. Tässä tutkimuksessa yksinhuoltajaäidillä tarkoitetaan naista, jolla on yksin vastuu lapsen kasvatuksesta. Tutkimukseni päämääränä on saada monipuolista tietoa yksinhuoltajuudesta ja sen vaikutuksista äitien elämään.

Haastattelu tullaan toteuttamaan nimettömänä koko tutkimuksen aikana. Haastattelut tullaan nauhoittamaan ja haastattelun aineistoa käytetään vain tutkimuksen aikana, tämän jälkeen nauhoitus hävitetään asianmukaisesti.

Tutkimukseen otetaan mukaan 8–10 haastateltavaa. Tutkimus toteutetaan luottamuksellisesti ja tutkijalla on salassapitovelvollisuus. Haastattelun pituus on noin 20–45 minuuttia. Tutkimuksen tilaajana toimii Yhden Vanhemman Perheiden Liitto ry ja heidän kanssaan on käyty läpi haastattelukysymykset. Valmis opinnäytetyö julkaistaan Theseus-tietokannassa ja opinnäytetyö esitetään esitysseminaarissa.

Toivon tutkimukseen haluavien osallistujien ilmoittavan halukkuutensa tutkijalle puhelimitse tai sähköpostin välityksellä. Osallistujien kanssa tullaan sopimaan haastattelu-aikaa ja samalla päätetään, miten haastattelut suoritetaan. Haastattelut tulevat tapahtumaan videopuhelun tai Teamsin välityksellä.

Mikäli haluat lisää tietoa vastaan mielelläni.

Ystävällisin terveisin

Claudia Baende

Puh. 0449800166

sähkö. e2100052@edu.vamk.fi

Sairaanhoitajaopiskelija

LIITE 2. Suostumuslomake

**SUOSTUMUS TUTKIMUKSEEN OSALLISTUMISESTA**

Olen vapaaehtoisesti halukas osallistumaan tutkimukseen ”Yksinhuoltajaäitien kokemuksia yksinhuoltajuuden vaikutuksista psyykkiseen hyvinvointiin”.

Olen saanut riittävästi tietoa tutkimuksesta ja sen toteuttamisesta. Tutkija on kertonut minulle tutkimuksesta myös suullisesti ja vastannut kaikkiin kysymyksiini tutkimuksesta.

Ymmärrän, että tähän tutkimuksen osallistuminen on vapaaehtoista. Minulla on oikeus, milloin tahansa tutkimuksen aikana, lopettaa tutkimukseen osallistuminen. Keskeyttämisen tai lopettamisen syytä minun ei tarvitse ilmoittaa eikä siitä seuraa minulle mitään ikäviä seuraamuksia. Suostun siihen, että olen haastateltavana ja haastatteluni äänitetään tutkimusta varten.

Allekirjoituksellani vahvistan, että osallistun tutkimukseen ja suostun vapaaehtoisesti tutkittavaksi.

Päiväys

Tutkittavan allekirjoitus ja nimenselvennys

LIITE 3. Teemahaastattelu kysymykset

Yksinhuoltajuus

1. Millaisia positiivisia asioita yksinhuoltajaäidiksi tuleminen on tuonut elämäsi? Mitä negatiivisia asioita koet yksinhuoltajaäitinä? Kauanko olet ollut yksinhuoltajana?
2. Millaisia ennakkoluuloja olet kokenut yksinhuoltajuudesta ja onko ennakkoluuloja esiintynyt?
3. Koetko, että lapsellasi on jollain tapaa erilainen lapsuus sen vuoksi, että olet yksinhuoltajaäiti?
4. Millaisia tunteita koet yksinhuoltajuudesta ja mitä vastuuta yksinhuoltajuus on tuonut elämäsi?

Tuen tarpeet ja tuki

1. Millaista tukea olet saanut yksinhuoltajana ja onko sinulla ollut helppoa saada tukea yksinhuoltajuuteen?
2. Miten ja mitä kautta osasit hakea apua, jos sille on ollut tarvetta? Ketkä tarjosivat sinulle apua? Onko avun hakeminen ollut sinulle helppoa?
3. Oliko tai onko sinulla ennakkoluuloja avun pyytämisestä ja millä tavalla? Millaista tukea koet tarvitsevasi lisää arjessa hyvinvointisi edistämiseen?

Psyykinen hyvinvointi

1. Millaiseksi koet psyykkisen hyvinvointisi yksinhuoltajana?
2. Millä keinoilla pidät huolta omasta psyykkisestä hyvinvoinnista?
3. Millaisten asioiden koet vähentävän psyykkistä hyvinvointiasi arjessasi yksinhuoltajana?

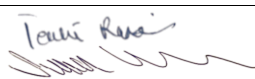
Ihmissuhde

1. Pienenikö ystäväpiirisi yksinhuoltajaksi tulemisen seurauksena? Onko sinulla ollut helppoa saada pysyviä ihmissuhteita yksinhuoltajaäitinä?
2. Millainen suhde sinulla on lapsesi kanssa? Minkälaiset hetket koet parhaiksi, entä haastaviksi?
3. Millaiset ihmissuhteet ovat olleet sinulle tärkeitä yksinhuoltajaäitinä?

Liite 4. Tutkimuslupa

Tämä sopimus soveltuu käytettäväksi VAMKin kaikissa ulkopuolisen toimeksiannon sisältävissä opinnäytetöissä.

OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTOSOPIMUS

	aiheuttamista välittömistä vahingoista. Vastuun syntyminen edellyttää tahallaan tai törkeällä huolimattomuudella aiheutettua sopimusrikkomusta.	
Työsuhde	Mahdollisesta työsuhteesta tai työstä maksettavasta palkkiosta Toimeksiantaja ja Opiskelija/Opiskelijat sopivat erikseen. Opiskelija on Vaasan ammattikorkeakoulun tapaturmavakuutuksen piirissä, mikäli heillä ei ole työsuhdetta Toimeksiantajaan.	
Lisäksi sovitaan		
Salassapito	<p>Opiskelija/opiskelijat sitoutuu pitämään salassa ja olemaan luovuttamatta kolmannelle osapuolelle tietoa Toimeksiantajan tai Vaasan ammattikorkeakoulun luottamuksellisesta tiedosta ilman erillistä lupaa. Vaasan ammattikorkeakoulu ja toimeksiantaja sitoutuvat pitämään salassa ja olemaan luovuttamatta kolmannelle osapuolelle toisiltaan saamaansa salassa pidettävää tietoa.</p> <p>Salassapitovelvollisuus koskee kaikkea sellaista tietoa, joka on vastaanotettu tämän sopimuksen mukaisen työn yhteydessä ja joka on merkitty salaiseksi sekä seuraavaa Toimeksiantajan määrittelemää tietoa tai tausta-aineistoa:</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin: 5px 0;">Claudia Baende 10.2.2022, Vaasa</div> <p>Salassapitovelvollisuus on voimassa 3 vuotta salassa pidettävän tiedon vastaanottamisesta.</p>	
Allekirjoitukset	Tätä sopimusta on laadittu kolme (3) saman sisältöistä kappaletta, yksi (1) kullekin sopimuksen osapuolelle. Sopimus perustuu Vaasan ammattikorkeakoulun hyväksymään opinnäytetyösuunnitelmaan ja se astuu voimaan allekirjoitushetkellä. Sopimus allekirjoitetaan sähköisesti.	
	Paikka ja päivämäärä	Allekirjoitukset
Toimeksiantaja	10.5.2023	 <p>päällikkö, YVPL ry</p> <p>Susanna Kavonius puheenjohtaja, YVPL Ry Nimenselvennys, titteli</p>
Opiskelija / Opiskelijat	Vaasa 13.2.2023	Claudia Baende Nimenselvennys
Vaasan ammattikorkeakoulu	Vaasa 13.02.2023	Riitta Häyry, Koulutus päällikkö Nimenselvennys,

LIITE 5. Esimerkki sisällönanalyysistä.

Alkuperäinen	Pelkistäminen	Alakategoria	Yhdistävä kategoria
<p>"Kokemus, ettei saanut tukea"</p> <p>"Ei saanut mitään tukea"</p> <p>"Tuen saanti vaikeudet"</p> <p>"Sopivaa tukea ei saa, vähäinen tuki"</p>	<p>Puutteellinen tuki ja resursseissa</p>	<p>Tuen saamisen haasteet yksinhuoltajille</p>	<p>Tuen saanti koettu vaikeaksi</p>
<p>"Perhepalveluissa ei ollut aika"</p> <p>"Ainoa tuen on ollut työaikana"</p> <p>"Pitkä odotus avun saamiseen "</p> <p>"Ei saa ilta tukea Pitkät odotusajat"</p>	<p>Aika liittyvät esteet</p>		
<p>"Pitänyt olla työtön, että saisi apua"</p>	<p>Työttömyyteen esteet</p>		
<p>"Kuka ei uskonut minua, kuin haki apua"</p> <p>"Yhteiskunta ei tarjonnut mitään"</p> <p>" En saanut tukea, koska musta oletettiin, että mä on narkomaani tai alkoholistiäiti."</p>	<p>Epäusko</p>		