

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Hoitotyön koulutusohjelma

Pinja Partanen
Anni Savikko

TUKIHENKILÖTOIMINNAN MERKITYS LAPSIPERHEIDEN
VANHEMPIEN POSITIIVISEEN MIELENTERVEYTEEN

Opinnäytetyö
Toukokuu 2015

Tekijät
Pinja Partanen, Anni Savikko

Nimeke
Tukihenkilötoiminnan merkitys lapsiperheiden vanhempien positiiviseen mielenterveyteen

Toimeksiantaja
Pelastakaa Lapset ry

Tiivistelmä

Mielenterveys on voimavara, joka luo perustan ihmisen hyvinvoinnille. Mielenterveyteen kuuluvat positiivinen mielenterveys sekä erilaiset mielenterveyden sairaudet ja häiriöt. Usein puhuttaessa mielenterveydestä se yhdistetään vain mielenterveyden sairauksiin ja häiriöihin. Positiivinen mielenterveys muodostuu muun muassa ihmissuhteiden ylläpidosta, henkisestä jaksamisesta vaikeuksia kohdatessa ja itsensä hyväksymisestä. Mielenterveyteen vaikuttavat monet tekijät, joita ovat esimerkiksi yksilölliset voimavarat, läheiset ihmissuhteet, sosiaalinen tuki ja kokemus hyvinvoinnista. Nämä vaikuttavat tekijät ovat opinnäytetyön pääteemat.

Opinnäytetyön tarkoitus oli hankkia tietoa Pelastakaa Lapset ry:lle ja tutkia, onko tukihenkilötoiminnalla merkitystä lapsiperheiden vanhempien positiiviseen mielenterveyteen. Tutkimusmenetelmänä oli kyselytutkimus, ja kysely toteutettiin sähköisesti. Kohdejoukkona oli Pelastakaa Lapset ry:n tukihenkilötoiminnasta tukea saavat lapsiperheiden vanhemmat.

Tutkimuksesta selvisi, että tukihenkilöllä on ollut myönteinen merkitys vastaajan vapaa-aikaan, jaksamiseen vanhempana, parisuhteeseen ja koko perheeseen. Yli puolet vastaajista koki voivansa luottaa tukihenkilöönsä. Tukihenkilöltä saa muun muassa lastenhoitoapua ja henkistä tukea arjessa jaksamiseen. Tukihenkilön avulla vastaaja jaksaa pitää parempaa huolta esimerkiksi ihmissuhteistaan. Suurin osa vastaajista koki olevansa onnellinen nykyelämän tilanteessaan. Jatkokehitysideana voisi tutkia tukihenkilön merkitystä lasten positiiviseen mielenterveyteen.

Kieli
suomi

Sivuja	52
Liitteet	4
Liitesivumäärä	8

Asiasanat
positiivinen mielenterveys, tukihenkilötoiminta, vanhemmat



THESIS
April 2015
Degree Programme in Nursing
Tikkarinne 9
FIN 80200 JOENSUU
FINLAND
Tel. +358 50 405 4816

Authors
Pinja Partanen, Anni Savikko

Title
Significance of Support Person Services for Positive Mental Health of Parents with Children
Commissioned by
Save the Children

Abstract
Mental health is a resource which forms the basis for human wellbeing. Mental health comprises positive mental health and various mental illnesses and disorders. When mental health is discussed, it is usually connected with illnesses and disorders. Positive mental health consists of, for example maintenance of relationships, mental wellbeing when encountering difficulties and approving of yourself. Mental health is affected by many factors, for example individual resources, intimate relationships, social support and subjective experience of well-being. These concepts are the main themes of this thesis.

The purpose of this thesis was to acquire information for Save the Children and to study, whether support person services have any influence on the positive mental health of parents with children. The research method was a survey and it was implemented using an electronic questionnaire. The target group was parents who receive support from the support person services of Save the Children.

The study revealed that the support person has influenced positively the respondents' free time, parenthood, intimate relationship and the entire family. Most of the respondents were happy with the present situation in life. A follow up study could focus on the significance of support persons in enhancing positive mental health in children.

Language Finnish	Pages	52
	Appendices	4
	Pages of Appendices	8

Keywords
Positive mental health, support person services, parents

Sisältö

Tiivistelmä

Abstract

1	Johdanto.....	5
2	Positiivinen mielenterveys.....	6
2.1	Mielenterveys käsitteenä	6
2.2	Mielenterveyteen vaikuttavat tekijät	8
2.2.1	Yksilölliset voimavarat	8
2.2.2	Läheiset ihmissuhteet.....	11
2.2.3	Sosiaalinen tuki	13
2.2.4	Kokemus hyvinvoinnista	15
3	Vanhemmuus ja jaksaminen.....	16
4	Tukihenkilötoiminta	17
4.1	Pelastakaa Lapset ry	17
4.2	Tukihenkilönä toimimisen periaatteet.....	18
5	Opinnäytetyön tarkoitus ja tutkimustehtävä	18
6	Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat.....	19
6.1	Kvantitatiivinen tutkimus	19
6.2	Kohdejoukon valinta ja aineiston hankinta	20
6.3	Kyselylomakkeen laadinta	21
6.4	Aineiston käsittely ja analyysi.....	24
7	Tulokset	25
7.1	Vastaajien taustatiedot.....	25
7.2	Yksilölliset voimavarat.....	28
7.3	Läheiset ihmissuhteet	30
7.4	Sosiaalinen tuki.....	31
7.5	Kokemus hyvinvoinnista	34
7.6	Lapsiperheiden haasteet ja terveiset Pelastakaa Lapset ry:lle	35
7.6.1	Kokemuksia ja kommentteja lapsiperheiden haasteista	35
7.6.2	Terveisiä ja kehittämisideoita Pelastakaa Lapset ry:lle.....	38
8	Pohdinta.....	39
8.1	Tulosten tarkastelu.....	39
8.1.1	Yksilölliset voimavarat	39
8.1.2	Läheiset ihmissuhteet.....	41
8.1.3	Sosiaalinen tuki	42
8.1.4	Kokemus hyvinvoinnista	44
8.1.5	Avoimet kysymykset	45
8.2	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus.....	47
8.3	Oma oppimisprosessi	49
8.4	Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja jatkotutkimus.....	50
	Lähteet.....	52

Liitteet

Liite 1	Toimeksiantosopimus
Liite 2	Tutkimuslupahakemus
Liite 3	Saatekirje
Liite 4	Kyselylomake

1 Johdanto

Puhuttaessa mielenterveydestä siihen liitetään myönteisiä sekä kielteisiä mielikuvia. Monissa yhteyksissä mielenterveydellä tarkoitetaan mielen sairauksia. Jokapäiväisessä puheessa mielenterveys tarkoittaa usein mielenterveyden häiriöitä. Käytettäessä kirjallisuushakua sanalla mielenterveys, haku tuottaa enemmän mielen sairauksiin kuin mielenterveyteen liittyviä tutkimuksia. (Sohlman 2004, 20, 33.) Mielenterveys on voimavara, joka luo perustan ihmisen hyvinvoinnille. Mielenterveyteen kuuluvat positiivinen mielenterveys sekä erilaiset mielenterveyden sairaudet ja häiriöt. Positiivinen mielenterveys rakentuu useista osista, esimerkiksi hyvästä itsetunnosta, kyvystä vaikuttaa omaan elämäänsä, toimintakyvystä ja ihmissuhteiden ylläpidosta sekä henkisestä jaksamisesta vaikeuksia kohdatessa. (Heikkinen-Peltonen, Innamaa & Virta 2008, 8.)

Toimeksiantajamme on Pelastakaa Lapset ry. Opinnäytetyömme aihe on Pelastakaa Lapset ry:n järjestämän vapaaehtoisen tukihenkilötoiminnan merkitys lapsiperheiden vanhempien positiiviseen mielenterveyteen. Tukihenkilöt toimivat vapaaehtoisesti, ja heidän tavoitteenaan on auttaa erilaisissa elämäntilanteissa olevia lapsiperheitä tavallisen ihmisen tiedoilla ja taidoilla. Pelastakaa Lapset ry:n tukihenkilötoiminta on maksutonta, ja yhdistyksellä on tukihenkilötoimintaa ympäri Suomea. (Pelastakaa Lapset ry, 2014.) Opinnäytetyömme on tutkimuksellinen, ja keräsimme aineistomme kyselylomakkeella.

Opinnäytetyömme tarkoitus oli saada ja kerätä tietoa tukihenkilötoiminnan vaikutuksesta vanhempien positiiviseen mielenterveyteen. Lisäämällä tietoa Pelastakaa Lapset ry:lle, sekä itse lapsiperheiden vanhemmille, tukihenkilötoimintaa voi kehittää saatujen tutkimustulosten avulla. Opinnäytetyömme kohdejoukko on lapsiperheet, jotka saavat tukea Pelastakaa Lapset ry:n tukihenkilötoiminnasta.

2 Positiivinen mielenterveys

2.1 Mielenterveys käsitteenä

Mielenterveys on yksi hyvinvoinnin sekä elämänlaadun tärkeä osatekijä kaikissa ikä- ja elämänvaiheissa. Sen merkitys on tärkeä yksittäisten ihmisten elämässä, perheiden arjessa tai väestötasolla elämänlaadun turvaamisessa. (Raitanen, Hänninen, Pajunen & Suutama 2004, 132.)

Mielenterveys on voimavara, joka luo perustan ihmisen hyvinvoinnille. Mielenterveyteen kuuluvat positiivinen mielenterveys sekä erilaiset mielenterveyden sairaudet ja häiriöt. (Heikkinen-Peltonen ym. 2008, 8.) Mielenterveyttä voidaan tarkastella yksilöllisenä sekä yhteisöllisenä voimavarana, jolloin tarkastelun kohteena eivät ole mielenterveyden ongelmat sekä niiden hoito. Voimavaranäkökulmassa tarkastelussa ovat mielenterveyden positiiviset ulottuvuudet, arjen elämänhallinta sekä ennaltaehkäisevä ote mielenterveyden ongelmiin. (Raitanen ym. 2004, 132.)

Mielenterveystyön komitea pohti 1980-luvulla Suomessa positiivisen mielenterveyden kriteerejä aikuisilla ihmisillä. Kriteereiksi rakentuivat esimerkiksi normaali itsetunto, kyky kestäviin ihmissuhteisiin, jotka tuovat psyykkistä sekä fyysistä tyydytystä, kyky ilmaista itseään, kyky tehdä työtä, tyydyttävä sopeutumiskyky sekä pyrkimys vaikuttaa olosuhteisiin tarvittaessa, kyky ongelmien aktiiviseen ratkaisuun ja riittävä itsenäisyys, joka ei kuitenkaan merkitse välinpitämättömyyttä toisia kohtaan. (Raitanen ym. 2004, 133.)

Hyvä itsetunto, kyky vaikuttaa omaan elämäänsä sekä kokemus hyvinvoinnista kuuluvat positiiviseen mielenterveyteen. Osa positiivista mielenterveyttä ovat myös toimintakyvyn ja ihmissuhteiden ylläpito, henkinen jaksaminen vaikeuksia kohdatessa sekä työkyky. Mielenterveys koostuu fyysisestä, psyykkisestä, sosiaalisesta ja henkisestä osa-alueesta. (Heikkinen-Peltonen ym. 2008, 8.) Itseluottamus tarkoittaa samaa kuin itsetunto, ja se tarkoittaa yksilön luottamusta omiin kykyihinsä, selviytymiseensä sekä osaamiseensa. Itsetuntoa voi rakentaa hyvillä

ihmissuhteilla ja tyytyväisyydellä omaan elämäänsä. Itsensä hyväksyminen liittyy tyytyväisyyden kokemukseen, mikä myös on hyvän itsetunnon osa-alue ja ominaisuus, joka kuuluu terveeseen mieleen. (Noppari, Kiiltomäki & Pesonen 2007, 29–30.)

Positiivinen mielenterveys muodostuu koherenssin tunteen osatekijöistä, itsensä hyväksymisestä ja omasta itseluottamuksesta. Koherenssin tunne tarkoittaa myönteisen elämän orientaatiota ja vuorovaikutuksellisuutta, joka pohjautuu hallinnan tunteeseen. Koherenssin tunteen avulla ihminen voi tuntea, että elämän aikana ihmisen sisältä ja ulkoisesta ympäristöstä tulevat ärsykkeet ovat jäsennehtyjä, ennustettavissa ja selitettävissä olevia. Koherenssin tunteeseen kuuluu yksilön sopeutumiskyky stressiin terveyttä vahvistaen, ja se pohjautuu siihen, että asiat ovat hallittavissa joko oman itsensä tai toisen avulla. Koherenssin tunne luokitellaan voimavaraksi, joka suojelee yksilöä vaikeiden elämäolosuhteiden ja tapahtumien seurauksilta. Tuota tunnetta voidaan kuvailla kolmella osatekijällä, joita ovat mielekkyys, ymmärrettävyys ja hallittavuus. Hallittavuuden kokemus on merkittävä, sillä ihmiselle on tärkeää, että hänellä on mahdollisuus hallita ja säädellä elämäänsä liittyviä asioita. (Noppari ym. 2007, 29–30.)

Perheiden hyvinvoinnin ja yhteiskunnan toiminnan ja tuottavuuden näkökulmasta ihmisen mielenterveys on merkittävä asia. Tämä johtuu siitä, että mielenterveys on osa yleistä terveyttä ja hyvinvointia, sekä se heijastelee ympäristön ja yksilön välistä tasapainotilaa. Mielenterveyteen liittyy siis ihmisen ja ympäristön välinen yhteys, joten sitä ei voida ainoastaan selittää ihmisen omilla persoonallisilla ja yksilöllisillä ominaisuuksilla. Mielenterveydellä on keskeinen kyky ymmärtää, tulkita, sopeutua ja tarvittaessa muuttaa ympäristöään. Tuo kyky on vaikutuksessa yksilön terveeseen itsetuntoon, johon kuuluu esimerkiksi yksilön kyky muodostaa kestäviä ihmissuhteita sekä toimia sosiaalisessa elämässä. Mielenterveys on voimavara, joka on positiivinen, monitahoinen ja kokonaisvaltainen ilmiö. Se on jatkuvassa kehittyvässä vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. (Noppari ym. 2007, 18.)

Mielenterveys on mielenkiintoinen käsite monimerkityksellisyytensä vuoksi. Harvoilla käsitteillä on käyttöyhteydestä riippuen sekä positiivinen että negatiivinen

merkitys. Käsitteestä johtuvan epämääräisyyden vuoksi on päädytty käsitteeseen positiivinen mielenterveys, jotta korostuisi ero mielenterveyden häiriöihin. (Sohlman 2004, 20.)

2.2 Mielenterveyteen vaikuttavat tekijät

Hyvä mielenterveys koostuu useasta osasta. Mielenterveyteen vaikuttavat muun muassa ihmisen yksilölliset voimavarat, läheiset ihmissuhteet, sosiaalinen verkosto ja yhteiskunnan luomat elämisen puitteet. (Heikkinen-Peltonen ym. 2008, 8.)

Vaikeat ulkoiset tapahtumat tai olosuhteet eivät merkitse kaikille ihmisille psyykkistä katastrofia. Kuitenkin sopivien voimavarojen ja jäsenyskeinojen puuttessa pienikin vastoinkäyminen voi aiheuttaa ihmiselle psyykkistä epätasapainoa. (Raitanen ym. 2004, 149.)

Tässä työssä keskitytään käsitteisiin yksilölliset voimavarat, läheiset ihmissuhteet, sosiaalinen tuki sekä kokemus hyvinvoinnista. Nämä ovat kyselylomakkeen teemat.

2.2.1 Yksilölliset voimavarat

Arkielämään liittyy tekijöitä, jotka joko edistävät tai heikentävät terveydentilaa. Heikentäviä tekijöitä ovat esimerkiksi vääränlainen ravinto, haitalliset elintavat sekä sopivan liikunnan puuttuminen. (Vartiovaara 2000, 197.) Ihmisen voidessa huonosti, ensimmäiset oireet ovat usein univaikeudet, ruokahalun muutokset sekä mielialan ja toimintatarmon muutokset (Heikkinen-Peltonen ym. 2008, 14). Kaikilla ihmisillä on keinoja, tietoja sekä taitoja, jotka auttavat selviytymään erilaisissa elämäntilanteissa (Heiskanen, Salonen & Sassi 2006, 25).

Terveellinen ruoka on pitkän ja terveen elämän oleellinen osa. On olemassa monia sairauksia jotka kehittyvät epäterveellisten ruokailutottumusten seurauksena.

Ylensyöminen ja ruualla mässäily johtaa painon nousuun ja näin ollen myös sairastumisalttiuden kasvuun. (Siimes 2010, 63.) Mässäilynomainen syöminen kostahtuu nopeasti lihomisesta johtuvaan pahanoloon, varsinkin jos ruokaa on käytetty hyvän mielialan hankkimiseen. Sen sijaan jos ruokailutottumukset ovat terveelliset, voidaan saavuttaa hyvänolon tunnetta, joka vahvistaa mielialaa pysyvästi positiiviseen ajatteluun. (Siimes 2010, 110.) Ihmisen sairastuessa masennukseen yksi oire voi olla vakava ruokahalun häiriintyminen. Toiset alkavat tolkuttomasti ylensyömään, ja toiset alkavat helposti kokonaan syömättömäksi. Kun tällainen tilanne tulee, tulisi läheisten puuttua tilanteeseen mahdollisimman ajoissa. (Siimes 2001, 50.)

Riittävä uni on ihmiselle välttämätöntä (Gustavson 2006, 47). Kun ihmisen henkiset paineet kasvavat, se tuo häiriöitä unirytmiiin. Tällaisella tilanteella on taipumus pahentua koko ajan, sillä piinaava unettomuus vain lisää paineita ja näin pahentaa univajetta. Luonto on tarkoittanut, että ihminen nukkuisi levollista unta vähintään seitsemän tuntia vuorokaudessa, ja siksi unirytmien häiriintyminen on vakava oire, johon pitää puuttua. (Siimes 2001, 48.) Unen laatuun vaikuttavat yksilölliset asiat, eikä unen pituus kerro aina itse unen laadusta mitään. Tärkein mittari unen laatuun, on henkilön oma kokemus siitä, miten hän on nukkunut yönsä. Miehet nukkuvat keskimäärin vähemmän, kun naiset kokevat unen laatusa usein huonommaksi kuin miehet. Tähän voivat olla syynä miesten ja naisten erilaiset roolit perheessä ja ihmissuhteissa. Naiset ovat myös herkempiä huolestumaan ja masentumaan kuin miehet. Lapsiperheiden äitien yksi unen laatua selittävä tekijä voi olla se, että yöaikaan tapahtuva lastenhoito on yleensä ollut enemmän naisten vastuulla. Unesta tekee rikkonaisen se, kun äidin on noustava keskellä yötä imettämään, vaihtamaan vaippoja tai lohduttamaan lasta. (Portin 2005, 32-33.)

Uupumus, joka johtuu unettomuudesta, on sen verran selvästi näkyvä oire, että jokainen läheinen ihminen sen huomaa varmasti. Heidän velvollisuus on myös puuttua asiaan. Tarjoutumalla kuuntelijaksi ja kysymällä suoraan, mikä uupunutta ihmistä vaivaa, voidaan parhaimmillaan säästyä tilanteelta, jossa uupuneen ”kellostä häviää viisarit” eikä hän enää käsitä, mikä päivä tai vuorokausi on meneillään. (Siimes 2001, 48–49.)

Liikunnan avulla pyritään vahvistamaan henkisiä sekä fyysisiä voimavaroja. Säännöllinen liikunnan harrastaminen edistää stressin hallintaa sekä sen on todettu vähentävän stressitilanteessa kehon reagoitiherkkyyttä. (Toppinen-Tanner & Ahola 2012, 73.) Säännöllisen liikunnan katsotaan olevan hyväksi terveydelle. Ihmisen liikkeessä elimistössä vapautuu aineita, jotka saavat aikaan hyvänolontunteen sekä rentoutumisen liikunnan jälkeen. Aineiden vaikutuksesta myös verenkiertoon vapautuu kemiallisia yhdisteitä, jotka voivat esimerkiksi ehkäistä masennusta. (Gustavson 2006, 48.)

Kun ihmisiltä kysytään haastatteluissa erilaisia keinoja masennuksen ehkäisyyn, nousee joka kerta liikunta esiin. Oman kunnon mukainen säännöllinen liikunta on havaittu hyväksi terapiaksi masentuneelle mielelle. Kaikkein paras tulos saadaan silloin, kun liikutaan luonnossa. (Siimes 2001, 65.) Oman fyysisen kunnon ja iän mukainen monipuolinen kuntoliikunta on hyvää mielialanhoitoa kaikille. Ei ole olemassa mitään ehdotonta kuntoliikuntamuotoa, mutta pääasia onkin, että liikuntasuoritus jättää mielihyvän tunteen suorituksen jälkeen. On tutkittu, että ryhmässä tapahtuva liikunta on terapeuttista, se antaa lisävirikkeitä liikuntaan ja samalla ryhmästä voi löytää hyviä uusia ystäviä. (Siimes 2010, 70.)

Liikunta tai jokin muu mielekäs harrastus hoitavat mielialaa tehokkaasti. Harrastusten kautta voi löytää uusia mieluisia ihmissuhteita ja tärkeitä ystäviä. Kun ihmisellä on mieluisia ja säännöllisiä harrastuksia, hän nauttii elämästä, ja harrastukset lisäävät sekä syventävät ihmissuhteita. Harrastustoiminta voi auttaa arkielämän rasituksessa ja ohjata ajatuksia myönteisempään suuntaan. (Siimes 2010, 77.)

Mielenterveydestä voi huolehtia esimerkiksi pitämällä kiinni arjen rytmistä, lepäämällä riittävästi sekä syömällä monipuolisesti. Myös esimerkiksi lukeminen, musiikkikuuntelu tai käsityöt voivat antaa mielihyvää ja näin tukea mielenterveyttä. (Heiskanen ym. 2006, 27.) Yksi kyselylomakkeemme teemoista on yksilölliset voimavarat.

2.2.2 Läheiset ihmissuhteet

Mielenterveyttä suojaavat tekijät vahvistavat mielenterveyttä, elämänhallintaa ja toimintakykyä. Yksi sisäinen suojaava tekijä on kyky luoda ja ylläpitää tyydyttäviä ihmissuhteita. (Heiskanen ym. 2006, 20-21.) Hyvät ihmissuhteet vähentävät riskiä sairastua masennukseen sekä toimivat masennusta ehkäisevästi. Yksi läheinen luotettu, jolle ihminen voi puhua ongelmistaan ja jolta voi odottaa tukea vaikeuksien kohdatessa, voi toimia psykologisena puskurina esimerkiksi masennusta vastaan. (Salokangas 1996, 103-104.)

Ystävyys on yksi elämämme tärkeimmistä ilonlähteistä. Hyvän ystävän ansioista vaikeimmatkin ajat voivat tuntua siedettävimmiltä ja hyvät ajat sitäkin paremmilta. Monet tutkimukset osoittavat, että hyvien ystävien välinen suhde on terapeuttisesti tärkeä. Ystävyys tunnesiteet vaikuttavat terveyteemme yhtä positiivisesti, kuin tupakointi vaikuttaa siihen negatiivisesti. Ihmiset ovat luonnostaan sosiaalisia olentoja, ja ystävälliset vuorovaikutussuhteet tyydyttävät meidän luonnollisia, välttämättömiä tarpeita. Ihminen tarvitsee läheisyyttä ja toveruutta. (Sherman 1997, 131.)

Ystävyys on katsottu myös pitävän ahdistuksen kurissa, pidentävän elinikää ja lisäävän vastustuskykyä. Ystävyys lisää turvallisuuden tunnetta muistuttamalla meille, että toisipa elämä mitä tahansa tullessaan, emme ole yksin. Ystävät myös antavat uutta näkökantaa asioihin ja auttavat näkemään asioita laajemmin. Esimerkiksi lasten kouluvaikeudet tai vanhemman sairastuminen voivat painaa mieltä liikaa. Silloin kun tuntuu, ettei itse enää jaksaa, ystävät muistuttavat että kaikki ongelmat ja vaikeudet ovat ohimeneviä eikä niitä tarvitse kokea yksin. (Sherman 1997, 133.)

On tutkittu, että ihmisen ollessa hyvän ystävän seurassa, hän jaksaa paremmin fyysisesti sekä psyykkisesti. Ystävälle voi purkaa omaa mieltä painavat asiat ja saada niihin hyviä ratkaisumalleja. (Vartiovaara 2000, 106.) Ihmisen tulisi hakeutua aktiivisesti sellaisiin tilanteisiin ja ihmiskontakteihin, joiden hän tietää aiheuttavan itselle hyvää mieltä. Läheisen ystävän kanssa keskustellessa vaikeista asioista on katsottu, että se estää tilanteiden vaikeutumista ja antaa näin ongelmalle oikeat mittasuhteet. Ihmisen murehtiessa yksin asioita, niillä on tapana suurentua

liikaa sekä väärentyä virheellisiksi ilman ulkopuolisen tuomaa näkökulmaa. (Vartiovaara 2000, 159.) Ihmistä ei ole luotu kantamaan salaisuuksia. Erään tutkimuksen mukaan on huomattu, että ne ketkä olivat sulkeutuneimpia, kärsivät muita todennäköisemmin stressioireista, kuten uupumuksesta, päänsärystä, ahdistuneisuudesta sekä masennuksesta. (Sherman 1997, 164.)

Ajateltua ihmisen psyykkistä jaksamista, on tärkeää, että ihmisellä on melko laaja ihmissuhdeverkosto. Verkostoon kuuluvat omat henkilökohtaiset kontaktit ulkopuolisiin ihmisiin, sekä oma perhe, joka on erityisen tärkeä. Näiden lisäksi ihmisellä on monenlaisista yhteyksistä muodostuvat sosiaalinen verkosto. Sosiaalisella verkostolla tarkoitetaan läheisiä ihmisiä, jotka tahtovat hyvää, ja tarpeen tullen kukin omalla tavallaan voivat tukea vaikeuksissa olevaa. Tällaisten tukien merkitystä voi kuvailla niin, että ongelmia ja vaikeuksia ilmetessä tuki on kuin pehmeä patja, joka pystyy vaimentamaan tullutta iskua, sekä auttaa näin kestäämään paremmin noita tulleita vaikeuksia. Katsoen ihmisen jaksamista, ei ole montaa parempaa menetelmää kohdata ikäviä asioita kuin läheisen ja lämpimän tukiverkoston apu. (Vartiovaara 2000, 201.)

Ihmissuhteiden sekä vuorovaikutuksen on pääsääntöisesti havaittu lieventävän stressiä sekä suojaavan esimerkiksi mielenterveyden ongelmilta (Toppinen-Tanner & Ahola 2012, 74). Läheiset ja hyvät ystävät sekä omaiset ovat positiivisesti kannustavia tekijöitä, jotka vaikuttavat ihmiseen monella tavalla. Esimerkiksi on huomattu, että kannustusta sekä tukea saavan ihmisen sairaalassa oleva hoitoaika on keskimääräistä lyhempi, ja heillä on muita vähemmän erilaisia syöpäsairauksia ja sydäntauteja. Läheisten ihmisten katsotaan olevan eräänlainen suodatin, joiden avulla stressitekijöiden vaikutus vähenee ja muutenkin stressaavat asiat lievittyvät. (Vartiovaara 2000, 72.)

Perheellä on suuri vaikutus ihmiseen, ja perhe-elämässä on hyvät sekä huonot puolensa. Perhe voi aiheuttaa stressiä, esimerkiksi jos puoliso ei auta tarpeeksi kotitöissä. Perhe on kuitenkin ankkuri, joka pitää meidät paikallaan elämän myrskyissä. Puolisolla, lapsilla, vanhemmilla ja sisaruksilla on kaikilla suuri merkitys siihen, että ihmiset pysyvät terveinä sekä elävät pitempään ja saavat olla positiivisessa vuorovaikutussuhteessa. Avioliitto vaikuttaa hyvinvointiin, ja on katsottu,

että naimisissa olevien potilaiden tunne-elämän tasapaino on suoraan kiinni siitä, ovatko he tyytyväisiä avioliittoonsa. Aviomies tai vaimo voi olla parempi puskuri stressiä vastaan kuin ystävät. Tässä samassa tutkimuksessa havaittiin, että ne ketkä saivat tukea puolisoiltaan, pitivät vaikeita elämäntilanteita vähemmän stressaavina eivätkä masentuneet yhtä helposti kuin muut. Myös perheenjäsenten väliset läheiset suhteet näyttäisivät suojelevan meitä stressiltä eri tavoin. Ne joilla on kiinteät perhesuhteet, pysyvät käsittelemään stressiä paremmin eikä heidän ruumiinsa reagoi stressiin yhtä intensiivisesti tai nopeasti kuin muunlaisissa perhesuhteissa elävät. (Sherman 1997, 113–114.)

Joskus työ voi kuluttaa ihmisen loppuun, siksi tarvitsemme työn vastapainoksi antoisaa yksityiselämää. On tutkittu, että ne joilla on lapsia, on pienempi todennäköisyys kuluttaa itsensä loppuun kuin lapsettomilla. Tämä johtuu siitä syystä, että lapset vaativat paljon huomiota, jolloin on pakko jättää työasiat sivuun. Suurimmassa loppuun palamisen vaarassa ovat yksin asuvat lapsettomat ihmiset, joilla ei ole juurikaan ystäviä, sillä silloin työ voi ahmaista elämästä kuinka suuren osan tahansa. (Bronsberg & Vestlund 1997, 34.)

2.2.3 Sosiaalinen tuki

Sosiaaliset verkostot sekä sosiaalinen tuki ovat resursseja, jotka ovat ihmisen käytettävissä. Niiden olemassaolo voi lisätä hyvinvointia, antaa konkreettista tukea arkielämän hallintaan sekä lieventää uhkan kokemusta, jonka stressitila aiheuttaa. (Järvikoski & Härkäpää, 2004, 90.)

Sosiaalinen tuki tarkoittaa tukea, jota ihminen saa tai arvioi saavansa muilta ihmisiltä (Kalliopuska 2005, 187). Sosiaalisen tuen käsite voidaan määritellä niin, että ihmisillä on olemassa henkilöitä, joihin he voivat luottaa ja jotka saavat heidät tuntemaan itsensä arvostetuksi ja rakastetuksi sekä uskomaan, että heistä välitetään. Sosiaalinen tuki voidaan jakaa emotionaaliseen, välineelliseen, arvioivaan ja informatiiviseen tukeen. Emotionaalinen tuki tarkoittaa toisen antamaa rakkautta, huolenpitoa, sympatiaa ja ymmärrystä, joita saa luotettavalta sekä läheiseltä henkilöltä. Välineellinen tuki on konkreettista apua, esimerkiksi

työpanosta. Arvioiva tuki tarkoittaa esimerkiksi auttamista päätöksenteossa ja palautteen antamista. Informatiivinen tuki tarkoittaa neuvojen ja tietojen antamista. (Sohlman 2004, 49.)

Sosiaalista tukea yksilö voi saada esimerkiksi perheeltä, tuttavilta, kirkolta tai viranomaisilta. Ydinperheen sisäistä tukea nimitetään primaariseksi ja sekundaariseksi tueksi nimitetään ystävien, sukulaisten sekä tuttavien antamaa tukea. Mm. julkisten palvelujen tarjoamaa sosiaalista tukea nimitetään tertiääriseksi. (Järvikoski & Härkäpää, 2004, 90-91.)

Tutkimusten mukaan sosiaalinen tuki on yhteydessä emotionaaliseen hyvinvointiin, kuten onnellisuuteen, tyytyväisyyteen ja itseluottamukseen (Sohlman 2004, 49). Useissa tutkimuksissa on tulkittu, että ihmisen subjektiivinen kokemus sosiaalisen tuen olemassaolosta on hyvinvointi- sekä terveysvaikutuksiltaan paljon merkittävämpää kuin välineellinen tai konkreettinen apu (Raitanen ym. 2004, 140).

Sosiaalisen integraation, eli ihmisen liittymisen osaksi yhteiskuntaa, ja sosiaalisen tuen vaikutuksista terveyteen on useita toisiaan täydentäviä tai vaihtoehtoisia teorioita. Suoran vaikutuksen mallin mukaan sosiaalinen tuki voi lisätä hyvinvointia sekä ehkäistä sairausprosesseja esimerkiksi kohentamalla elämäntapoja tai vaikuttamalla biologisiin prosesseihin. Puskurimallin mukaan sosiaalisen tuen hyvinvointivaikutukset ilmenevät kuormittavissa elämänvaiheissa sekä stressitilanteissa. Niiden yhteydessä sosiaalinen tuki tai pelkkä tieto sen olemassaolosta vähentää tilanteen stressaavuutta sekä ne antavat keinoja ratkoa ongelmia. (Järvikoski & Härkäpää 2004, 91.)

Useissa tutkimuksissa on todettu, että sosiaalisen tuen puute on yhteydessä psyykkiseen rasittuneisuuteen (Järvikoski & Härkäpää, 2004, 91). On mahdollista, että sosiaalinen tuki vähentää erilaisten terveydelle haitallisten selviytymiskeinojen käyttöä, esimerkiksi tupakointia (Toppinen-Tanner & Ahola 2012, 75).

2.2.4 Kokemus hyvinvoinnista

Henkinen hyvinvointi koostuu useista eri osatekijöistä (Vartiovaara 2000, 74). Näihin tekijöihin kuuluvat objektiivisesti mitattavia asioita, sekä subjektiivisia tuntemuksia ja arvostuksia. Terveys, toimeentulo ja elinolot kuuluvat objektiivisen hyvinvoinnin osatekijöihin. Onnellisuus, itsensä toteuttaminen ja sosiaaliset suhteet kuuluvat subjektiivisen hyvinvoinnin tekijöihin. (Moisio, Karvonen, Simpura & Heikkilä 2008, 14.)

Yksi subjektiivisen hyvinvoinnin mittareista on elämäntyytyväisyys. Sen on käsitetty kuvaavan henkilön omaa kokemusta oloilastaan sekä elämästään kokonaisuudessaan, pohjautuen siihen miten elämän pyrkimykset ja saavutukset sopivat yhteen. (Valkonen-Korhonen, Lehtonen & Tuovinen 2003, 234–235.)

Hyvinvoinnin mittarina käytetään usein myös bruttokansantuotetta asukasta kohden. Väestön ylittäessä tietyn elintason, se on kuitenkin osoittautunut huonoksi mittariksi. (Moisio ym. 2008, 17.) Elämäntyytyväisyys on osa hyvää mielenterveyttä ja tutkimusten mukaan se on yhteydessä moniin mielenterveystekijöihin. Tutkimusten mukaan elämäntyytyväisyys aikuisväestöllä ennustaa tulevaa terveyttä sekä esimerkiksi depressiivistä oireilua. Pitkäaikaisseurannassa elämäntyytymättömyys ennustaa ihmisten terveyskäyttämistä huonompaan suuntaan. (Valkonen-Korhonen ym. 2003, 234–235.) Objektiivisen ja subjektiivisen hyvinvoinnin osatekijät yleensä vahvistavat toinen toisiaan. Hyvän terveyden ja elinolot sekä turvatun toimeentulon omaava ihminen ei välttämättä ole subjektiivisesti hyvinvoiva. (Moisio ym. 2008, 14.)

Erään teorian mukaan hyvinvointi voidaan jakaa muun muassa fyysiseen, emotionaaliseen ja henkinen hyvinvointiin. Fyysiseen hyvinvointiin kuuluvat elimistön tärkeiden fysiologisten järjestelmien sujuva toiminta, kuten verenkierto, ruoansulatus ja lisääntymiskyky. Jos jonkin elimen toiminta on häiriintynyt, sen tasapaino pitää palauttaa, ettei elin lopulta vaurioituisi tai tuhoutuisi. Emotionaalinen hyvinvointi tarkoittaa tunnepitoista hyvinvointia, johon kuuluu erityisesti ihmisen kyky tuntea, säädellä ja ilmaista tunteitaan. Jos esimerkiksi viha ja pelko kuormittavat

liikaa ihmistä, voi tuloksena olla tunteiden halvaantuminen ja usein ihmisen ajautuminen masennukseen. Henkiseen hyvinvointiin kuuluvat ihmisen minuus ja se, että elämän kokee merkitykselliseksi, mikä antaa taas voimia jaksaa. (Vartiovaara 2000, 74.)

Tyytymättömyys omaan elämäntilanteeseen tai itseensä heikentää hyvinvointia. Arkinen tyytyväisyys ja onnellisuus ovat paljon myönteisen minäkäsityksen varassa. Tyytymättömyys voi johtaa toivottomuuden tunteeseen tai mielettömyyden kokemukseksi. Olisi tärkeää huomata itsessään tyytymättömyyden tunteet ajoissa, ja tehdä ryhtiä. Toivottomuuden tunne voi viedä ihmiseltä halun ja voimat pyrkiä muutokseen. Koetaan, ettei elämällä ole mitään mieltä ja tarkoitusta, joten ei kannata tehdä yhtään mitään. Tällaisia tunteita kokevaa ihmistä tulee tukea ja harhauttaa hänen ajatuksensa pois omasta kurjuudesta. Apuna voi käyttää lääkitystä ja terapiaa. (Ojanen 2009, 213–214.)

3 Vanhemmuus ja jaksaminen

Vuonna 2006 tilastokeskuksen lähettämän postikyselyn avulla on selvitetty alle 18-vuotiaiden lasten vanhempien kokemuksia omasta jaksamisesta vanhempana. Kyselyyn vastasi 1868 äitiä ja 984 isää. Omasta jaksamisesta tuleva huoli on varsin yleistä lapsiperheiden vanhempien keskuudessa. Kyselyyn vastanneista 2/5 vanhemmasta on huolissaan omasta jaksamisestaan. Kyselyn mukaan äidit ovat isiä huolestuneimpia jaksamisestaan, sillä lähes puolet äideistä ja vajaa kolmannes isistä sanoo olevansa huolissaan. (Moisio ym. 2008, 39.)

Lapsiperheiden vanhempien vanhemmuutta kuormittavia tekijöitä todennäköisesti eniten huolta omasta jaksamisesta vanhempana lisäävät oma uupumus, väsymys sekä masentuneisuus (Moisio ym. 2008, 50). Lapsiperheiden äideistä reilu neljännes ja isistä reilu viidennes koki melko tai erittäin paljon stressiä. Äidit ovat myös isiä väsyneempiä. (Moisio ym. 2008, 48.) Nämä lapsiperheiden vanhemmat kokevat suhteellisen harvoin saavansa tarpeeksi konkreettista apua tai henkistä tukea vanhemmuuteen lähiverkostoltaan (Moisio ym. 2008, 52). Siksi olisi tärkeää, että ammattilaisen tuki olisi mahdollisimman helposti lähestyttävää

(Moisio ym. 2008, 57). Tarjottu kotiapu masentuneelle äidille voi tuoda hänelle voimia toimia äitinä lapsilleen (Koskisuus 2004, 50).

Vanhempien jaksamista kannattelee heidän parisuhteensa. Parisuhteessa voidaan jakaa jokapäiväisiä tehtäviä lasten hoitoon liittyen, sekä yhdessä pohtia lasten kasvatukseen liittyviä asioita. (Moisio ym. 56.)

4 Tukihenkilötoiminta

4.1 Pelastakaa Lapset ry

Pelastakaa Lapset ry on vuonna 1922 perustettu kansalaisjärjestö, joka edistää lapsen oikeuksien toteutumista Suomessa ja maailmalla. Pelastakaa Lapset ry on poliittisesti ja uskonnollisesti sitoutumaton järjestö. (Pelastakaa Lapset ry 2014.)

Pelastakaa Lapset ry järjestää lapsiperheille tukihenkilötoimintaa, joka on ehkäisevää lastensuojelutyötä ja lapsiperheet eivät kuulu lastensuojelunpiiriin. Tukihenkilötoiminnan tavoitteena on auttaa erilaisissa elämäntilanteissa olevia lapsiperheitä sekä edistää lasten ja lapsiperheiden sosiaalista hyvinvointia. Tukihenkilöt ovat vapaaehtoisia ja he antavat lapsiperheelle apua tavallisen ihmisen tiedoin ja taidoin. (Pelastakaa Lapset ry 2014.)

Tukihenkilötoiminta on perheille maksutonta. Toiminta on matalan kynnyksen palvelua, jolloin se on perheille helposti saatavilla. Tukihenkilötoiminnassa keskeistä on varhaisen sekä ehkäisevän tuen merkitys lapsiperheelle. Useat lapsiperheet tarvitsevat perheen ulkopuolista apua arkeen, psykososiaalista sekä konkreettista tukea. (Pelastakaa Lapset ry 2009, 2.) Toiminnassa on tärkeää vapaaehtoisuuden periaate. Tukihenkilö toimii aina vapaaehtoisena ja on koko perheen tukihenkilö. (Pelastakaa Lapset ry 2009, 2.)

4.2 Tukihenkilönä toimimisen periaatteet

Yhdistyksellä on tukihenkilöitä ympäri Suomea. Kun lapsiperheelle valitaan tukihenkilö, valinnassa otetaan huomioon perheen ja lasten toivomukset sekä tarpeet. Tukihenkilöltä edellytetään vakaata elämäntilannetta, sekä yhteistyökykyä. Tukihenkilöksi hakijalta edellytetään aikaa ja mahdollisuutta sitoutua lapsiperheen tukemiseen. Hakijalla tulisi olla mahdollisuus toimia tukihenkilönä vähintään vuosi. (Pelastakaa Lapset ry 2014.)

Perheelleen tukihenkilöä voi hakea hyvin erilaisissa tilanteissa olevat perheet. Tukihenkilö tuo lapsiperheeseen tukea ja apua esimerkiksi arjen-, vanhemmuuden- ja kasvatuksen haasteisiin. Tukihenkilöt antavat yksilöllistä huomiota ja aikaa lapsille. Keskeisin asia tukihenkilötoiminnassa on ehkäisevän tuen merkitys perheelle. (Pelastakaa Lapset ry 2014.) Tukihenkilöllä on hyvin monenlaisia tehtäviä, esimerkiksi apu lastenhoidossa ja kasvatuksessa, perheen harrastuskaverina toimiminen, ohjaus, neuvonta sekä opastus (Pelastakaa Lapset ry 2009, 2).

Tukihenkilö tapaa lapsiperhettä noin 2-3 kertaa kuukaudessa muutaman tunnin ajan. Tukihenkilö toimii perheissä esimerkiksi kuuntelu- ja keskustelukumppanina, apuna lastenhoidossa sekä kasvatuksessa. Tukihenkilö voi myös toimia jonkun perheenjäsenen tai koko perheen harrastustoverina. (Pelastakaa Lapset ry 2014.)

5 Opinnäytetyön tarkoitus ja tutkimustehtävä

Opinnäytetyömme tarkoitus oli hankkia tietoa Pelastakaa Lapset ry:lle tukihenkilöiden merkityksestä lapsiperheiden vanhempien positiiviseen mielenterveyteen. Näiden tietojen avulla Pelastakaa Lapset ry voi kehittää tukihenkilötoimintaansa.

Tutkimustehtävänä oli selvittää:

Onko tukihenkilöillä merkitystä lapsiperheiden vanhempien positiiviseen mielenterveyteen?

Tutkimustehtävää selvitettiin seuraavilla tutkimusongelmilla:

1. Onko tukihenkilöllä merkitystä vanhempien yksilöllisiin voimavaroihin?
2. Onko tukihenkilöllä merkitystä vanhempien läheisiin ihmissuhteisiin?
3. Onko tukihenkilöllä merkitys vanhempien sosiaaliseen tukeen?
4. Onko tukihenkilöllä merkitys vanhempien kokemukseen omasta hyvinvoinnista?

6 Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat

6.1 Kvantitatiivinen tutkimus

Opinnäytetyömme on kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimus. Kvantitatiivisen tutkimuksen tavoitteena on yleistää saadut tutkimustulokset. (Kananen 2008, 10.) Kvantitatiivisessa tutkimuksessa keskeisiä asioita ovat muun muassa käsitteiden määrittely ja aineiston keruun suunnitelma. Suunnitelmassa on tärkeää, että havaintoaineisto soveltuu määrälliseen sekä numeeriseen mittaamiseen. Keskeistä kvantitatiivisessa tutkimuksessa on myös aineiston saaminen tilastollisesti käsiteltävään muotoon sekä päätelmien teko havaintoaineiston tilastolliseen analysointiin perustuen, eli esimerkiksi tulosten kuvailu prosenttitaulukoiden avulla. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 140.) Kyselylomakkeessamme käytimme strukturoituja kysymyksiä sekä avoimia kysymyksiä. Strukturoidut kysymykset tarkoittavat, että vastausvaihtoehdot ovat valittu valmiiksi. Tällaisia kysymyksiä ovat erilaiset asteikkokysymykset sekä vaihtoehtokysymykset. (Kananen 2008, 26.)

Kvantitatiivinen tutkimus on prosessi, joka viedään päätökseen vaihe vaiheelta. Lähtökohtana tutkimukselle on tutkimusongelma, johon haetaan vastausta tai ratkaisua. Tutkimusongelma ratkaistaan tiedolla, joten on määritettävä mitä tietoa tarvitaan, jotta ongelma ratkaistaan. Kun tarvittava tieto on määritelty, ratkaistaan mistä hankitaan tieto, sekä miten se kerätään. Kysymykset johdetaan tarvittavasta tiedosta. Kysymykset ovat eräänlaisia mittareita, joilla tutkimuskohteena olevaa ilmiötä selvitetään. (Kananen 2008, 11–12.)

Tutkimusongelma tulee purkaa kysymyksiksi, joihin haetaan vastaukset tutkittavasta ilmiöstä. Koko tutkimus voidaan jakaa osiin kysymysten avulla. Tutkimukseen otetaan mukaan vain ne kysymykset, jotka ovat ongelman ratkaisun kannalta välttämättömiä. Kyselyn tulee olla tarpeeksi lyhyt, sillä tavoitteena on minimoida postitus- tai haastattelukustannukset. Jokaisen kysymyksen arvoa ja hyödyllisyyttä olisi hyvä pohtia. (Kananen 2008, 14–15.) Tutkimuksessa käytettävät mittarit määritellään ja perustellaan hyvin sekä kohderyhmä on kuvattava ja määriteltävä. Nämä asiat lisäävät kvantitatiivisen tutkimuksen uskottavuutta sekä luotettavuutta. (Kananen 2008,17.) Meidän tutkimustehtävämme oli selvittää, onko tukihenkilötoiminnalla merkitystä lapsiperheiden vanhempien positiiviseen mielenterveyteen. Tähän pyrimme löytämään vastauksen neljällä tutkimuskysymyksellä.

Valitsimme tutkimusmenetelmäksi kyselytutkimuksen, koska haluamme yleistää tutkimustulokset. Olisimme voineet käyttää aineiston hankintamenetelmänä haastattelua, mutta vastaajajoukko jäisi silloin pienemmäksi. Teimme kyselyn sähköisesti, jotta vastaajamme kokisi kyselylomakkeen täytön ja palauttamisen helpommaksi sekä vähemmän aikaa vieväksi, kuin paperillisen kyselylomakkeen.

6.2 Kohdejoukon valinta ja aineiston hankinta

Tavoitteena oli, että opinnäytetyömme lisäisi tietoa tukihenkilöiden merkityksestä lapsiperheiden vanhempiin. Halusimme tutkia, onko tukihenkilöiden rinnalla kulminen auttanut esimerkiksi ylläpitämään ihmissuhteita sekä ovatko tukihenkilöt auttaneet henkisessä jaksamisessa lapsiperheen kohdatessa vaikeuksia arjessa. Kyselylomake lähetettiin Pelastakaa Lapset ry:n kautta Joensuun, Iisalmen, sekä Kuopion tukihenkilötoiminnassa mukana oleville lapsiperheiden vanhemmille. Kyselylomake lähetettiin yhteensä 74 perheelle, joista 62 oli sähköisessä muodossa ja 12 kirjeitse paperiversiona, jossa palautekuori oli mukana. Määräaikaan mennessä saimme 9 sähköistä vastausta ja muistutusviestin jälkeen vastauksia tuli 15 lisää. Kirjeitse emme laittaneet muistutusviestiä, emmekä saaneet yhtään vastausta paperiversiona. Kaikki saadut vastaukset pystyttiin

hyödyntämään tutkimuksessamme, joten emme joutuneet hylkäämään yhtään vastausta. Kokonaisvastausprosentiksi saimme 32,4 %.

Kohdejoukkomme oli todennäköisesti helpompi vastata kyselyyn, joka on sähköisessä muodossa, sillä kyselylomakkeen sai sähköpostiin ja valmiin lomakkeen pystyi helposti palauttamaan sähköisesti. Sähköinen ja paperiversioinen kysely lähetettiin Pelastakaa Lapset ry:n kautta, jolloin emme olleet itse yhteydessä vastaajiin. Näin ollen vastaajien henkilöllisyys ei tullut meidän tietoomme missään vaiheessa. Anonyymisti vastaaminen mahdollisesti paransi vastausprosenttia.

Saimme täytetyt kyselylomakkeet todennäköisesti nopeammin takaisin, koska keräsimme aineiston sähköisesti. Sähköisellä kyselylomakkeella vältyimme myös virheiltä siirtäessämme aineistoa tietokoneelle. Sähköisesti tehdessä aineisto saatiin valmiiksi taulukkomuotoon. Jos olisimme toteuttaneet kyselyn postikyselynä, vastaaminen olisi ollut työläämpää kohdejoukolle. Vältyimme näin myös postikuluilta. Saimme tutkimuslupahakemuksemme hyväksytyksi 20.10.2014.

6.3 Kyselylomakkeen laadinta

Kyselylomaketta laatiessa katsoimme useita aikaisempia opinnäytetöitä, joissa on käytetty erilaisia kyselylomakkeita. Saimme niistä viitteitä omaan kyselylomakkeemme tekoon. Kirjallisuudesta Kanasen Kvantti – teos sekä Hirsjärven, Remksen ja Sajavaaran Tutki ja kirjoita - teos olivat meillä apuna kyselylomaketta laatiessa. Jaoimme kysymykset neljään teemaan; yksilölliset voimavarat, läheiset ihmissuhteet, sosiaalinen tuki ja kokemus hyvinvoinnista. Näin saimme selkeyttä kyselylomakkeeseen ja jäsenneltyä kysymyksiä.

Jotta kysymykset toimivat ja ovat hyviä, vastaajan tulee ymmärtää kysymykset oikein, vastaajalla tulee olla kysymysten edellyttämä tieto sekä hänen tulee haluta antaa tieto. Jokaisen kohdan tulee täyttyä jokaisessa kysymyksessä, jotta tutkimus onnistuu. Kysymysten tulee olla jokapäiväistä käyttökieltä sekä jokaisen vastaajan pitää ymmärtää kysymys samalla tavalla. On myös varmistuttava, että vastaajalla on tarvittava tieto kysymysten vastaamiseen. (Kananen 2008, 25.)

Avasimme kyselylomakkeessa ennen jokaisen teeman kysymyksiä, mitä tarkoitamme käsitteillä, joita käytämme kysymyksissä. Uskomme, että tämä auttoi vastaajia antamaan oikeanlaisia vastauksia, sillä näin ollen heillä oli sama käsitys kyselylomakkeessa olevista käsitteistä kuin meillä.

Ennen kyselyn toteuttamista, lomake on testattava. Lomakkeen laatija on itse työstänyt kysymyksiään niin, että uskoo kaikkien ymmärtävän ne täysin samalla tavalla. On kuitenkin tärkeää saada ulkopuolista näkökulmaa esimerkiksi kirjoitusvirheiden ja kysymysten ymmärrettävyyden kannalta. (Kananen 2008, 12.) Esitestasimme kyselylomakkeemme ennen kyselyn toteuttamista viidellä henkilöllä, jotka eivät ole osallistuneet opinnäytetyöhömmme. Emme saaneet esitestauksessa muutosehdotuksia, joten emme muuttaneet kyselylomaketta.

Kyselylomakkeen ensimmäisten kysymysten tulee olla helppoja sekä kiinnostavia (Kananen 2008, 30). Mahdolliset arkaluonteiset sekä hankalat kysymykset sijoitetaan kyselylomakkeen loppuun. Kysymysten sanamuoto ja järjestys voi vaikuttaa tutkimustuloksiin sekä vastaamiseen. Kysymys ei saa johdatella ja se on lyhyt, yksiselitteinen, yksinkertainen sekä selkeä. Kysymyksen tulee sisältää vain yksi kysymys eikä siinä ole outoja sanoja. (Kananen 2008, 33–35.) Aloitimme kyselylomakkeen taustakysymyksillä, sillä halusimme vastaajan miettivän alkuun tukihenkilöä, sekä kuinka kauan tukihenkilö on tehnyt yhteistyötä perheen kanssa. Kyselylomakkeessa kysymykset kysyttiin samassa järjestyksessä kun käsitelimme niitä opinnäytetyössämme. Jokainen kysymys sisälsi vain yhden kysymyksen, ja pyrimme pitämään kysymykset mahdollisimman selkeinä ja ytimekkäinä. Avoimet kysymykset sijoitettiin kyselylomakkeen loppuun, sillä vastaamisen jälkeen toivoimme, että kysymykset herättivät ajatuksia pohtimaan tukihenkilötoiminnan merkitystä (taulukko 1).

Strukturoidussa kysymyksissä on valmiiksi valitut vastausvaihtoehdot. Käsitteily on helppoa, sillä vastausvaihtoehdot on numeroitu valmiiksi. Strukturoituihin kysymyksiin kuuluvat vaihtoehtokysymykset sekä erilaiset asteikkokysymykset. (Kananen 2008, 26.) Avoimet kysymykset voivat olla rajattuja tai suunnattuja kysymyksiä, tai täysin avoimia. Jos kysymys on rajattu huonosti, vastauksista ei välttämättä ole tutkimusongelman kannalta mitään hyötyä. (Kananen 2008, 25.)

Avoimet kysymykset antavat vastaajan ilmaista itseään omin sanoin, eikä kysymyksessä johdatella, eikä ehdotella tiettyyn vastaukseen (Hirsjärvi ym. 2009, 201). Avointen kysymysten käsittely on haastavaa, mutta ne voivat tuottaa tietoa, jota ei voida saada strukturoidulla kysymyksellä (Kananen 2008, 26).

Jotta vältettäisiin virhetulkintoja, kysymysteksti on harkittava tarkkaan. Lomakkeen tulee olla houkutteleva sekä vastaajaystävällinen, joten lomakkeen ulkoasuun tulee myös kiinnittää huomiota. (Kananen 2008, 12.) Kyselylomakkeen kysymykset ryhmitellään aihepiireittäin, jolloin kyselyssä käydään kerrallaan läpi yksi aihealue, jonka jälkeen siirrytään seuraavaan (Kananen 2008, 31). Ryhmitelimme aihealueet teemojemme mukaan, joita olivat yksilölliset voimavarat, läheiset ihmissuhteet, sosiaalinen tuki sekä kokemus hyvinvoinnista.

Käyttämällä kyselylomakkeessamme sekä strukturoituja, että avoimia kysymyksiä, saimme molempien kysymyksien edut. Sähköiseen kyselylomakkeeseen lisäsimme esimerkit jokaisesta teemasta, jolloin vastaajan oli helpompi ymmärtää ja vastata kysymyksiin. Kysyimme kaiken kaikkiaan kyselylomakkeessamme 23 kysymystä, joista 21 oli strukturoituja kysymyksiä ja 2 avointa kysymystä. Kyselylomake löytyy liitteenä (liite 2).

Kyselytutkimuksen haittana pidetään katoa, eli vastaamattomuutta. Haittoina pidetään myös, että ovatko vastaajat pyrkineet vastaamaan huolellisesti ja rehellisesti, sekä ovatko vastausvaihtoehdot olleet onnistuneita vastaajien näkökulmasta. Hyvän kyselylomakkeen laatiminen vaatii tutkijalta monenlaista tietoa ja taitoa, ja se on aikaa vievää (Hirsjärvi ym. 2009, 195.) Kyselylomakkeen kysymykset voivat olla epäselviä, liian pitkiä tai vastaajalle aihe voi olla epäkiinnostava.

Käytimme kyselylomakkeessamme Likert-asteikkoa. Likert-asteikko on kyselylomakkeen vastausasteikko, jossa joukko asenneväittämiä ilmaisee myönteistä sekä kielteistä asennetta kyseiseen kohteeseen. Vastaajat arvioivat asennettaan viisiportaisella asteikolla jotka ovat täysin samaa mieltä, jokseenkin samaa mieltä, ei osaa sanoa, jokseenkin eri mieltä sekä täysin eri mieltä. (Kalliopuska 2005, 117.) Mittauksen tuloksena saadut arvot ovat järjestyslukuja, jotka eivät ilmaise määriä tai suhteita, vaan järjestyksen (Kananen 2008, 22).

Taulukko 1. Kyselylomakkeen kysymykset

Kyselylomakkeen teemat	Kysymysnumero lomakkeessa
Taustatiedot	Taustatietokysymykset 1-6
Yksilölliset voimavarat	Kysymykset 1-5
Läheiset ihmissuhteet	Kysymykset 6-9
Sosiaalinen tuki	Kysymykset 10-17
Kokemus hyvinvoinnista	Kysymykset 18-21
Avoimet kysymykset	Kysymykset 22-23

6.4 Aineiston käsittely ja analyysi

Kysely tutkimusmenetelmänä säästää tutkijan aikaa sekä vaivaa. Mikäli kyselylomake on huolellisesti tehty, saadaan aineisto nopeasti käsiteltyä tallennettuun muotoon ja analysoitua tietokoneen avulla. Tutkimusmenetelmän avulla kustannusten ja aikataulun arviointi onnistuu melko tarkasti. (Hirsjärvi ym. 2009, 195.)

Aineistonkeruun jälkeen, tulee tarkistaa saadut aineistot. Kyselylomakkeista on päätettävä, että joudutaanko esimerkiksi joitakin lomakkeita hylkäämään, jos vastaaja on jättänyt vastaamatta joihinkin tärkeisiin kysymyksiin. (Hirsjärvi ym. 2009, 221.) Kun aineisto on tutkijoiden mielestä valmis, aloitetaan analysointi. Analysointimenetelmä tulee valita niin, että mikä tapa tuo parhaiten vastauksen tutkimusongelmaan tai – tehtävään. (Hirsjärvi ym. 2009, 224.) Taulukoilla sekä kuviolla voidaan parantaa tekstin ymmärrettävyyttä ja luettavuutta (Hirsjärvi ym. 2009, 322).

Teimme kyselytutkimuksen Karelia ammattikorkeakoulun kehittämällä sähköisellä Typala-palautejärjestelmällä. Kysymyksemme oli teemoiteltu valmiiksi, joten aineiston analyysi oli hieman helpompaa. Saimme sähköisen aineiston siirrettyä taulukkomuodossa Excel-taulukko-ohjelmaan, joten meidän ei tarvinnut numeroida kyselylomakkeita. Ohjelman avulla muodostimme taulukon kunkin teeman kysymyksistä. Luokittelimme taustatietovastauksista kysymykset: kuinka kauan tukihenkilö on ollut perheessä, sekä kuinka kauan tapaaminen keskimäärin kestää. Kysymykset 2-4 luokittelimme neljään luokkaan ja kysymyksen 5 luokitte-

limme kolmeen luokkaan. Taustakysymyksistä muodostimme pylväskuvion jokaisesta kysymyksestä erikseen. Raportoimme pylväskuviot ja taulukot vielä kirjallisesti tekstiin. Vastaukset ilmoitimme prosentteina sekä frekvensseinä.

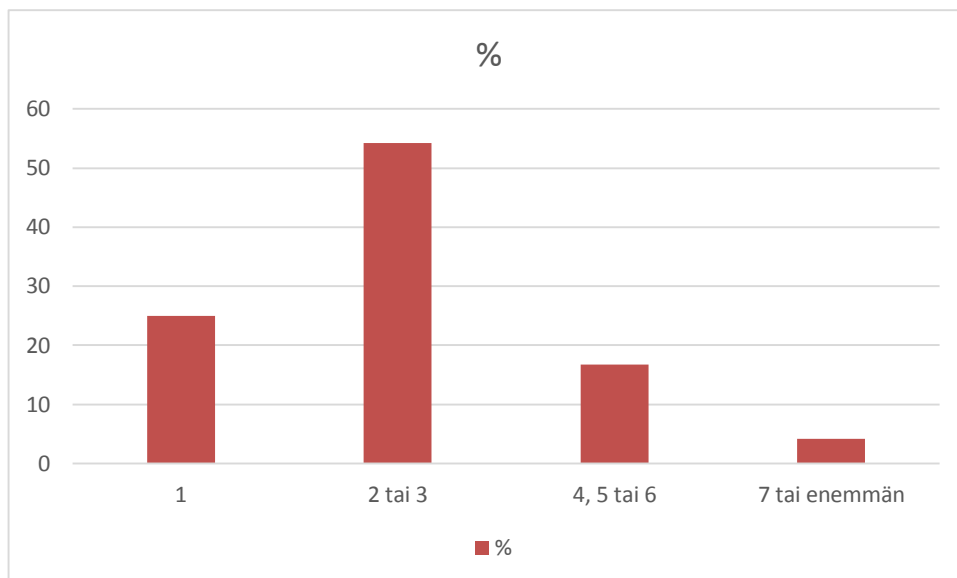
Teemoittelu on suositeltava analysointitapa, kun tarvitaan käytännöllisen ongelman ratkaisu (Eskola & Suoranta 1998, 179). Teemoittelun avulla aineistosta voidaan nostaa esiin keskeisiä aiheita, eli teemoja, jotka valaisevat tutkimusongelmaa (Eskola & Suoranta 1998, 175–176). Avoimet kysymykset teemoittelimme tutkimuksemme teemojen mukaan.

7 Tulokset

7.1 Vastaajien taustatiedot

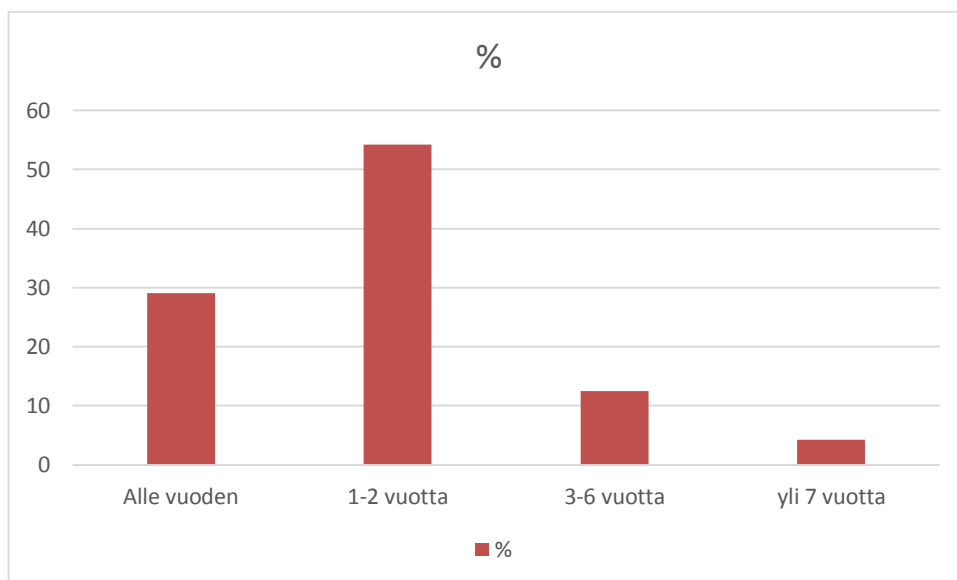
Kyselylomakkeita lähetettiin 74 vanhemmalle ja saimme vastauksia takaisin 24 kappaletta. Kyselyn vastausprosentti oli 32,4 %. Taustatietokysymyksenä kysyimme vastaajan roolia perheessä. Vastaajista 22 vastasi roolikseen äiti, yksi vastasi isä ja yksi isä/isäpuoli.

Vastaajista 25 %:lla (n=6) on perheessään yksi lapsi. 54,2 %:lla (n=13) vastaajista lapsia on kaksi tai kolme. Vastaajista 16,7 %:lla (n=4) on perheessään lapsia neljä, viisi tai kuusi ja 4,2 %:lla (n=1) on lapsia seitsemän tai enemmän (kuvio 1).



Kuvio 1. Kuinka monta lasta asuu kanssanne (n=24).

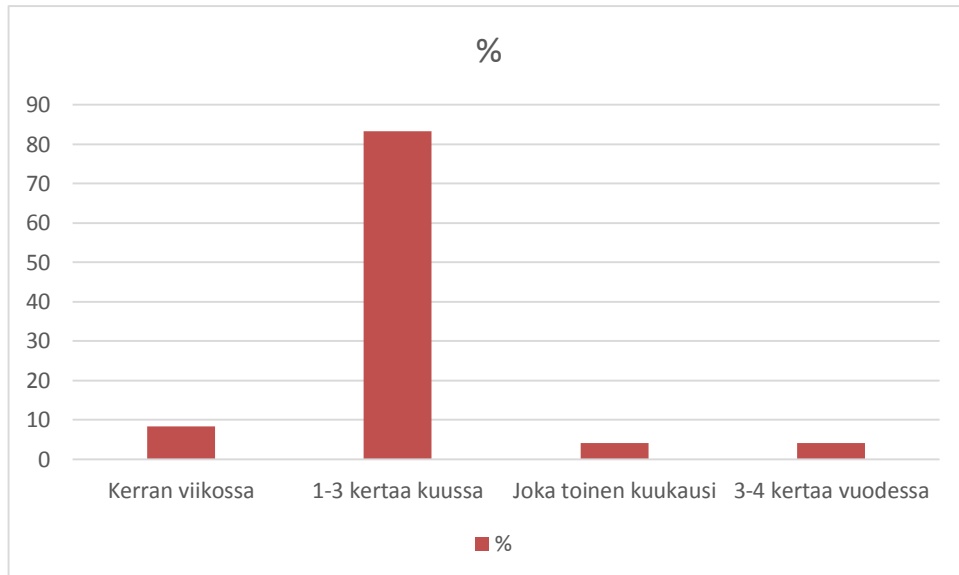
Avoimena kysymyksenä kysyimme kuinka kauan tukihenkilö on ollut perheessä. Vastajista 29,1 % (n=7) vastasi alle vuoden. 54,2 %:lla (n=13) tukihenkilö oli ollut 1-2 vuotta ja 12,5 %:lla (n=3) tukihenkilö oli ollut 3-6 vuotta. 4,2 %:lla (n=1) tukihenkilö oli ollut yli 7 vuotta (kuvio 2).



Kuvio 2. Kuinka kauan tukihenkilö on ollut perheessä (n=24).

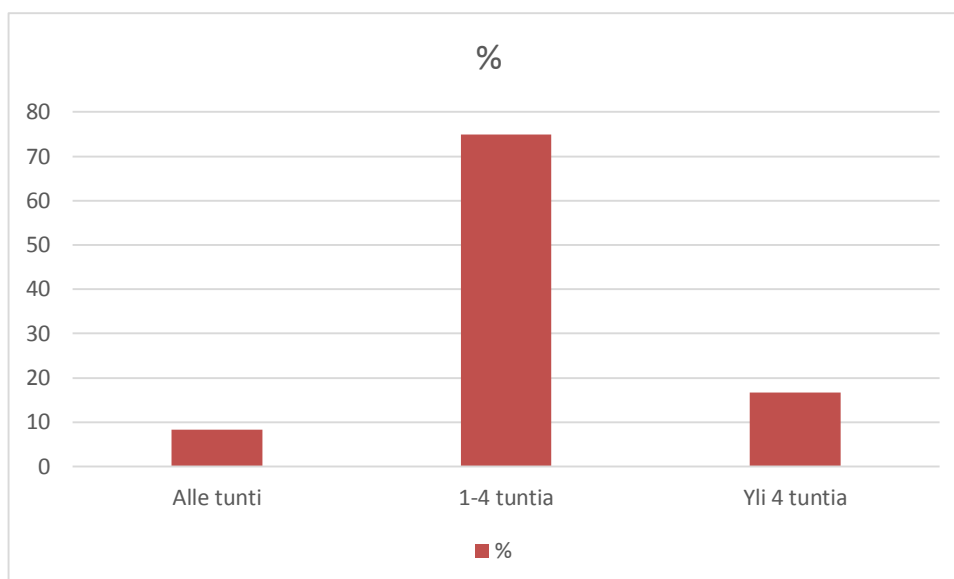
Kysyimme avoimena kysymyksenä kuinka usein perhe tapaa tukihenkilöä. 8,3 % (n=2) vastasi tapaavansa tukihenkilöä kerran viikossa. Vastajista suurin osa,

83,3 % (n=20), tapasi tukihenkilöä 1-3 kertaa kuukaudessa. 4,2 % (n=1) vastaajista tapasi tukihenkilöä joka toinen kuukausi, ja 4,2 % (n=1) tapasi 3-4 kertaa vuodessa (kuvio 3).



Kuvio 3. Kuinka usein tapaatte tukihenkilöä/tukihenkilöitä (n=24).

Avoimena kysymyksenä kysyimme, kuinka kauan tapaaminen tukihenkilön kanssa keskimäärin kestää. Vastauksia tuli 24, eli kaikki vastaajat vastasivat kysymykseen. Vastauksissa oli vaihtelua. Lyhin tapaamisaika oli 15–30 minuuttia kerralla, jonka vastasi 8,3 % (n=2). Pisimmillään tukihenkilöä tavattiin jopa yön yli. 75 % (n=18) vastasi näkevänsä tukihenkilöä 1-4 tuntia kerralla. 16,7 % (n=4) vastaajista näkee tukihenkilöä yli 4 tuntia kerralla (kuvio 4).



Kuvio 4. Kuinka kauan tapaaminen keskimäärin kestää (n=24).

Kysyimme avoimena kysymyksenä, millaista apua vastaaja tarvitsee tukihenkilöltä tai tukihenkilöiltä. Vastauksia tuli 24, joista 87,5 % (n=21) kertoi tarvitsevana lastenhoitoapua ja lasten kanssa olemista. 12,5 % (n=3) kertoi tarvitsevana lapselle aikuisen ihmisen, esimerkiksi miehen mallin, aikuisen kuuntelijan tai kasvatukseen ja opiskeluun liittyvää tukea. Asioita, joita vastauksista nousi lisäksi esille, olivat harrastaminen ja viriketoiminta sekä aikuisille omaa aikaa.

7.2 Yksilölliset voimavarat

Yksilöllisiä voimavaroja selvitettiin viidellä kysymyksellä. Kysyimme vastaajan mielipidettä siihen, mahdollistaako tukihenkilö sen, että vastaaja jaksaa kiinnittää paremmin huomiota ruokailutottumuksiinsa, mahdollistaako tukihenkilö sen, että vastaaja saa pidettyä itsestään parempaa huolta esimerkiksi lepäämällä, ja mahdollistaako tukihenkilö sen, että vastaaja saa pidettyä itsestään parempaa huolta esimerkiksi liikkumalla. Kysyimme myös mielipidettä siihen, onko tukihenkilöllä ollut myönteinen merkitys vastaajan vapaa-aikaan ja siihen, kokeeko vastaaja jaksavansa paremmin vanhempana tukihenkilön avulla.

Kun kysyttiin tukihenkilön mahdollistavan sen, että vastaaja jaksaa kiinnittää paremmin huomiota ruokailutottumuksiinsa, 4,2 % (n=1) oli täysin samaa mieltä ja

12,5 % (n=3) oli jokseenkin samaa mieltä. 16,7 % (n=4) ei osannut sanoa, mahdollistaako tukihenkilö sen, että vastaaja jaksaa kiinnittää paremmin huomiota ruokailutottumuksiinsa. Vastaajista hieman yli viidesosa eli 20,8 % (n=5) oli jokseenkin eri mieltä väittämän kanssa. Melkein puolet vastaajista eli 45,8 % (n=11) oli täysin eri mieltä tukihenkilön merkityksestä vastaajan ruokailutottumuksiin (taulukko 2).

Vastaajista melkein kolmasosa eli 29,2 % (n=7) oli täysin samaa mieltä siitä, että tukihenkilö mahdollistaa sen, että vastaaja saa pidettyä itsestään parempaa huolta, esimerkiksi lepäämällä. Melkein puolet eli 41,7 % (n=10) oli jokseenkin samaa mieltä väittämästä, ja 8,3 % (n=2) ei osannut sanoa mielipidettään. Väittämästä jokseenkin eri mieltä oli 8,3 % (n=2) ja täysin eri mieltä 12,5 % (n=3) vastaajista (taulukko 2).

Vastaajista 29,2 % (n=7) oli täysin samaa mieltä siitä, että tukihenkilö mahdollistaa vastaajalle itsestään paremman huolenpidon esimerkiksi liikkumalla. Melkein puolet eli 45,8 % (n=11) oli jokseenkin samaa mieltä väittämän kanssa, ja 4,2 % (n=1) ei osannut sanoa mielipidettään. Väittämästä jokseenkin eri mieltä oli 12,5 % (n=3) vastaajista ja täysin eri mieltä 8,3 % (n=2) vastaajista (taulukko 2).

Vastaajista 45,8 % (n=11) oli täysin samaa mieltä siitä, että tukihenkilöllä on ollut myönteinen merkitys vastaajan vapaa-aikaan. 29,2 % (n=7) oli jokseenkin samaa mieltä väittämästä, ja 8,3 % (n=2) ei osannut sanoa mielipidettään. Vastaajista 8,3 % (n=2) oli väittämästä jokseenkin eri mieltä, ja täysin eri mieltä oli 8,3 % (n=2) vastaajista (taulukko 2).

Vastaajista 37,5 % (n=9) oli täysin samaa mieltä siitä, että tukihenkilön avulla vastaaja kokee jaksavansa paremmin vanhempana. Jokseenkin samaa mieltä väittämän kanssa oli puolet vastaajista, eli 50 % (n=12) ja 8,3 % (n=2) ei osannut sanoa mielipidettään. Täysin eri mieltä väittämästä oli 4,2 % (n=1) vastaajista (taulukko 2).

Taulukko 2. Yksilölliset voimavarat

	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	En osaa sanoa	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä	
	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n
Jaksan kiinnittää paremmin huolta ruokailutottumuksiini	1 (4,2 %)	3 (12,5 %)	4 (16,7 %)	5 (20,8 %)	11 (45,8 %)	24
Jaksan pitää itsestäni parempaa huolta esimerkiksi lepämällä	7 (29,2 %)	10 (41,7 %)	2 (8,3 %)	2 (8,3 %)	3 (12,5 %)	24
Jaksan pitää itsestäni parempaa huolta esimerkiksi liikkumalla	7 (29,2 %)	11 (45,8 %)	1 (4,2 %)	3 (12,5 %)	2 (8,3 %)	24
Myönteinen merkitys vapaa-aikaani	11 (45,8 %)	7 (29,2 %)	2 (8,3 %)	2 (8,3 %)	2 (8,3 %)	24
Jaksan paremmin vanhempana	9 (37,5 %)	12 (50 %)	2 (8,3 %)	0 (0 %)	1 (4,2 %)	24

7.3 Läheiset ihmissuhteet

Tukihenkilön merkitystä vastaajan läheisiin ihmissuhteisiin tutkittiin neljällä kysymyksellä. Kysyimme vastaajan mielipidettä siihen, jaksaaako vastaaja pitää parempaa huolta läheisistä ihmissuhteistaan ja jaksaaako vastaaja pitää parempaa huolta ystävyysuhteistaan tukihenkilön avulla. Kysyimme myös mielipidettä siihen, vaikuttaako tukihenkilö myönteisesti vastaajan parisuhteeseen ja kokeeko vastaaja tukihenkilön vaikuttavan positiivisesti koko perheeseen (taulukko 3).

Vastaajista 29,2 % (n=7) oli täysin samaa mieltä siitä, että tukihenkilön avulla vastaaja jaksaa pitää parempaa huolta ihmissuhteistaan. Jokseenkin samaa mieltä väittämästä oli melkein puolet eli 45,8 % (n=11), ja 4,2 % (n=1) vastasi, ettei osannut sanoa mielipidettään. Jokseenkin eri mieltä väittämästä oli 12,5 % (n=3) vastaajista ja täysin eri mieltä 8,3 % (n=2) vastaajista (taulukko 3).

Vastaajista 16,7 % (n=4) oli täysin samaa mieltä siitä, että tukihenkilön avulla vastaaja jaksaa pitää parempaa huolta ystävyysuhteistaan. Jokseenkin samaa mieltä väittämän kanssa oli yli puolet vastaajista eli 54,2 % (n=13), ja 8,3 % (n=2)

ei osannut sanoa mielipidettään. Jokseenkin eri mieltä väittämästä oli 4,2 % (n=1) ja täysin eri mieltä 16,7 % (n=4) (taulukko 3).

Vastaajista neljäsosa (n=6) oli täysin samaa mieltä siitä, että tukihenkilö on vaikuttanut myönteisesti vastaajan parisuhteeseen. Jokseenkin samaa mieltä väittämän kanssa oli 29,2 % (n=7) vastaajista, ja 29,2 % (n=7) ei osannut sanoa mielipidettään. Väittämästä jokseenkin eri mieltä oli 4,2 % (n=2) vastaajista ja täysin eri mieltä 12,5 % (n=3) vastaajista (taulukko 3).

Suurin osa vastaajista eli 79,2 % (n=19) oli täysin samaa mieltä siitä, että kokee tukihenkilön vaikuttavan myönteisesti koko perheeseen. Jokseenkin samaa mieltä oli väittämän kanssa 20,8 % (n=5) vastaajista (taulukko 3).

Taulukko 3. Läheiset ihmissuhteet

	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	En osaa sanoa	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä	
	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n
Jaksan pitää parempaa huolta ihmissuhteistani	7 (29,2 %)	11 (45,8 %)	1 (4,2 %)	3 (12,5 %)	2 (8,3 %)	24
Jaksan pitää parempaa huolta ystävyssuhteistani	4 (16,7 %)	13 (54,2 %)	2 (8,3 %)	1 (4,2 %)	4 (16,7 %)	24
Myönteinen vaikutus parisuhteeseeni	6 (25 %)	7 (29,2 %)	7 (29,2 %)	1 (4,2 %)	3 (12,5 %)	24
Myönteinen vaikutus koko perheeseen	19 (79,2 %)	5 (20,8 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	24

7.4 Sosiaalinen tuki

Tukihenkilön merkitystä vastaajan sosiaaliseen tukeen selvitettiin kahdeksalla kysymyksellä. Kysyimme vastaajalta mielipidettä siihen, onko tukihenkilöltä helppo pyytää apua sekä onko tukihenkilö auttanut kohtaamaan arjen haasteita, joita ovat esimerkiksi väsymys, kiire sekä lastenkasvatus. Kysyimme myös mielipidettä siihen, kulkeeko tukihenkilö vastaajan rinnalla vaikeissakin asioissa ja onko tukihenkilöstä muodostunut henkilö, johon voi luottaa, sekä onko tukihenkilöstä muodostunut läheinen ihminen. Vastaajan mielipidettä kysyttiin myös siitä, saako

tukihenkilöltä konkreettista apua esimerkiksi lastenhoidossa, auttaako tukihenkilö päätöksien teossa sekä kokeeko vastaaja saavansa tukihenkilöltä neuvoja ja tietoja.

Vastaajista neljäsosa (n=6) oli täysin samaa mieltä siitä, että hänen on helppo pyytää apua tai tukea tukihenkilöltä. Jokseenkin samaa mieltä väittämän kanssa oli 45,8 % (n=11) vastaajista, ja 8,3 % (n=2) ei osannut sanoa mielipidettään. Väittämästä jokseenkin eri mieltä oli 16,7 % (n=4) vastaajista, ja täysin eri mieltä 4,2 % (n=1) (taulukko 4).

Täysin samaa mieltä siitä, että tukihenkilö on auttanut kohtaamaan arjen haasteita, esimerkiksi väsymys, kiire ja lastenkasvatus, oli 20,8 % (n=5) vastaajista ja jokseenkin samaa mieltä yli puolet eli 54,2 % (n=13). Vastaajista 16,7 % (n=4) ei osannut sanoa mielipidettään, ja jokseenkin eri mieltä väittämän kanssa oli 8,3 % (n=2) vastaajista (taulukko 4).

Vastaajista 8,3 % (n=2) oli täysin samaa mieltä siitä, että tukihenkilö kulkee rinnalla vaikeissakin asioissa. Jokseenkin samaa mieltä väittämän kanssa oli vastaajista puolet (n=12). Vastaajista neljäsosa (n=6) ei osannut sanoa mielipidettään, ja jokseenkin eri mieltä oli 4,2 % (n=1). Täysin eri mieltä väittämän kanssa oli 12,5 % (n=3) vastaajista (taulukko 4).

Vastaajista hieman yli kolmasosa eli 37,5 % (n=9) oli täysin samaa mieltä siitä, että tukihenkilöstä on tullut henkilö johon vastaaja voi luottaa. Melkein puolet eli 45,8 % (n=11) oli väittämästä jokseenkin samaa mieltä, ja 16,7 % (n=4) vastasi, ettei osannut sanoa mielipidettään (taulukko 4).

Kysyttäessä onko tukihenkilöstä tullut vastaajalle läheinen ihminen, täysin samaa mieltä oli 16,7 % (n=4) vastaajista. Jokseenkin samaa mieltä väittämän kanssa oli 37,5 % (n=9), ja 29,2 % (n=7) vastasi, ettei osaa sanoa mielipidettään. Jokseenkin eri mieltä väittämästä oli 16,7 % (n=4) vastaajista. Täysin eri mieltä väittämän kanssa ei ollut kukaan vastaajista (taulukko 4).

Kysyttäessä saako tukihenkilöltä konkreettista apua esimerkiksi lastenhoidossa, täysin samaa mieltä oli 69,6 % (n=16) vastaajista. Jokseenkin samaa mieltä väittämstä oli 21,7 % (n=5), ja täysin eri mieltä 8,7 % (n=2) vastaajista (taulukko 4).

Täysin samaa mieltä siitä, että tukihenkilö auttaa vastaajaa päätöksien teossa, esimerkiksi kasvatuksellisissa haasteissa, oli 4,2 % (n=1). Jokseenkin samaa mieltä väittämän kanssa oli kolmasosa vastaajista (n=8), ja 16,7 % (n=4) ei osannut sanoa mielipidettään. Väittämstä jokseenkin eri mieltä oli 29,2 % (n=7), ja täysin eri mieltä 16,7 % (n=4) vastaajista (taulukko 4).

Täysin samaa mieltä siitä, että vastaaja kokee saavansa tukihenkilöltä neuvoja ja tietoja oli 12,5 % (n=3). Jokseenkin samaa mieltä väittämän kanssa oli yli puolet eli 54,2 % (n=13), ja 12,5 % (n=3) ei osannut sanoa mielipidettään. Jokseenkin eri mieltä väittämstä oli 16,7 % (n=4), ja täysin eri mieltä 4,2 % (n=1) vastaajista (taulukko 4).

Taulukko 4. Sosiaalinen tuki

	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	En osaa sanoa	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä	
	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n
Minun on helppo pyytää apua	6 (25 %)	11 (45,8 %)	2 (8,3 %)	4 (16,7 %)	1 (4,2 %)	24
Arjen haasteissa auttaminen	5 (20,8 %)	13 (54,2 %)	4 (16,7 %)	2 (8,3 %)	0 (0 %)	24
Rinnalla kulkeminen vaikeissa asioissa	2 (8,3 %)	12 (50 %)	6 (25 %)	1 (4,2 %)	3 (12,5 %)	24
Henkilö, johon voi luottaa	9 (37,5 %)	11 (45,8 %)	4 (16,7 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	24
Henkilö, joka on läheinen	4 (16,7 %)	9 (37,5 %)	7 (29,2 %)	4 (16,7 %)	0 (0 %)	24
Saan konkreettista apua	16 (69,6 %)	5 (21,7 %)	2 (8,7 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	23
Apua päätöksien tekoon	1 (4,2 %)	8 (33,3 %)	4 (16,7 %)	7 (29,2 %)	4 (16,7 %)	24
Koen saavani neuvoja ja tietoja	3 (12,5 %)	13 (54,2 %)	3 (12,5 %)	4 (16,7 %)	1 (4,2 %)	24

7.5 Kokemus hyvinvoinnista

Kokemusta hyvinvoinnista tutkittiin neljällä kysymyksellä. Kysyimme vastaajan mielipidettä siihen, kokeeko hän olonsa hyvinvoivaksi, onko hän tyytyväinen elinoloihinsa ja onko hän tyytyväinen itseensä. Kysyimme myös, kokeeko vastaaja olevansa onnellinen nykyelämäntilanteessaan.

Vastaajista neljäsosa (n=6) oli täysin samaa mieltä siitä, että vastaaja tuntee olonsa hyvinvoivaksi. Jokseenkin samaa mieltä väittämästä oli 62,5 % (n=15) vastaajista, ja 4,2 % (n=1) ei osannut sanoa mielipidettään. Väittämästä jokseenkin eri mieltä oli 8,3 % (n=2) vastaajista (taulukko 5).

Kysyttäessä vastaajan tyytyväisyyttä elinoloihinsa, täysin samaa mieltä oli kolmasosa (n=8) vastaajista. Jokseenkin samaa mieltä väittämän kanssa oli melkein puolet eli 45,8 % (n=11). Vastaajista 4,2 % (n=1) ei osannut sanoa mielipidettään väittämään, ja jokseenkin eri mieltä oli 16,7 % (n=4) vastaajista (taulukko 5).

Vastaajista 20,8 % (n=5) oli täysin samaa mieltä siitä, että vastaaja on tyytyväinen itseensä. Jokseenkin samaa mieltä väittämän kanssa oli yli puolet eli 58,3 % (n=14), ja 8,3 % (n=2) ei osannut sanoa mielipidettään. Jokseenkin eri mieltä väittämästä oli 12,5 % (n=3) vastaajista (taulukko 5).

Vastaajista kolmasosa (n=8) oli täysin samaa mieltä siitä, että kokee olevansa onnellinen nykyelämäntilanteessa. Jokseenkin samaa mieltä väittämän kanssa oli yli puolet eli 54,2 % (n=13), ja jokseenkin eri mieltä 12,5 % (n=3) vastaajista (taulukko 5).

Taulukko 5. Kokemus hyvinvoinnista

	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	En osaa sanoa	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä	
	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n
Koen oloni hyvinvoivaksi	6 (25 %)	15 (62,5 %)	1 (4,2 %)	2 (8,3 %)	0 (0 %)	24
Olen tyytyväinen elinoloihini	8 (33,3 %)	11 (45,8 %)	1 (4,2 %)	4 (16,7 %)	0 (0 %)	24
Olen tyytyväinen itseeni	5 (20,8 %)	14 (58,3 %)	2 (8,3 %)	3 (12,5 %)	0 (0 %)	24
Koen olevani onnellinen nykyelämäntilanteesani	8 (33,3 %)	13 (54,2 %)	3 (12,5 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	24

7.6 Lapsiperheiden haasteet ja terveiset Pelastakaa Lapset ry:lle

Kysymyslomakkeen kaksi viimeistä kysymystä jätimme avoimeksi, jotta antaisimme vastaajille mahdollisuuden kertoa omin sanoin lapsiperheiden haasteista sekä terveiset Pelastakaa Lapset ry:lle. Kysymykset olivat:

1. Lapsiperheiden jaksaminen on puhuttanut viime aikoina paljon. Mikäli haluatte kertoa omia kokemuksia tai kommentoida tämän päivän lapsiperheiden haasteita, niin sana on vapaa.
2. Kehittämisideoita/kommentteja Pelastakaa Lapset ry:n tukihenkilötoiminnalle?

Avointen kysymysten vastauksista nousi esille paljon asioita kyselylomakkeemme teemoista, joita olivat yksilölliset voimavarat, läheiset ihmissuhteet, sosiaalinen tuki ja kokemus hyvinvoinnista.

7.6.1 Kokemuksia ja kommentteja lapsiperheiden haasteista

Yksilöllisistä voimavaroista esille nousi väsymys sekä oman ajan puute, jotka ovat positiivisen mielenterveyden heikentäviä tekijöitä. Läheisistä ihmissuhteista nousi esille parisuhde ja se, ettei sen hoitamiseen ole aikaa tai jaksamista (taulukko 6).

Sosiaalinen tuki nousi esille lähes puolessa avoimen kysymyksen vastauksissa. Suurimpana asiana tuli esiin se, ettei lapsiperheiden elämässä ole mukana esimerkiksi isovanhempia tai muita perheenjäseniä, jotka auttaisivat oikeasti. Tarvitaan konkreettista apua esimerkiksi lapsenhoidossa, lapsen kyyditsemisessä harjoituksiin tai muuten vain olemaan osana lapsien elämää. Toivottaisiin, että lapsen elämässä olisi enemmän aikuisia ihmisiä, koska joillekin tukihenkilö on lapsen ainut aikuinen rooli toisen vanhemman lisäksi. Sosiaalisen tuen puute vaikuttaa kielteisesti vanhempien jaksamiseen (taulukko 6).

Kokemuksesta hyvinvointiin liittyvät tyytyväisyys, onnellisuus ja elinolot. Näistä elinolot nousivat useassa kohdassa esiin. Useassa vastauksessa käsiteltiin paljon työntekoa, työttömyyttä sekä rahahuolia. Taloustilanne, työttömyys ja työnteko vievät voimia sekä aiheuttavat stressiä. Osa oli sitä mieltä, että nykypäivän työ vie kaiken energian, eikä sen ohella jaksaa muuta. Toiset olivat sitä mieltä, että ihmisen pitäisi saada tehdä työtä, ja palkkatulot olisivat tarpeen. Epävarmuus tulevaisuuden työtilanteesta vaikuttaa kielteisesti koko perheeseen.

Esille nousi rahanpuute ja se, ettei lapsi pääse nauttimaan samoista harrastuksista kuin muut saman ikäiset varakkaammat lapset. Tähän liittyen vastauksista tuli esiin ulkopuolisten tuoma paine. ”Kaiken pitää olla hienoa ja kallista ja harrastuksia on oltava” (taulukko 6).

Vastaaajista 75 % (n=18) kertoi kokemuksiaan ja kommentteja. Esimerkiksi tällaisia vastauksia saimme:

”Työn ja perhe-elämän yhteensovittaminen on haastavaa. Arvostelijoita riittää tekee sitten valinnan jäädä lapsen kanssa kotiin tai jatkaa kokopäivätyössä, niin jonkun mielestä aina tekee väärän valinnan. Erityislapsen vanhempien arjen aikataulu on erityisen tiukka. Lapsen palaverieja on paljon, kotona tehdään päivittäin terapian harjoitteita, lasta on avustettava, tehtävä paperityöt jne. Omin voimin ei tahdo pärjätä eikä kannata yrittääkään. Erityislapsen vanhempi joutuu usein olemaan ”täydellinen”, koska lapsen edistyminen riippuu pitkälti läheisten sitkeästä panostuksesta ja ammattiavun vaatimisesta sekä hyödyntämisestä. Omaan jaksamiseen on hyvä saada myös apua ja ihan arkista jutteluseuraa. Apua on monenlaista saatavilla, mutta rohkeus avun pyytämiseen pitää löytyä itsestään.”

”Lapsiperheiden jaksamiseen tarvittaisiin PALJON enemmän resursseja yhteiskunnassa. Apua tarvittaisiin PALJON enemmän mitä on saatavana. Ymmärrän toisaalta kaikki tragediat mitä on lähivuosina tapahtunut lapsiperheissä: -kaikkien taustalla on VÄSYNYT vanhempi!”

”3-lapsisessa perheessä tulee haasteita työn ja perhe-elämän yhteensovittamisessa, etenkin jos vahemmista toinen tekee vuorotyötä. Vanhemmat lapset vaativat jo harrastuksia jotka ehkäisevät syrjäytymistä. Apua tarvitsisi joskus lasten kускаamisessa harrastuksiin tai lastenvahdiksi siksi aikaa kun vanhempi käyttää lasta harrastamassa. Parisuhteen hoitamiseenkaan ei tahdo olla aikaa ja jaksamista. Olisi ensisijaisen tärkeää koko perheen kannalta, että vanhemmat saisivat säännöllisesti yhteistä aikaa.”

”Jos isovanhemmat ovat vain vähän tai ei lainkaan lapsiperheen tukena, mahdollisuudet saada lastenhoito- ja muuta apua ovat vähäiset, vaikka perheessä olisi erityisongelmia esim. sairautta. Eniten tukiperhetoiminnassa on yllättänyt se, että nykypäivänä löytyy ihmisiä, jotka voivat pyyteettä tehdä tällaista vapaaehtoistyötä ja pitävät tärkeänä lasten kanssa olemista ja oman ajan antamista heille. Parasta tässä toiminnassa on se, että vanhemmat saavat vierelleen aikuisia, jotka ovat kiinnostuneita lasten asioista ja jakavat niitä. Lisäksi se tietoisuus, että voin ottaa yhteyttä tukihenkilöihin, jos omat voimat eivät riitä, auttaa jo sinänsä jaksamaan haastavaa arkea. Lapset saavat varamummin ja varaukin kautta arvokasta kontaktia vanhempiin ihmisiin.”

”Toimeentulo on iso haaste. Toimeentulo- ja talousongelmat vievät voimia ja syövät parisuhdetta. Konkreettisesti se näkyy muun muassa siinä että lapset eivät voi nauttia samoista aineellisista asioista ja harrastuksista kuin vauraampien perheiden lapset. Vaan mäen laskeminen metsässä on ilmaista eikä autollakaan tarvitse lähteä kotoa minnekään voidakseen ulkoilla. Naisten työnsaanti on olenaista perheiden toimeentulossa. Itse olen maisteri koulutukseltani mutta työllistyminen on vaikeaa. Olen nyt opiskelemassa työmarkkinatuella. Palkkatulot olisivat tosi tarpeeseen ja mielekkäitä. Onneksi valmistun kesän korvilla. Työnäkymät vaikuttavat hyviltä, pidän opinnoista ja työharjoittelusta kovasti. Suomalainen kol-

men- ja neljäkymmenen ikävuoden puolivälissä oleva asuntovelallinen perheenäiti, jolla on jo korkeakoulutus tarvitsee TYÖTÄ! Ammattitutkintoa tai työkokemusta joka alalta ei aina tarvitse vaatia.”

”Oman ajan puute. Se ettei pääse huolehtimaan itsestään esim lenkkeilemällä.Liian vähän aikaa parisuhteelle.”

”työ vie voimat eikä ennäätä olla sosiaalinen”

Taulukko 6. Avoimet kysymykset

Yksilölliset voimavarat	Väsymys, omat voimat ei riitä, oman ajan puute, oma jaksaminen (n=5)
Läheiset ihmissuhteet	Parisuhteen hoitaminen, liian vähän aikaa parisuhteelle, yhteinen aika vanhemmille (n =2)
Sosiaalinen tuki	Lastenhoitoapu, tukiverkoston puute, isovanhemmat ei läsnä, tukihenkilöistä tullut varaisovanhempia, lasten asioista kiinnostuminen ja keskusteleminen, tukihenkilöön yhteydenotto milloin vain, miehen malli, harrastuksiin kuljetus (n=13)
Kokemus hyvinvoinnista	Taloustilanne, työttömyys, kallis elämäntyyli, toimeentulo, palkkatulot, työ, perheen talous, epävarma työllisyystilanne, vuorotyö (n=11)
Muu	Erytislapset, yksinhuoltajat, ulkopuolinen paine, terveys (n=6)

7.6.2 Terveisiä ja kehittämisideoita Pelastakaa Lapset ry:lle

Vastaajista 66,7 % (n=16) halusi kertoa terveisiä ja kehittämisideoita Pelastakaa Lapset ry:lle. Esimerkiksi tällaisia vastauksia saimme:

”Tukihenkilötoiminta toimii hyvin. Ihana, että maailmassa on aidosti välittäviä ihmisiä.”

”Ihanaa toimintaa, todella tärkeä apu lapsiperheille!! KIITOS!”

”Huippua toimintaa, jatkakaa samaan malliin! Tukihenkilömme olemassa olo perhellemme auttaa jaksamaan!”

”Konkreettinen lastenhoitoapu on tärkeintä apua mitä voin kuvitella.”

”Yksinhuoltajana toivoisin joskus voivani olla vain yksin kokonaisen vuorokauden ja lapsellani olisi turvallinen paikka jossa voisi sen ajan olla vaikka viikonloppuleiri tai perhe”

”olisi hyvää kertoa ettei tarvii olla ongelmaperhe saadakseen tukihenkilön kynystä matalammaksi että rohkenee kysyä.”

”Tukihenkilöiden ja perheiden yhteistä ohjattua toimintaa voisi kehittää, esim. teemapäiviä, retkiä... Varsinkin näin tukihenkilötoiminnan alussa olisi mukavaa kohdata toisten sellaistaisten perheiden kansa, joissa tukihenkilön kanssa ollaan tekemisissä, kuulla kuinka heillä asiat on sujuneet jne.”

”jatkakaa samaan tapaan -loistotoimintaa. Meille hän on ollut Enkeli!”

8 Pohdinta

8.1 Tulosten tarkastelu

8.1.1 Yksilölliset voimavarat

Univaikeudet, ruokahalun muutokset sekä mielialan ja toimintatarmon muutokset ovat ensimmäisiä oireita kun ihminen alkaa voida huonosti. (Heikkinen-Peltonen ym. 2008,14).

Hieman alle puolet, eli 45,8 % vastaajista oli täysin eri mieltä siitä, että tukihenkilön avulla jaksaisi kiinnittää paremmin huomiota ruokailutottumuksiin. Jokseenkin eri mieltä väittämästä oli 20,8 % vastaajista. Vain yksi eli 4,2 % vastaajista oli

asiasta täysin samaa mieltä. Alle viidesosa eli 16,7 % vastaajista ei osannut sanoa, ja jokseenkin samaa mieltä oli 12,5 %. Yli puolet eli 66,6 % vastaajista oli eri mieltä väittämästä. Tutkimuksemme mukaan tukihenkilöllä ei ole suurta merkitystä vastaajien ruokailutottumuksiin. Tutkimuksestamme eivät selviä vastaajien ruokailutottumukset ennen tukihenkilöä, joten pohdimme, että vastaajilla voi olla valmiiksi terveelliset ruokailutottumukset, eikä näin ollen tukihenkilöllä ole siihen myönteistä vaikutusta. On myös mahdollista, että vastaajalla on epäterveelliset ruokailutottumukset, joita hän ei halua muuttaa.

Yli puolet eli 70,9 % vastaajista oli täysin tai jokseenkin samaa mieltä siitä, että tukihenkilö mahdollistaa sen, että vastaaja saa esimerkiksi levätyä paremmin. Vastausvaihtoehtoihin en osaa sanoa ja jokseenkin eri mieltä vastasi 8,3 % yhtä vaihtoehtoa kohti. Täysin eri mieltä oli 12,5 % vastaajista. Tuloksiemme mukaan suurin osa vastaajista saa levätyä paremmin tukihenkilön avulla. Pohdimme, että lastenhoitoapu sekä tukihenkilön ollessa lasten kanssa ovat hetkiä, jolloin vastaaja saa pidettyä itsestään parempaa huolta.

Salokankaan teoksessa olevan tutkimuksen mukaan liikunnalla on mielialaa kohtava vaikutus. (Salokangas 1997, 222). Täysin tai jokseenkin samaa mieltä oli kolme neljäsosaa vastaajista siitä, että tukihenkilön avulla vastaaja jaksaa pitää itsestään parempaa huolta esimerkiksi liikkumalla. Vain 4,2 % ei osannut sanoa, ja jokseenkin sekä täysin eri mieltä oli 20,8 % vastaajista. Tulosten mukaan tukihenkilö mahdollistaa suurimmalle osalle vastaajista sen, että he pääsevät esimerkiksi liikkumaan. Pohdimme myös, että esimerkiksi kerran viikossa kävelyllä pääseminen tuo lisää jaksamista arjessa jaksamiseen.

Vapaa-ajan harrastustoiminta voi ohjata ajatuksia myönteisempään suuntaan sekä helpottaa arkielämän raskuudesta (Siimes 2010, 77). Vastaajista kolme neljäsosaa oli täysin tai jokseenkin samaa mieltä siitä, että tukihenkilöllä on ollut myönteinen merkitys heidän omaan vapaa-aikaansa. Vastausvaihtoehdot en osaa sanoa, jokseenkin eri mieltä ja täysin eri mieltä keräsivät kaikki saman verran vastauksia, eli 8,3 % yhtä vaihtoehtoa kohden. Pohdimme, että tukihenkilö mahdollistaa vanhemmille enemmän omaa aikaa.

Tilastokeskuksen vuonna 2006 tekemän postikyselyn mukaan noin 40 % vanhemmista oli huolissaan omasta jaksamisestaan vanhempana. Tätä huolta kuormittavat esimerkiksi oma uupumus, väsymys ja masentuneisuus. (Moisio ym. 2008, 50.) Täysin tai jokseenkin samaa mieltä siitä, että vastaaja kokee jaksavansa paremmin vanhempana tukihenkilön avulla, oli yli neljä viidesosa eli suurin osa vastaajista. En osaa sanoa keräsi alle 10 % vastauksista ja täysin eri mieltä oli vain alle 5 % vastaajista. Tuloksiemme mukaan vaikuttaisi siltä, että vanhemman oma aika, liikkumaan pääsy sekä lepo lisäävät vastaajien jaksamista vanhempana.

Vuonna 2007 Savonia Ammattikorkeakoulussa tehtiin opinnäytetyö, jossa tutkittiin iisalmelaisten lapsiperheiden kokemuksia Pelastakaa Lapset ry:n tukihenkilötoiminnasta. Näiden tutkimustulosten mukaan oma aika koettiin tärkeänä, ja vanhemmat kokivat jaksavansa perhe-elämää paremmin, kun pääsivät hetkeksi pois kotoa. (Jauhiainen, Määttä & Taskinen 2007, 31–32.) Meidän tutkimustulostemme mukaan suurin osa koki tukihenkilöllä olevan myönteistä vaikutusta omaan vapaa-aikaan sekä vanhempana jaksamiseen.

8.1.2 Läheiset ihmissuhteet

Hyvät ihmissuhteet pienentävät riskiä sairastua masennukseen, sillä edes yksi läheinen luotettava ihminen, jolle voi puhua ongelmistaan, toimii puskurina esimerkiksi masennusta vastaan (Salokangas 1996, 103–104.) Useiden lähteiden mukaan vuorovaikutuksella sekä ihmissuhteilla on lieventävä vaikutus stressiin, ja ne suojaavat mielenterveysongelmilta (Toppinen-Tanner & Ahola 2012, 74).

Kolme neljäsosaa vastaajista oli joko täysin tai jokseenkin samaa mieltä siitä, että tukihenkilön avulla he jaksavat pitää parempaa huolta ihmissuhteistaan. Kuitenkin 20,8 % vastaajista oli jokseenkin tai täysin eri mieltä väittämästä. Vain yksi eli 4,2 % vastaajista ei osannut sanoa mielipidettään. Kysyttäessä tukihenkilön merkitystä siihen, että vastaaja jaksaa pitää parempaa huolta ystävyysuhteistaan, yli 70 % vastasi olevansa täysin tai jokseenkin samaa mieltä väittämästä. En osaa sanoa vastasi alle 10, % ja 20,9 % oli jokseenkin tai täysin eri mieltä tukihenkilön merkityksestä ystävyysuhteiden ylläpitoon. Tutkimuksemme mukaan suurin osa

vastaajista jaksaa pitää parempaa huolta ihmis- sekä ystävyysuhteistaan tukihenkilön avulla. Pohdimme, että tukihenkilön viettäessä aikaa lasten kanssa, vastaajan on mahdollista esimerkiksi nähdä läheistä ihmistä. On myös mahdollista, että tukihenkilön auttaessa arjen haasteissa, vastaaja jaksaa pitää yllä ihmissuhteitaan.

Jauhiaisen ym. tutkimuksen mukaan vanhemmat kokivat, että parisuhdeongelmia ennaltaehkäistiin siten, että tukihenkilö vietti lasten kanssa aikaa, jolloin vanhemmat saivat olla kahden. (Jauhiainen ym. 2007, 32). Tutkimustulostemme mukaan yli puolet vastaajista oli täysin tai jokseenkin samaa mieltä siitä, että tukihenkilö on vaikuttanut myönteisesti heidän parisuhteeseensa. Kuitenkin lähes kolmasosa ei osannut sanoa, onko tukihenkilöllä vaikutusta heidän parisuhteeseensa. Täysin ja jokseenkin eri mieltä oli alle 20 % vastaajista. Pohdimme, että kyselylomakkeessamme ei ollut vastausvaihtoehtoa niille, jotka eivät elä parisuhteessa. Tämä voi olla yksi syy sille, että en osaa sanoa –vaihtoehdon valitsi melkein kolmasosa vastaajista. Kuitenkin yli puolet koki, että tukihenkilöllä on myönteinen vaikutus heidän parisuhteeseensa, joten voi olla, että tukihenkilö mahdollistaa pariskunnalle enemmän yhteistä aikaa ilman lapsia.

Kaikki vastaajat vastasivat tukihenkilön vaikuttavan täysin tai jokseenkin myönteisesti koko perheeseen. Muut vaihtoehdot eivät saaneet yhtään vastausta. Tulostemme mukaan tukihenkilö vaikuttaa siis myönteisesti koko perheen elämään.

8.1.3 Sosiaalinen tuki

Sohlmanin mukaan sosiaalisella tuella on myönteinen vaikutus positiiviseen mielenterveyteen (Sohlman 2004, 123). Sosiaalisen tuen olemassa olo voi lisätä hyvinvointia, sekä antaa konkreettista tukea arkielämän hallintaa. Tutkimusten mukaan sosiaalisella tuella vaikuttaisi olevan merkitystä hyvinvoinnin sekä terveyden kannalta. (Järvikoski & Härkäpää, 2004, 90.)

70,8 % vastaajista oli täysin tai jokseenkin samaa mieltä, että tukihenkilöltä on helppo pyytää apua tai tukea. Kysyttäessä onko tukihenkilö auttanut kohtaamaan arjen haasteita, kuten väsymys, kiire tai lastenkasvatus, kolme neljäsosaa vastasi olevansa täysin tai jokseenkin samaa mieltä väittämän kanssa. Vain alle 10 % oli jokseenkin eri mieltä asiasta. Pelastakaa Lapset ry:n tukihenkilön on tarkoitus tuoda lapsiperheeseen tukea ja apua erilaisiin arjen haasteisiin (Pelastakaa Lapset ry 2014). Tutkimuksemme mukaan suurin osa vastaajista saa apua näihin arjen haasteisiin. Tukihenkilö kulkee rinnalla vaikeissakin asioissa – väittämän kanssa oli enemmän vaihtelua vastauksissa. Täysin ja jokseenkin samaa mieltä oli yli puolet vastaajista, joista vain alle 10 % oli täysin samaa mieltä. Viidesosa vastaajista ei osannut sanoa mielipidettään siihen, kulkeeko tukihenkilö rinnalla vaikeissakin asioissa. Täysin eri mieltä väittämän kanssa oli yli 10 %.

Yli kolme neljäsosaa vastaajista vastasi olevansa täysin tai jokseenkin samaa mieltä, että tukihenkilöstä on tullut henkilö, johon vastaaja voi luottaa. Yksikään vastaajista ei ollut eri mieltä väittämän kanssa, joten tästä voimme päätellä, että vastaajat luottavat tukihenkilöihinsä. Jauhiaisen ym. tutkimuksen mukaan vanhemmat kokivat tukihenkilön turvalliseksi aikuiseksi, johon voi luottaa täysin. (Jauhainen ym. 2007, 34).

Lähes 40 % vastaajista oli sitä mieltä, että tukihenkilöstä on tullut heille läheinen ihminen, mutta lähes kolmasosa vastaajista ei osannut sanoa mielipidettään asiaan. Vastausvaihtoehdot täysin samaa mieltä ja jokseenkin eri mieltä saivat molemmat saman verran vastauksia eli 16,7 %. Pohdimme, että vaikuttaisiko tulokseen se, että monet vanhemmat saavat tukihenkilöltä lastenhoitoapua, jolloin he itse saavat omaa aikaa. Näin ollen tukihenkilö ei välttämättä muodostu niin läheiseksi henkilöksi vanhemmille kuin lapsille. Vanhemmat kuitenkin luottavat ihmiseen, joka viettää heidän lastensa kanssa säännöllisesti aikaa.

Yli 90 % vastaajista saa konkreettista apua tukihenkilöltä esimerkiksi lastenhoidossa. Täysin eri mieltä oli alle 10 % vastaajista. Tästä voimme päätellä, että suurimmaksi osaksi tukihenkilö antaa konkreettista apua perheille. Kysyttäessä mielipidettä siitä, auttaako tukihenkilö vastaajaa päätöksien teossa, esimerkiksi kasvatuksellisissa haasteissa, täysin samaa mieltä oli vain yksi vastaajista, eli 4,2

%. Jokseenkin samaa mieltä väittämän kanssa oli hieman yli kolmasosa, ja jokseenkin eri mieltä oli hieman alle kolmasosa. Nämä kaksi vastausvaihtoehtoa saivat eniten vastauksia. Vastausvaihtoehdot en osaa sanoa ja täysin eri mieltä saivat molemmat saman verran vastauksia eli 16,7 % yhtä vaihtoehtoa kohden. Pohdimme, että tuloksiin voi vaikuttaa se, että monikaan ei välttämättä halua, että ulkopuolinen auttaa lapsiin liittyvissä päätöksien teoissa. Voi myös olla, että lapsiperheissä on niin pieniä lapsia, etteivät suuret päätöksenteot ole vielä ajankohtaisia.

Yli puolet vastaajista koki jokseenkin saavansa tukihenkilöltä neuvoja ja tietoa. Yksi eli 4,2 % vastaajista oli täysin eri mieltä väittämän kanssa. Täysin samaa mieltä oli 12,5 % vastaajista, ja 12,5 % ei osannut sanoa mielipidettään asiaan. Jokseenkin eri mieltä oli 16,7 % vastaajista.

8.1.4 Kokemus hyvinvoinnista

Hyvinvoinnin osatekijöitä ovat elinolot sekä onnellisuus. Elinoloja pidetään myös perustana, jolle hyvinvointi rakentuu. (Moisio ym. 2008, 14, 17). Tutkimusten mukaan terveeseen mieleen kuuluu myös tyytyväisyyden kokemus. Tämä liittyy itsensä hyväksymiseen, joka on myös hyvän itsetunnon osa-alue sekä ominaisuus. (Noppari ym. 2007, 30.) Toisen tutkimuksen mukaan elämäntyytyväisyys aikuisilla ennustaa tulevaa terveyttä sekä esimerkiksi depressiivistä oireilua (Valkonen-Korhonen ym. 2003, 235).

Kysyttäessä sitä, kokeeko vastaaja olonsa hyvinvoivaksi, täysin tai jokseenkin samaa mieltä oli yli 80 % vastaajista. Vain yksi vastasi, ettei osannut sanoa mielipidettään. Jokseenkin eri mieltä oli alle 10 % vastaajista. Vastaajista hieman alle 80 % oli täysin tai jokseenkin samaa mieltä siitä, että on tyytyväinen elinoloihinsa. Jokseenkin eri mieltä oli 16,7 %, ja vain yksi vastaajista ei osannut sanoa mielipidettään. Täysin eri mieltä väittämän kanssa ei ollut kukaan.

Vastaajista hieman alle 80 % oli täysin tai jokseenkin samaa mieltä siitä, että vastaaja on tyytyväinen itseensä. En osaa sanoa vastasi alle 10 %, ja jokseenkin

eri mieltä väittämästä oli 12,5 % vastaajista. Täysin eri mieltä ei saanut yhtään vastausta. Kysyttäessä vastaajan mielipidettä siihen, kokeeko olevansa onnellinen nykyelämäntilanteessaan, hieman alle 90 % oli täysin tai jokseenkin samaa mieltä. Hieman yli 10 % oli jokseenkin eri mieltä. En osaa sanoa ja täysin eri mieltä ei vastannut kukaan.

Yksikään vastaajista ei ollut täysin eri mieltä väittämien kanssa, jotka liittyivät kokemukseen hyvinvoinnista. Tästä voimme päätellä, että tukihenkilöllä on positiivinen merkitys vastaajien kokemukseen hyvinvoinnista. Pyysimme kyselylomakkeessa vastaamaan väittämiin tukihenkilön merkitystä ajatellen. Emme voi kuitenkaan olla varmoja, että juuri tukihenkilön avulla vastaajat kokevat olonsa hyvinvoivaksi, ovat tyytyväisiä elinoloihinsa ja itseensä, tai ovat onnellisia nykyelämäntilanteessa. Tuloksiemme mukaan suurin osa vastaajista kokee olonsa hyvinvoivaksi. Voi myös olla, että tukihenkilöllä ei ole merkitystä kielteisiin vastauksiin.

8.1.5 Avoimet kysymykset

Avoimissa kysymyksissä kysyttiin:

1. Lapsiperheiden jaksaminen on puhuttanut viime aikoina paljon. Mikäli haluatte kertoa omia kokemuksia tai kommentoida tämän päivän lapsiperheiden haasteita, niin sana on vapaa.
2. Kehittämideoita/kommentteja Pelastakaa Lapset ry:n tukihenkilötoiminnalle?

Ensimmäisen avoimen kysymyksen vastauksista nousi esille, että vastaajilla on sosiaalisen tukiverkoston puute, liian vähän aikaa kahdestaan puolison kanssa sekä se, että vastaajilla on liian vähän resursseja hoitaa koko perhettä työn ja esimerkiksi erityislapsen hoidon ohella. Vastauksista nousi esille myös, ettei itselle jää aikaa, eikä vastaaja näin ollen pääse huolehtimaan itsestä tarpeeksi usein esimerkiksi liikkumalla (taulukko 6).

Toimeentulo nousi esille haastavana asiana, ja vastaajat kokivat, ettei heillä ole tarpeeksi rahaa mahdollistaa lapsille harrastuksia, eikä resursseja kyyditä lasta

harrastuksiin. Esille nousi myös perheen epävarma tulevaisuus työttömyyden kannalta. Osasta vastauksista kävi ilmi, että työ vie kaiken energian eikä muulle jää enää aikaa. Jos lapset ja kodin jaksaa hoitaa, niin ihmissuhteita ei jaksaa enää ylläpitää. Perheessä toisen vanhemman tehdessä esimerkiksi vuorotyötä ei parisuhteelle jää yhteistä aikaa, jota tarvittaisiin hyvään ja tasapainoiseen parisuhteeseen. Parisuhteen hoitamiseen ei tahdo jäädä aikaa eikä jaksamistakaan (taulukko 6).

Useammassa vastauksessa nousi esille isovanhempien poissaolo. Isovanhempien ja muiden läheisten asuessa kauempana ja heidän eläessä omaa elämää, ei perheessä ole ulkopuolista tukea ja apua. Tukihenkilötoiminnasta pidettiin esimerkiksi sen takia, että tukihenkilön avulla vanhemmat saavat vierelleen aikuisia, jotka ovat kiinnostuneita lasten asioista ja jakavat niitä heidän kanssaan. Lisäksi tietoisuus siitä, että voi ottaa yhteyttä tukihenkilöihin aina, jos omat voimat eivät riitä, auttaa jo sinänsä jaksamaan haastavaa arkea. Lapset saavat vara-mummin ja vara-ukin kautta arvokasta kontaktia vanhempiin ihmisiin (taulukko 6).

Koettiin myös, että lapsiperheille tarvittaisiin paljon enemmän apua ja tukea, ja tragedioille, joita lapsiperheille on sattunut viime aikoina, löytyy jonkinäköistä ymmärrystä. Jokaisen ikävän tapahtuman taustalta löytyy erittäin väsynyt vanhempi. Koettiin myös, että esimerkiksi erityislapsen vanhemman on oltava suhteellisen täydellinen, sillä lapsen edistyminen riippuu pitkälti läheisten sitkeästä panostuksesta ja ammattiavun vaatimisesta, sekä hyödyntämisestä. Yksinhuoltajat kertoivat myös huolestaan, ettei ympärillä ole tukea esimerkiksi puolisoista tai muista aikuisista ihmisistä. Tukihenkilö auttaa vanhemman omassa jaksamisessa, ja tarjoaa tavallista arkista juttuseuraa. Koettiin myös, että lapsiperheille tukea ja apua on saatavilla, mutta kynnyksellä pyytää apua, on suuri (taulukko 6).

Toisen avoimen kysymyksen vastauksissa jokaisessa keuhuttiin Pelastakaa Lapset ry:n tukihenkilötoimintaa. Kiiteltiin sitä, miten vapaaehtoinen tukihenkilö voi olla niin aidosti välittävä. Todettiin useaan kertaan, miten suuri apu tukihenkilöstä on perheelle. Kehittämisideoina nousi esille tukihenkilötoiminnan mainostus. Monet halusivat, että tämä toiminta olisi enemmän esillä, että kaikki apua ja tukea tarvitsevat tietäisivät tästä. Esille nousi myös, että esimerkiksi neuvolassa voisi

enemmän mainostaa, että tukihenkilönä voi toimia pariskunta. Ehdotettiin, että eläkkeelle jäämässä oleville pariskunnille, joilla ei ole lapsenlapsia, voisi markkinoida enemmän tätä mahdollisuutta toimia tukihenkilönä yhdessä. Ehdotettiin myös, että tukihenkilötoiminnan alussa olisi mukavaa kohdata toisia perheitä, joissa tukihenkilö on jo ollut mukana ja kuulla perheiden mielipiteitä, kuinka asiat ovat heillä sujuneet tukihenkilön avulla. Kiiteltiin perheille ja tukihenkilöille järjestämiä yhteisiä tapahtumia esimerkiksi elokuvien parissa. Tapahtumat saivat yhteisöllisen tunteen, että kuuluu johonkin mukaan.

Kokonaisuudessaan tukihenkilötoiminta sai paljon kiitosta ja ylistystä. Voidaan siis todeta, että Pelastakaa Lapset ry:n järjestämä tukihenkilötoiminta on ensiarvoisen tärkeää lapsiperheille. Tukihenkilöitä keuhuttiin, ja yksi kommentti meni näin: ”Meille hän on ollut enkeli!”.

8.2 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Eettisyyden peruskysymyksiin kuuluvat kysymykset oikeasta ja väärästä, sekä hyvästä ja pahasta. Tutkijan on otettava huomioon useita eettisiä kysymyksiä, jotka liittyvät tutkimuksen tekoon. Tutkimuseettiset periaatteet, jotka liittyvät tiedonhankintaan sekä julkaisuun, ovat yleisesti hyväksyttäviä. Tutkijan vastuulla on periaatteiden tunteminen sekä niiden mukaan toimiminen. Tutkimusta tehdessä noudatetaan hyvää tieteellistä käytäntöä, jota eettisesti hyvä tutkimus edellyttää. (Hirsjärvi ym. 2012, 23.)

Lähtökohtana tutkimuksessa on ihmisarvon kunnioittaminen, jolloin kunnioitetaan vastaajan itsemääräämisoikeutta antamalla mahdollisuus päättää tutkimukseen osallistumisesta. (Hirsjärvi ym. 2012, 25). Ennen kyselylomakkeen lähettämistä tutkittaville, on lomake esitettävä. Esitestauksella tutkija saa palautetta siitä, ovatko kysymykset ymmärrettäviä sekä mahdolliset kirjoitusvirheet huomata. (Kananen 2008, 12.) Esitetasimme kyselylomakkeen viidellä henkilöllä, jotka eivät ole osallisena opinnäytetyössämme.

Laitoimme saatekirjeeseen omat yhteystietomme, jotta vastaajalla olisi tarvittaessa mahdollisuus kysyä ja saada lisätietoa tutkimuksesta. Vastaaja ei kuitenkaan olisi ollut enää anonyymi, mikäli olisimme saaneet sähköpostia tutkimukseen liittyen. Koimme kuitenkin parhaaksi laittaa meidän yhteystietomme, koska me osaamme parhaiten auttaa kyselylomakkeen kanssa.

Pohdimme myös käsitteen ”positiivinen mielenterveys” käyttämistä saatekirjeessä, sillä mielenterveys-sanalla on usein mielenterveyshäiriön merkitys. Voi olla, että käsite mielenterveys on monelle hyvin negatiivinen sana, ja tuon käsitteen näkeminen on voinut pienentää vastausprosenttiamme. Halusimme kuitenkin käyttää nimenomaan positiivinen mielenterveys -käsitettä, jotta se tulisi enemmän tunnetuksi, ja huomattaisiin, ettei mielenterveys sisällä vain mielenhäiriöitä ja -sairauksia. Vastaajalla on myös oikeus tietää, mitä tutkimus käsittelee, johon hän vastaa.

Osalla vastaajista ei ollut sähköpostiosoitetta, joten lähetimme heille kyselyn paperiversiona. Toimeksiantajamme lähetti sähköisesti vastaajille muistutusviestin viisi päivää ennen kyselyn päättymistä. Paperiversiona emme lähettäneet enää muistutusviestiä. On mahdollista, että vastaaja ei ole ymmärtänyt kysymyksiä oikein ja vastauksiin ovat voineet vaikuttaa muut asiat kuin tukihenkilö, vaikka kyselyn alussa kehoitimme vastaajaa vastaamaan tukihenkilön merkitystä ajatellen.

Opinnäytetyössä on otettava kantaa työn validiteettiin ja reliabiliteettiin (Kananen 2008, 13). Validius tarkoittaa tutkimusmenetelmän kykyä mitata sitä, mitä on tarkoituskin mitata, ja reliabelius tarkoittaa mittaustulosten toistettavuutta. (Hirsjärvi ym. 2012, 231). Kirjoittajan on huomioitava, jos työn luotettavuus jää alhaiseksi. Tämä tulee myös tuoda esille raportissa. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa reliabiliteetti todennetaan sillä, että tutkimuksen vaiheet voidaan toistaa. Tämä edellyttää kuitenkin sen, että tutkimuksen vaiheet ovat raportoitu riittävän tarkasti. Opinnäytetyössä tulosten uusintamittaus ei kuitenkaan ole järkevää, joten riittää, kun eri vaiheet on dokumentoitu ja ratkaisut ovat perusteltu. Työn arvioitsijan on voitava todeta prosessin aukottomuus. Opinnäytetyössä riittää sanallisen vertailun kirjoittaminen sekä jakaumien esittäminen. (Kananen 2008, 13, 83, 87.)

Tutkijan on noudatettava esimerkiksi rehellisyyttä, tarkkuutta ja yleistä huolellisuutta tutkimusta tehdessä, tuloksia tallennettaessa ja esitettäessä sekä tutkimuksen ja tulosten arvioinnissa. Tutkimus tulee suunnitella, toteuttaa ja raportoida yksityiskohtaisesti, ja tulokset tulee julkaista avoimesti. Epärehellisyyttä tulee välttää kaikissa tutkimustyön vaiheissa. Esimerkiksi toisen tekstiä ei saa plagioida, tuloksia ei kaunistella tai tehdä tekaistuja havaintoja, eikä raportointi saa olla puutteellista tai harhaanjohtavaa. (Hirsjärvi ym. 2012, 25–26.) Julkaisimme vastaukset juuri sellaisina kuin ne tulivat. Julkaisimme vain osan avointen kysymysten vastauksista.

8.3 Oma oppimisprosessi

Saadessamme opinnäytetyöllemme toimeksiantajan sekä mielenkiintoisen aiheen, aloimme etsiä teorialietoa viitekehukseemme. Tiesimme, että hyvinvoinnin ja mielenterveyden aihealueet ovat hyvin laajat, ja siksi työn rajaaminen oli erityisen tärkeää. Oli haastavaa rajata niin laaja aihealue vain muutamiin käsitteisiin ja tutkittaviin asioihin. Tutkimustietoa etsiessä aiheemme rajaus alkoi onnistua, ja saimme työllemme suunnan. Positiivinen mielenterveys on suhteellisen uusi käsite, ja siitä löytyi niukasti tutkimustietoa. Pienryhmässä saatu vertaistuki oli apuna stressaavina aikoina, ja tuki opinnäytetyömme tekoprosessia. Säännölliset ohjaustapaamiset auttoivat saamaan työtä eteenpäin, ja saimme uutta näkökulmaa työhömmee. Myös toimeksiantajan kanssa säännölliset tapaamiset saivat työmme haluttuun suuntaan, ja saimme keskustella tutkittavista aiheista.

Kyselylomakkeen teko oli haastavaa aikaa, sillä täytyi tarkasti miettiä kysymysten muotoa, ja varoa, ettei kysymys esimerkiksi johdattele vastaajaa. Saimme onneksi objektiivista näkökulmaa kysymysten tekoon. Toimeksiantajamme oli suurena apuna kysyttäviä asioita miettiessä, sillä hänellä oli parhain tietämys kohdejoukostamme. Viitekehysten ollessa valmis alkoi itse toteutus ja vastausten odottelu. Tässä vaiheessa aloimme vasta huomata, miten paljon olimme kehittyneet, ja tulleet jonkin asteen asiantuntijoiksi aiheestamme. Aineistoa läpi käydessä täytyi käyttää kaikki oppimamme tieto ja kokemus, ja soveltaa niitä saamiimme vastauksiin. Aineistoa analysoidessa aloimme pohtia lähes vuoden kestänyttä opinnäytetyömme tekoprosessia ja käsitimme, että tämä on ollut haastava, mutta

opettava prosessi. Pohdimme myös, että näin laajan ja pitkän prosessin teko oli mielekästä tehdä parin kanssa. Pystyimme keskustelemaan ja pohtimaan työtämme, ja toinen auttoi aina tarvittaessa. Yhteistyömme toimi koko opinnäytetyön tekemisen ajan, ja hankalien aikojen tullessa toinen motivoi ja kannusti jatkamaan.

Kyselytutkimuksen teko oli mielekästä, ja opimme paljon tutkimuksen tekemisestä. Aineistoa analysoidessa huomasimme asioita, joita olisimme voineet tehdä toisin, ja kysymysmuotoja, joissa olisi ollut vielä kehitettävää. Tutkimuksen tekeminen on jatkuva prosessi, ja olemme oppineet paljon positiivisesta mielen-terveydestä ja siihen vaikuttavista asioista. Opimme myös, kuinka suuri merkitys lapsiperheiden vanhemmille Pelastakaa Lapset ry:n järjestämästä tukihenkilötoiminta on.

8.4 Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja jatkotutkimus

Opinnäytetyömme aihetta miettiessä halusimme aiheen liittyvän jotenkin ihmisten hyvinvointiin, jaksamiseen tai mielenterveyteen. Lapsiperheiden vanhempien jaksaminen ja hyvinvointi ovat olleet viime vuosina paljon uutisissa varsin ikävissä merkeissä. Uupuneet lapsen vanhemmat ovat tehneet lopullisen päätöksen päättää itsensä ja/tai lastensa elämät. Koemme aiheemme tärkeäksi, jotta osattaisiin oikealla tavalla tukea ennaltaehkäisevästi lapsiperheiden vanhempia, että uupumukselta vältyttäisiin. Perheiden tukeminen on tärkeää, jotta vanhemmat jaksaisivat paremmin.

Toivomme, että Pelastakaa Lapset ry voi hyödyntää opinnäytetyöstämme saatuja lapsiperheiden vanhempien vastauksia, ja näin ollen kehittää tukihenkilöpalveluitaan siten, että ne parhaiten tukisivat perheitä jaksamaan. Toivomme myös, että muutkin lapsiperheiden vanhemmat tietäisivät tukihenkilötoiminnan olemassa olon ja sen tuoman avun sekä tarvittaessa saisivat haettua tukea arjen haasteisiin. Moni vanhempi ei välttämättä halua hakea apua syystä tai toisesta, ja yksi jatkotutkimusidea voisi olla tutkia lapsiperheiden vanhempien avun hakemiseen liittyviä asioita. Miksi ihmisillä on kynnys hakea apua erilaisiin asioihin? Jatkotutkimuksena voisi myös olla tuettavien perheiden lasten positiivinen mielenterveys.

Olisi myös mielenkiintoista tutkia, kasvaako tukihenkilötoiminnan merkitys ajan kanssa. Voisi toteuttaa kyselyn heti alkuvaiheessa vanhemmille, kun tukihenkilö tulee perheeseen, ja sitten uudestaan saman kyselyn, kun tukihenkilö on ollut osana perhettä pitemmän aikaa.

Lähteet

- Bronsberg, B. & Vestlund, N. 1997. Kuuntele itseäsi – vältä uupumus. Juva: WSOY.
- Eskola J. & Suoranta J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Vastapaino.
- Gustavson, C. 2006. Masennus. Juva: WSOY.
- Heikkinen-Peltonen, R., Innamaa, M. & Virta, M. 2008. Mieli ja terveys. Helsinki: Edita.
- Heiskanen, T., Salonen, K. & Sassi, P. 2006. Mielenterveyden ensiapukirja. Helsinki: SMS-Tuotanto Oy.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Jauhiainen, H., Määttä, E. & Taskinen, S. 2007. Semmonen tuki ja turva. Savonia-ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.
- Järvikoski, A. & Härkäpää, K. 2004. Kuntoutuksen perusteet. Helsinki: WSOY.
- Kalliopuska, M. 2005. Psykologian sanasto. Keuruu: Kustannusosakeyhtiö Otava.
- Kananen, J. 2008. Kvantti. Kvantitatiivinen tutkimus alusta loppuun. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Koskisuus, J. 2004. Eri teitä perille. Mitä mielenterveyskuntoutus on? Helsinki: Edita Prima Oy.
- Moisio, P., Karvonen, S., Simpura, J. & Heikkilä, M. (toim.) 2008. Suomalaisten hyvinvointi. Vammala: Stakes.
- Noppari, E., Kiiltomäki, A. & Pesonen, A. 2007. Mielenterveystyö perusterveydenhuollossa. Vammala: Sanoma Pro.
- Ojanen, M. 2009. Hyvinvoinnin käsikirja. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.
- Pelastakaa Lapset ry. 2009. Tukihenkilötoiminta. Forssa:Forssan kirjapaino.
- Pelastakaa Lapset ry. 2014. <http://www.pelastakaalapset.fi>.
- Portin, A. 2005. Uni. Aamuun on aikaa, koko maailma nukkuu. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Salokangas, R. 1996. Kliininen depressio. Porvoo: WSOY.
- Sherman, C. 1997. Irti stressistä. Juva: WSOY.
- Siimes, K. 2001. Masennuksen ehkäisy. Kuopio: Mielikirjat KS.
- Siimes, K. 2010. Hoida mielialaasi. Kuopio: Mielikirjat KS.
- Sohlman, B. 2004. Funktionaalinen mielenterveyden malli positiivisen mielenterveyden kuvaajana. Saarijärvi: Stakes.
- Raitanen, T., Hänninen T., Pajunen H. & Suutama T. (toim.) 2004. Geropsykologia. Porvoo: WSOY.
- Toppinen-Tanner, S. & Ahola, K. (toim.) 2012. Kaikkea stressistä. Tallinna: Tallinna Raamatutrukikoja OU.
- Valkonen-Korhonen, M., Lehtonen, K. & Tuovinen, T. (toim.) 2003. Mielenterveys uusiutuvana voimavarana. Helsinki: Yliopistopaino Kirjankustannus.
- Vartiovaara, I. 2000. Jaksamisen rajat. 2000. Juva: WSOY.



OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTOSOPIMUS

Toimeksiantaja	
Organisaation nimi:	Pelastakaa Lapset ry
Toimeksiantajan edustaja:	Eeva-Liisa Wallius
Osoite:	Kauppakatu 25 C (4.krs), 80100 JOENSUU
Puhelinnumero:	040 7392323
Sähköposti:	eeva-liisa.wallius@pelastakaalapset.fi

Opiskelijan/opiskelijoiden tiedot	
Koulutusohjelma:	Hoitotyön koulutusohjelma (Karelia AMK)
Opiskelijanumero(t) ja nimi(et):	1200156 Pinja Partanen 1200159 Anni Savikko
Puhelinnumero:	
Sähköposti:	anni.savikko@edu.karelia.fi

Toimeksiannon kuvaus	
Aihe	Tukihenkilötoiminnan merkitys lapsiperheiden vanhempien positiiviseen mielenterveyteen
Toteutusmuoto	Tutkimuksellinen opinnäytetyö
Aikataulu	Valmis keväällä 2015
Kustannusarvio ja kustannusvastuu	Kirjeitse lähetettävät kyselyt, toimeksiantajan vastuu

Toimeksiantajan sitoumukset	
Toimeksiantaja lähettää kyselylomakkeet postitse sekä sähköisesti kohdejoukolle. Toimeksiantaja osallistuu mahdollisiin kustannuksiin kuten postitse laitetut kyselyt.	

Opiskelijan sitoumukset	
Opiskelijat sitoutuvat pysymään sovitussa aikataulussa, hakevat tarvittavat tutkimusluvut ennen aineiston hankintaa, tekevät opinnäytetyön ohjeiden ja eettisten periaatteiden mukaisesti sekä tekevät yhteistyötä toimeksiantajan kanssa.	

Opinnäytetyön ohjaus Karelia-amk:ssa	
Ohjaaja(t):	Elina Lyytikäinen

Opinnäytetyön julkisuus	
Opinnäytetyö on julkinen asiakirja ja se voidaan julkaista Theseus-verkkokirjastossa.	

Allekirjoitukset	
Päiväys 3.5.2015	Opiskelijan allekirjoitus ja nimenselvennys <i>Pinja Partanen</i> PINJA PARTANEN <i>Anni Savikko</i> ANNI SAVIKKO
Päiväys 15.4.2015	Toimeksiantajan edustajan allekirjoitus ja nimenselvennys <i>Eeva-Liisa Wallius</i> Eeva-Liisa Wallius
Päiväys 16.4.2015	Opinnäytetyön ohjaajan allekirjoitus ja nimenselvennys <i>Elina Lyytikäinen</i> ELINA LYYTIKÄINEN



TUTKIMUSLUPAHAKEMUS

Hakijan/hakijoiden nimi/ nimet Pinja Partanen ja Anni Savikko	Puhelin [REDACTED]
Osoite [REDACTED] Joensuu	
Sähköpostiosoite pinja.partanen@edu.karelia.fi, anni.savikko@edu.karelia.fi	
Oppilaitos <input type="checkbox"/> yliopisto <input checked="" type="checkbox"/> ammattikorkeakoulu	<input type="checkbox"/> muu korkeakoulu <input type="checkbox"/> muu oppilaitos
	<input type="checkbox"/> keskiasteen / ammatillinen koulu <input type="checkbox"/> muu taustayhteisö
Oppi- /tutkimuslaitoksen nimi ja yhteystiedot Karelia Ammattikorkeakoulu, Tikkarinne 9, 80200 Joensuu	
Tutkimuksen ohjaaja/vastuhenkilö oppi-/tutkimuslaitoksessa Elina Lyytikäinen	Puhelin 050-3640342
Oppiarvo / ammatti Lehtori	
Tutkimuksen nimi Pelastakaa Lapset ry:n järjestämän vapaaehtoisten tukihenkilötoiminnan merkitys lapsiperheiden vanhempien	
Tutkimuksen aihe lyhyesti kuvattuna Tutkimme, mikä merkitys tukihenkilötoiminnalla on vanhempien positiiviseen mielenterveyteen. Aiheluemme ovat mm. yksilölliset voimavarat, läheiset ihmissuhteet, sosiaalinen tuki ja kokemus hyvinvoinnista.	positiiviseen mielenterveyteen
Tutkimuksen kohderyhmä Tukihenkilötoiminnassa mukana olevat lapsiperheiden vanhemmat	x varsinainen tutkimussuunnitelma liitteenä
Tutkimussuunnitelman hyväksymispäivämäärä oppi-/tutkimuslaitoksessa ei vielä hyväksytty kokonaan	
tutkimuksen tyyppi <input type="checkbox"/> väitöskirja <input checked="" type="checkbox"/> ammatillinen opinnäyte	<input type="checkbox"/> lisensiaattitutkimus <input type="checkbox"/> muu opinnäyte
	<input type="checkbox"/> Pro Gradu <input type="checkbox"/> muu, mikä
Pääasiallinen tutkimustapa/ -menetelmä <input checked="" type="checkbox"/> kysely <input type="checkbox"/> koeasetelma	<input type="checkbox"/> haastattelut <input type="checkbox"/> havainnointi
	<input type="checkbox"/> asiakirja- tai tilastoanalyysi <input type="checkbox"/> muu, mikä
Aineiston suunniteltu keruu-aika alkaa 10.11.2014	päättyy 30.11.2014
	tutkimuksen arvioitu valmistumisaika kevät 2015
Tarvittavat salassa pidettävät asiakirjatiedot, mitä tietoja ja mistä	
Muut tutkimuksessa käytettävät tiedot kuten haastatteluihin ja kyselyihin saatavat tiedot, mallit yhteydenottokirjeistä ja suostumusasiakirjoista liitteeksi	



Pelastakaa Lapset - Rädda Barnen

Tutkimusaineiston suojaus, missä säilytetään, ATK:illa käsiteltävän aineiston suojaustapa (mahdollisesti käyttäjätunnukset, salasanaat yms.)		
Tunnistetiedot		<input type="checkbox"/> tunnistetiedot säilytetään ja analysoidaan
Perustelut tunnistetietojen säilyttämiselle		
Tutkimusrekisterin hävittäminen		
<input type="checkbox"/> kaikki tunnistetiedot hävitetään		
Tutkimusrekisterin arkistointi		
<input type="checkbox"/> ilman tunnistetietoja <input type="checkbox"/> tunnistetiedoin arkistolaissa tarkoitetun viranomaisen aineistona arkistolain säännösten nojalla arkistonmuodostussuunnitelman mukaisesti <input type="checkbox"/> tunnistetiedoin kansallisarkiston luvalla		
Arvioitu Pelastakaa Lapset ry:n työpanos ja aiheutuvat kustannukset järjestölle <i>-jos sähköinen kysely ei onnistu, kustannukset ovat postikulut ja paperi.</i>		
sitoumukset Minä allekirjoittanut vakuutan noudattavani sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeudesta annetun lain 14 §:ssä säädettyä asiakirjasalaisuutta sekä saman lain 15 §:ssä säädettyä vaitiolovelvollisuutta ja hyväksikäyttökieltoa niiden tietojen osalta, jotka olen saanut tehdessäni tutkimusta Pelastakaa Lapset ry:ssä. Hakija sitoutuu lisäksi luovuttamaan yhden kappaleen valmistuneesta tutkimuksesta Pelastakaa Lapset ry:n keskuustoimiston kirjastoon.		
Allekirjoitukset salassa pidettäviä tietoja käsitteleviltä henkilöiltä		
paikka ja pvm	allekirjoitus ja nimenselvennys	henkilötunnus
Joensuu 1.10.2014	<i>RR PIRJA PARTANEN</i>	[redacted]
paikka ja pvm	allekirjoitus ja nimenselvennys	henkilötunnus
Joensuu 1.10.2014	<i>Anni Savikko ANNI SAVIKKO</i>	[redacted]
paikka ja pvm	allekirjoitus ja nimenselvennys	henkilötunnus
paikka ja pvm	hakijan allekirjoitus ja nimenselvennys	
Joensuu 1.10.2014	<i>RR PIRJA PARTANEN Anni Savikko ANNI SAVIKKO</i>	
Päätös <input checked="" type="checkbox"/> tutkimuslupa hyväksytty <input type="checkbox"/> tutkimuslupa hylätty Mahdolliset lisäehdot:		
<i>Puollan kvan myöntämisestä. ILMAS - KATARINA PARTANEN</i>		
Yhteyshenkilö Pelastakaa Lapset ry:ssä		
<i>Eeva-Liisa Wallius</i>		
paikka ja pvm	päättäjien allekirjoitukset ja nimenselvennykset	
20.10.2014 Helsinki	<i>[Signature]</i> <i>Riitta Hyttiäinen</i>	
Jakelu	<input checked="" type="checkbox"/> hakijalle <input checked="" type="checkbox"/> Pelastakaa Lapset ry:n yhteyshenkilöille	
<i>[Signature]</i> <i>Hanna Markkula-Kivisilta</i>		
Liitteet		

Saatekirje

Hyvä lapsiperheen vanhempi,

Olemme valmistumassa sairaanhoitajiksi kesällä 2015 Karelia ammattikorkeakoulusta. Teemme Pelastakaa Lapset ry:lle opinnäytetyötä, jossa tutkimme onko tukihenkilötoiminnalla merkitystä lapsiperheiden vanhempien yksilöllisiin voimavaroihin, läheisiin ihmissuhteisiin, sosiaaliseen tukeen ja kokemukseen hyvinvoinnista. Nämä kaikki ovat osana positiivista mielenterveyttä, joka tarkoittaa mielen hyvää vointia ja ihmisen kykyä selviytyä arjessa. Positiiviseen mielenterveyteen kuuluu myös hyvä itsetunto, kestävät ihmissuhteet, sekä tyytyväisyys omaan elämään.

Toivoisimme, että käyttäisitte hetken kysymyksiin vastaamiseen. Vastaaminen tapahtuu alla olevan linkin kautta sähköisesti ja anonyymisti. Vastauksia ei voida yhdistää vastaajiin, ja kaikki vastaukset käsitellään luottamuksellisesti.

Teidän vastauksienne avulla Pelastakaa Lapset ry voi hyödyntää saatuja tietoja tukihenkilötoiminnassaan ja sen kehittämisessä.

Toivomme, että vastaatte kyselyyn viimeistään 15.helmikuuta 2015 mennessä.

Mikäli teille tulee kysyttävää, ottakaa yhteyttä meihin sähköpostitse tai puhelimitse. Yhteystiedot löytyvät alta.

Kiitos etukäteen!

Terveisin,

Pinja Partanen ja Anni Savikko

pinja.partanen@edu.karelia.fi / anni.savikko@edu.karelia.fi

p. ***-***** / p. ***-*****

Sairaanhoitajaopiskelijat

Taustatiedot

1. Rooli perheessä? Esimerkiksi äiti, isä, äitipuoli, isäpuoli..

2. Kuinka monta lasta asuu kanssanne?

- | | |
|---|---------------|
| 1 | Yksi |
| 2 | 2-3 |
| 3 | 4-6 |
| 4 | 7 tai enemmän |

3. Kuinka kauan perheessänne on ollut tukihenkilö(t)?

4. Kuinka usein tapaatte tukihenkilöä/tukihenkilöitä?

5. Kuinka kauan tapaaminen keskimäärin kestää?

6. Millaista apua tarvitsette tukihenkilöltä/tukihenkilöiltä?

Kyselylomake

Vastatkaa alla oleviin väitteisiin tukihenkilön merkitystä ajatellen.

- 1 Täysin samaa mieltä
- 2 Jokseenkin samaa mieltä
- 3 En osaa sanoa
- 4 Jokseenkin eri mieltä
- 5 Täysin eri mieltä

Yksilölliset voimavarat

”Yksilölliset voimavarat ovat jokaiselle ihmiselle erilaisia ja yksilöllisiä asioita, joista saa voimaa arjen haasteisiin. Näitä voi olla esimerkiksi arjen rytmistä kiinni pitäminen, tarpeellinen lepo, liikkuminen, sekä mielekkään harrastuksen harjoittaminen.”

1. Tukihenkilö mahdollistaa sen, että jaksan kiinnittää enemmän huomiota ruokailutottumuksiini.
2. Tukihenkilö mahdollistaa sen, että saan pidettyä itsestäni parempaa huolta, esimerkiksi saan levätyä paremmin.
3. Tukihenkilö mahdollistaa sen, että saan pidettyä itsestäni parempaa huolta, esimerkiksi liikkumalla.
4. Tukihenkilöllä on ollut myönteinen merkitys vapaa-aikaani.
5. Tukihenkilön avulla koen jaksavani paremmin vanhempana.

Läheiset ihmissuhteet

”Läheisiin ihmissuhteisiin voi kuulua esimerkiksi tukihenkilö, puoliso, perhe, ystävät ja sisarukset. Läheiset ihmissuhteet parhaimmillaan tukevat, ja auttavat arjen haasteissa, sekä tekevät elämästämme mielekkäämpää.”

6. Tukihenkilön avulla jaksan pitää parempaa huolta läheisistä ihmissuhteistani

7. Tukihenkilön avulla jaksan pitää parempaa huolta ystävyysuhteistani.
8. Tukihenkilö on vaikuttanut myönteisesti parisuhteeseeni.
9. Koen tukihenkilön vaikuttavan positiivisesti koko perheeseen.

Sosiaalinen tuki

”Sosiaalista tukea antavat, esimerkiksi läheiset ihmiset, voivat jo olemassaolollaan lisätä hyvinvointia. Sosiaalista tukea on esimerkiksi se, että toiseen ihmiseen voi luottaa, hän ymmärtää, huolehtii, ja auttaa. Häneltä saa konkreettista apua, ja hän voi auttaa päätöksen teossa, sekä antaa neuvoja ja tietoa.”

10. Minun on helppo pyytää apua/tukea tukihenkilöltä.
11. Tukihenkilö on auttanut kohtaamaan arjen haasteita, esimerkiksi väsymys, kiire, lasten kasvatus..
12. Tukihenkilö kulkee rinnallani vaikeissakin asioissa.
13. Tukihenkilöstä on tullut minulle henkilö, johon voin luottaa.
14. Tukihenkilöstä on tullut minulle läheinen ihminen.
15. Saan tukihenkilöltä konkreettista apua esimerkiksi lastenhoidossa.
16. Tukihenkilö auttaa minua päätöksien teossa, esimerkiksi kasvatukselliset haasteet.
17. Koen saavani tukihenkilöltä neuvoja ja tietoa.

Kokemus hyvinvoinnista

”Hyvinvointiin kuuluvat mm. onnellisuus, terveys, toimeentulo ja elinolot, sekä se, että on omaan elämäänsä ja itseensä tyytyväinen.”

18. Koen oloni hyvinvoivaksi.
19. Olen tyytyväinen elinoloihini.
20. Olen tyytyväinen itseeni.
21. Koen olevani onnellinen nykyelämäntilanteessa.

22. Lapsiperheiden jaksaminen on puhuttanut viime aikoina paljon. Mikäli haluatte kertoa omia kokemuksia tai kommentoida tämän päivän lapsiperheiden haasteita, niin sana on vapaa.

23. Kehittämisiäideoita/kommentteja Pelastakaa Lapset ry:n tukihenkilötoiminnalle?