

Sanna Harju ja Maija Yli-Koski

**Alle kouluikäisen lapsen yksinhuoltajaperheen
arjenhallinta**

Kirjallisuuskatsaus

Opinnäytetyö

Kevät 2011

Sosiaali- ja terveystieteiden yksikkö

Hoitotyön koulutusohjelma



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveysalan yksikkö

Koulutusohjelma: Hoitotyön koulutusohjelma

Suuntautumisvaihtoehto: Hoitotyön suuntautumisvaihtoehto, sairaanhoitaja (AMK)

Tekijät: Sanna Harju & Maija Yli-Koski

Työn nimi: Alle kouluikäisen lapsen yksinhuoltajaperheen arjenhallinta - kirjallisuuskatsaus

Ohjaajat: Hilkka Majasaari, lehtori, THM & Else Vierre, lehtori, THM

Vuosi: 2011

Sivumäärä: 50

Liitteiden lukumäärä: 2

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata alle kouluikäisen lapsen yksinhuoltajaperheen arjenhallintaa. Tutkimuskysymykset olivat: millaista on alle kouluikäisen lapsen yksinhuoltajaperheen arjenhallinta, mitkä tekijät vahvistavat alle kouluikäisen lapsen yksinhuoltajaperheen arjenhallintaa ja mitkä tekijät kuormittavat alle kouluikäisen lapsen yksinhuoltajaperheen arjenhallintaa. Tavoitteena oli koota kirjallisuuskatsauksen avulla tietoa, joka auttaa hoitotyöntekijöitä ymmärtämään paremmin yksinhuoltajaperheiden arkea ja huomioimaan heidän erityistarpeitaan.

Opinnäytetyö toteutettiin kirjallisuuskatsauksena. Aineisto haettiin tietokannoista: Aleksi, Arto, Elektra, Medic, Ovid, Cinahl ja Eric. Aineistolle asetetut kriteerit ohjasivat tutkimusartikkeleiden valintaa. Kirjallisuuskatsauksen aineistona oli 10 tutkimusartikkelia, joista kolme oli englanninkielisiä ja seitsemän suomenkielisiä. Tutkimusaineisto analysoitiin sisällönanalyysillä.

Tulosten mukaan yksinhuoltajaperheen arjenhallintaan vaikuttavia tekijöitä ovat arjen toimijuus, perheen hyvinvointi, yksinhuoltajan voimavaraisuus, eron seuraukset ja taloudellinen tilanne. Yksinhuoltajaperheen arjen vahvistavia tekijöitä ovat perheen yhtenäisyys, vanhemman jaksaminen, arjen sujuvuus ja turvallinen taloudellinen tilanne. Arjenhallintaa kuormittavia tekijöitä ovat arjen vaikeutuminen, yksinhuoltajaroolin kuormittavuus, vanhemman väsyminen, eroprosessin läpikäyminen ja taloudellinen ahdinko.

Opinnäytetyön tulokset mukailevat osittain aikaisempien tutkimusten tuloksia, mutta kirjallisuuskatsaus antoi myös uutta tietoa. Jatkotutkimushaasteena on tutkia yksinhuoltajaperheiden voimavaroja, ongelmien sijaan. Voimavaroja vahvistamalla pystytään ehkäisemään ongelmien syntyminen.

Avainsanat: yksinhuoltajaperhe, arjenhallinta, voimavarat, kuormittavat tekijät

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: School of Health Care and Social Work

Degree Programme: Degree programme in nursing

Specialisation: Bachelor of Health Care, Registered Nurse

Authors: Harju Sanna and Yli-Koski Maija

Title of Thesis: A Study of everyday life in single-parent family

Supervisors: Majasaari Hilikka, MNSc, Senior lecturer and Vierre Else, MNSc

Year: 2011

Number of pages: 50

Number of appendices: 2

This thesis is linked to the national KASTE-project which develops the health care service system. The purpose of this thesis is to describe everyday life in single-parent families with preschool-age children. The aim is to gather information that helps nursing staff to understand everyday life and special needs in these families. The resources and stressors of single-parent families are researched.

The study was carried out as a literature review and qualitative research methods were used. Data were collected by searching eight different databases. Final research material consisted of three English and seven Finnish studies. The results were analyzed with inductive analysis of content.

The results showed that everyday life in single-parent families consisted of acting in everyday life, family well-being, single-parent's resources, consequences of divorce and financial situation. Good management of everyday life depends on whether these factors are positive or negative.

The resources in single-parent families were family unity, coping of the parent, well-functioning everyday life and secure financial situation. The stressors these families confront are difficulties of everyday life, strains of single-parent role, parent's exhaustion, the divorce process and financial distress.

This study could be used in primary health care. They have the best opportunity for early supporting of families. Following studies could discuss everyday life from family point of view and focus on the resources in the family.

Keywords: single-parent family, everyday life, resource, stressor

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ.....	4
1 JOHDANTO	5
2 YKSIHUOLTAJAPERHEEN ARKI	7
2.1 Alle kouluikäisen lapsen perhe.....	7
2.2 Perheen terveys	8
2.3 Perheen arjenhallinta	9
2.4 Yksinhuoltajaperhe.....	10
3 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE, TARKOITUS JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT	12
4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	13
5 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET.....	16
5.1 Yksinhuoltajaperheen arjenhallinta	16
5.2 Yksinhuoltajaperheen arjen hallintaa vahvistavat tekijät	21
5.3 Yksinhuoltajaperheen arjen hallintaa kuormittavat tekijät.....	29
6 OPINNÄYTETYÖN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS.....	39
7 TULOSTEN TARKASTELU JA JATKOTUTKIMUSEHDOTUKSET	41
LÄHTEET	48
LIITTEET	51

1 JOHDANTO

Terveyden tukemisessa tarvitaan monenlaisia toimintatapoja, koska perheet ovat hyvin erilaisia. Hoitotyöllä on tärkeä rooli perheiden terveyden tukemisessa, palveluiden järjestämisessä ja asiakaslähtöisten auttamiskeinojen kehittämisessä. (Ivanoff, Risku, Kitinoja, Vuori & Palo 2001, 13.) Opinnäytetyöstä saatujen tulosten perusteella perusterveydenhuollon henkilökunta osaa paremmin huomioida yksinhuoltajaperheiden erityistarpeita ja tukea heitä mahdollisimman varhaisessa vaiheessa.

Tutkimukset yksinhuoltajaperheistä ovat usein hyvin ongelmakeskeisiä (Palmunen 2009, 62–63). Ongelmat paljastavat tuen tarpeen, mutta on tärkeää löytää myös yksinhuoltajien voimavarat. Voimavarojen vahvistaminen tarkoittaa yksilön ja perheen saamaa tukea tilanteessa, jossa perheen voimat ovat vaarassa loppua tai perheeltä puuttuu voimia. Voimavaroja vahvistetaan aktiivisesti kuuntelemalla ja tarjoamalla tukea ja tietoa. Voimavarojen vahvistamisen tunnuspiirteinä ovat asiakkaan tietoisuuden lisääminen, valinnanvapauden kunnioitus ja yhteistyö. (Ivanoff ym. 2001, 14.)

Opinnäytetyön aihe liittyy Seinäjoen kaupungin perusterveydenhuollon kehittämistoimintaan. Työn aihe liittyy myös kansallisen sosiaali- ja terveystuollon KASTE-kehittämissuohjelman Väli-Suomen lasten ja nuorten hankkeeseen. Hankkeen tavoitteena on kehittää palvelujärjestelmää siten, että lapsiperheiden tarpeet ja palvelut olisivat helposti heidän saatavillaan. Peruspalvelujen kuten perusterveydenhuollon kautta on mahdollisuus perheiden tukemiseen varhaisessa vaiheessa. (Väli-Suomen lasten, nuorten... 20.5.2009, 3-4.) Tämä osoittaa aiheen ajankohtaisuuden ja tärkeyden.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata, alle kouluikäisen lapsen yksinhuoltajaperheen arjenhallintaa kirjallisuuskatsauksen avulla. Työssä tutkittiin millaista arjenhallintaa on sekä mitkä tekijät kuormittavat ja vahvistavat arjenhallintaa yksinhuoltajaperheissä. Tavoitteena oli koota tietoa, joka auttaa hoitotyöntekijöitä ymmärtämään paremmin yksinhuoltajaperheen arkea ja huomioimaan heidän erityistarpeitaan.

2 YKSINHUOLTAJAPERHEEN ARKI

2.1 Alle kouluikäisen lapsen perhe

Opinnäytetyössä keskitytään perheisiin, joissa on alle kouluikäinen lapsi. Lapsen terveyttä tulisi tarkastella kokonaisvaltaisesti. Terve lapsen kehittyminen on fyysisten, neurologisten, sosioemotionaalisten ja ympäristötekijöiden yhteissumma ja kaikilla niillä on vaikutus toisiinsa. Lapsen kehittymistä seurataan säännöllisesti lastenneuvolassa. Myös vanhemmuuden tukeminen kuuluu neuvolatoimintaan, sillä vanhempien jaksamisella ja voimavaroilla on suuri merkitys lapsen terveeseen kasvuun. (Armanto & Koistinen, 2007, 113–164.)

Yksi perheen kehitysvaiheista on alle kouluikäisen lapsen perhe. Tässä kehitysvaiheessa perheessä on pieniä lapsia, joista aikuiset huolehtivat. Lapsen syntymä ja kasvatusta tuovat perheeseen erilaisia haasteita. Vanhempien on astuttava äidin ja isän rooliin puolisoroolin lisäksi. Perheelle haastavaa on vastuun ottaminen, lasten riippuvaisuus vanhemmista, taloudellisen tilanteen hallinta ja vanhempien urakehitys. Perheissä, joissa molemmat vanhemmat käyvät töissä, on erityisen haastavaa jakaa kotityöt ja lastenhoitovastuu. (Wright & Leahey 2009, 96–98.)

Perheessä, jossa on alle kouluikäisiä lapsia, vanhempien tulee huolehtia parisuhteestaan sekä vanhemmuudestaan. Pariskunnan tulisi huolehtia kahdenkeskisistä hetkistä ja jutella myös muista kuin lapsiin liittyvistä asioista. Ensimmäisen lapsen syntyessä vanhempien henkilökohtainen tila sekä seksuaalisuuden ja tunteiden näyttäminen muuttuvat. Vanhemmuus tuo mukanaan muutoksia itsetuntemukseen, parisuhteeseen, stressiin ja sosiaaliseen tukeen. On huomattu, että myös suhteet lapsuudenperheeseen ja omaan lapseen muuttuvat. (Wright & Leahey 2009, 96–98.)

Alle kouluikäisen lapsen perheen arjessa erottuu neljä erilaista osa-aluetta. Nämä ovat arki-aamut, arkipäivät, arki-illat ja viikonloput. Viikonloput perhe viettää yleensä kotona, jolloin arjen rytmi muuttuu. Arki-aamutoimien sekä töihin ja päivähoitoon lähtemisen sujumiseen vaikuttavat lapsen saama riittävä lepo,

vanhemman mieliala ja kiireettömyys. Kotiin palanneen perheen ilta muotoutuu tärkeiden ihmisten läsnäolosta ja heidän kanssaan olemisesta. Monet vanhemmat jatkavat töitään vielä kotona, mikä aiheuttaa väsymystä, ärtyneisyyttä ja riitoja perheen arjessa. Lapsen ja vanhemman välille riitoja aiheuttaa eniten rajojen asettaminen, säännöt ja kiellot. Viikonloppuisin perheen yhdessäolo on rentoutuneempaa ja tiiviimpää kuin viikolla. (Kyrönlampi-Kylmänen, 2007, 142–147).

Lapsiperheiden arjessa vanhemmat eivät koe suurta stressiä vanhemmuudesta, eivätkä koe sen rajoittavan harrastuksia tai tulevaisuuden suunnitelmia. Joskus stressiä aiheuttavat arjen kasvatustehtävät. Kaikki viikonpäivät ovat vanhemmuuden kannalta suurin piirtein yhtä stressaavia. Vanhemmuus on myös iloa tuottava asia. Vanhempien kokemia hyviä hetkiä lasten kanssa ovat yhteiset tekemisen hetket, lasten juttujen kuunteleminen ja heidän antamansa läheisyys. (Kivijärvi, Rönkä & Hyväluoma, 2009, 47–68).

2.2 Perheen terveys

Perheen terveyttä voidaan määritellä monin eri käsittein. Se voi esiintyä esimerkiksi perheen ongelmanratkaisukykyä, luottamuksellisena suhteena perheenjäsenten välillä, avoimena ilmapiirinä perheessä ja perheenjäsenten huolenpitoa (Jussila ym. 2008, 16). Perheen terveyteen liittyy hyvän ja huonon voinnin tunteita. Perheen terveys ja hyvinvointi eivät tarkoita kaiken pahan poissa oloa, vaan kykyä elää ja kestää erilaisia vastoinkäymisiä ja ongelmatilanteita. Yksilön terveys ja hyvinvointi vaikuttaa koko perheen vointiin ja perheen toimivuus vaikuttaa yksilöiden elämään. Elämänmuutokset vaikuttavat myös perheeseen kokonaisuutena. Perheen voimavaroja tarvitaan sen selviytymiseen. Voimavaroilla tarkoitetaan voimaa, kykyä ja toimintamahdollisuuksia, joita tarvitaan jokapäiväisessä elämässä selviytymiseen. Erilaiset tekijät vahvistavat ja kuormittavat perheen voimavaroja. (Jussila ym. 2008, 21–27). Voimavarat voivat edistää perheen terveyttä, elämänlaatua ja hyvinvointia. Perheen suhtautuminen elämään ja optimistinen asenne auttavat jaksamaan haastavissakin olosuhteissa.

Lisäksi on tärkeää, että perhe käyttää omia ja ympäristön voimavaroja hyväkseen. (Lindström & Eriksson 2010, 32–35).

2.3 Perheen arjenhallinta

Perheen arjenhallintaa voidaan tarkastella monista näkökulmista. Yksi tarkastelutapa on salutogeeninen eli terveyslähtöinen lähestymistapa. Salutogeenisessä lähestymistavassa tarkastellaan sitä mikä aiheuttaa terveyttä, eikä sairauden syitä kuten patogeenisessä lähestymistavassa (Poppius 2007, 12). Ydinasiiana voidaan pitää koherenssin tunnetta eli yleistä positiivisuuden tunnetta. Koherenssin tunteen kolme osatekijää ovat elämän hallittavuus, ymmärrettävyys ja mielekkyys. (Friis, Eirola & Mannonen 2004, 23–25.)

Koherenssin tunne -käsitteen on esitellyt Aaron Antonovsky vuonna 1979. Koherenssin tunteeseen vaikuttavat yksilön ongelmanratkaisukyky sekä yksilölliset vastustuskyvyn voimavarat. Antonovsky on määritellyt yleisiä vastustuskykyvoimavaroja (GRR eli generalized resistance resources). GRR voi olla esimerkiksi yksilön fyysinen, materiaallinen, emotionaalinen, biologinen, asenteellinen, persoonaan liittyvä tai sosiokulttuurinen ominaisuus, joka auttaa häntä joko välttämään tai taistelemaan erilaisia stressitekijöitä vastaan ja siten estää jännitteisyyttä muuttumasta stressiksi. Vahvat vastustuskykyvoimavarat rakentavat myös vahvaa koherenssin tunnetta. Koherenssin tunteeseen kuuluu luottamus siihen, että elämään vaikuttavat tapahtumat ovat jäsenyntyitä, ennakoitavissa ja selitettävissä. Koherenssia on myös luottamus, että löytyy resursseja ja voimavaroja kohdata näiden tapahtumien vaatimukset ja vaatimukseen suhtaudutaan haasteina, joihin kannattaa panostaa ja sitoutua. (Antonovsky 1987, 87–88 Poppiuksen 2007, 12–13 mukaan.)

Koherenssi-käsitystä on tutkittu laajalti muun muassa stressi- ja elämäntilanteiden tutkimusten alueilla. Koherenssilla tarkoitetaan ihmiselle luonteenomaista ympäristöön ja elämään suhtautumista. Vahva koherenssin tunne auttaa ihmistä käsittelemään joustavasti ja tehokkaasti erilaisia konflikteja, paineita ja ristiriitatilanteita. Heikko koherenssi puolestaan edistää stressitekijöiden joustamatonta ja tehotonta käsittelyä. Koherenssi-käsityksen arvellaan ilmentävän

ihmisen maailmankuvaa erilaisissa elämänvaiheissa. Se säätelee myös onnellisuutta, hyvinvointia ja koettua terveyttä, sekä muokkaa yksilöllisiä reagoititapoja erilaisiin paineisiin. (Raitasalo, Knekt, Kaarento, Laine & Lindfors 2005, 164–165.)

Lapsiperheen arjenhallinnan tunteeseen vaikuttavat elämäntilanne ja siinä tapahtuvat muutokset. Muutokset voivat liittyä vanhemmuuteen, perheen terveyteen tai yhteiskuntaan. Perheen arki koostuu rutiineista, jotka tekevät arjesta tutun ja turvallisen. Näin arjesta vapautuu aikaa muille toiminnoille. Perheen arjen hallinnassa perhe ja yhteiskunta kohtaavat. Tästä näkökulmasta tarkasteltuna arjen hallinta koostuu sisäisestä ja ulkoisesta osa-alueesta. Sisäinen osa on yksilön kykyä hallita omia ongelmiaan ja selviytyä niistä. Ulkoinen osa on kykyä ottaa vastaan ulkopuolista apua. Arjenhallinta on yksilöiden tapa kohdata arjen positiiviset ja haastavat asiat. Perheen arjenhallinta on henkistä hyvinvointia. Koti on arjenhallinnan ympäristö. Vanhempien toimintaa ohjaa esimerkiksi lapsista huolehtiminen. Arjenhallinta on omien arkipäiväisten toimintojen ohjaamista, joka vaatii oman arjen tuntemusta ja kykyä arvioida tilanteeseen vaikuttavia seikkoja. (Friis ym. 2004, 23–25.)

Arki ja arjenhallinta ovat ihmisen jokapäiväistä elämää. Arjessa ihminen joutuu yhdistämään jokapäiväiset toiminnot ja yhteiskunnalliset rakenteet, joissa on mukana. Tällaisia ovat esimerkiksi koti, työpaikka, lasten hoitopaikka, kaupat, harrastusympäristöt ja kaikki muut yhteiskunnan palvelut. Arjenhallinta voidaan nähdä näiden osa-alueiden välillä tapahtuvana sujuvana toimintana. Ihmisen itsensä vaikutusmahdollisuudet arkensa hallintaan kiteytyvät tiedostavan tilanteessa läsnäolon, organisoinnin ja rutiinien yhdistämiseen. Näiden yhdistäminen optimiin on perhekohtaista. (Horelli & Haverinen 2008, 95–108.)

2.4 Yksinhuoltajaperhe

Yksinhuoltajaperhe on perhe, johon kuuluu vain yksi vanhempi ja vähintään yksi alle 18-vuotias lapsi. Yleisin syy yksinhuoltajuuteen on avo- ja avioliittojen hajoamiset. Nykyään harvinaisempia väyliä yksinhuoltajaksi ovat puolison kuolema tai lapsen synnyttäminen avio- tai avioliiton ulkopuolella. (Haataja 2009,

61.) Suomessa yksinhuoltajaperheiden osuus kaikista lapsiperheistä vuonna 2009 oli 20,1 prosenttia kun vielä vuonna 1990 määrä oli 14 prosenttia (Yksinhuoltajaperheet, % lapsiperheistä, 2009). Suurin osa yksinhuoltajista on naisia, yksinhuoltajaisien osuus on noin 13 prosenttia. Suomessa alle vuoden ikäisistä lapsista 8 prosenttia asuu yksinhuoltajaperheessä, 1–2-vuotiaista reilu 10 prosenttia ja 3–6-vuotiaista 13 prosenttia. (Haataja 2009, 53–54.)

Tutkimukset yksinhuoltajuudesta ovat usein hyvin ongelmakeskeisiä. Yksivanhenpaisiin perheisiin suhtaudutaan valitettavan usein ”riskiperheinä”. Yksinhuoltajuudesta tehdyissä tutkimuksissa on tyypillisesti selvitetty vanhempien eron vaikutusta lapseen ja vaikutusten ilmenemistä lapsen käyttäytymisessä ja kehityksessä. Elämänmuutokset saattavat asettaa lapsen sopeutumiskyvyn koetukselle. (Palmunen 2009, 62–63.) Yksinhuoltajuus käsitteenä on ongelmallinen, koska se ei huomioi lapsen huoltomuotoa. Useimmilla yksinhuoltajan kanssa asuvilla lapsilla on myös toinen huoltaja, joka osallistuu lapsen elatukseen ja huoltoon. Yksinhuoltaja-käsite viittaa ainoastaan yhden huoltajan yksikköön, vaikka todellisuudessa lapsella voi olla tärkeitä perhesuhteita myös tämän yksikön ulkopuolella. Yli 90 prosenttia vanhemmista päätyy yhteishuoltajuuteen erotilanteessa, mutta pääosa yksin lasten kanssa asuvista vanhemmista vastaa käytännössä yksin arjen sujumisesta ja toimeentulosta. (Forssén, Haataja & Hakovirta 2009, 11–12.)

3 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE, TARKOITUS JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata kirjallisuuskatsauksen avulla alle kouluikäisen lapsen yksinhuoltajaperheen arjenhallintaa. Tavoitteena oli koota tietoa, joka auttaa hoitotyöntekijöitä ymmärtämään paremmin yksinhuoltajaperheiden arkea ja huomioimaan heidän erityistarpeitaan. Tutkimustehtäviä ovat:

1. Millaista on alle kouluikäisen lapsen yksinhuoltajaperheen arjenhallinta?
2. Mitkä tekijät vahvistavat alle kouluikäisen lapsen yksinhuoltajaperheen arjenhallintaa?
3. Mitkä tekijät kuormittavat alle kouluikäisen lapsen yksinhuoltajaperheen arjenhallintaa?

4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Opinnäytetyö toteutettiin kirjallisuuskatsauksena. Kirjallisuuskatsaus on järjestelmällinen, kriittinen ja tiivis katsaus valitusta aiheesta. Kirjallisuuskatsaus etenee suunnitellusti eri vaiheiden kautta. (Stolt & Routasalo 2007, 58.) Katsauksen avulla voidaan hahmottaa olemassa olevan tutkimuksen kokonaisuutta. Kokoamalla yhteen aiheeseen liittyviä tutkimuksia, saadaan esimerkiksi selville, paljonko aihetta on tutkittu, mistä näkökulmasta ja minkälaisin menetelmin. (Johansson 2007, 3.) Kirjallisuuskatsaus osoittaa lukijalle, miksi esiteltävä uusi tutkimus on tärkeä ja millä tavoin se täydentää aiempia tutkimuksia. Kirjallisuuskatsauksen tekijän on tärkeää muistaa työlle asetettu tavoite ja tarkoitus. (Kääriäinen & Lahtinen 2006, 37–44.) Tarkoituksena on saada mukaan mahdollisimman edustava joukko laadukkaita ja luotettavia tutkimuksia (Metsämuuronen 2006, 37–38).

Kirjallisuuskatsaukselle tärkeää on tutkimusten haku eri tietokannoista (Metsämuuronen 2006, 37–38). Tiedonhaku aloitettiin kirjaston sähköisistä tietokannoista. Aineistoa haettiin tietokannoista: Aleksis, Arto, Elektra, Medic, Ovid, Cinahl ja Eric. Lisäksi tiedon haussa käytettiin Seinäjoen korkeakoulukirjaston, sekä Tampereen ja Helsingin Yliopiston Nelli-portaaleja. Systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa kuhunkin tutkimustehtävään tehdään haut mahdollisimman monipuolisesti eri hakusanoilla ja -termeillä (Stolt & Routasalo 2007, 58). Suomenkielisinä hakutermeinä käytettiin muun muassa sanoja yksinhuoltaja, yksinhuoltajaperhe, arki, perheen arki, arjenhallinta ja elämän hallinta, sekä näiden sanojen eri yhdistelmiä. Englanninkielisinä hakutermeinä käytettiin sanoja single parent, one-parent family, everyday life, coping ja sense of coherence, sekä näiden termien eri yhdistelmiä.

Kirjallisuuskatsaukseen sisällyttävälle alkuperäistutkimuksille määritellään tarkat sisäänottokriteerit, jotka perustuvat tutkimustehtäviin (Stolt & Routasalo 2007, 59). Sisäänottokriteereinä käytettiin 2000-luvulla julkaistuja artikkeleita, tekstin saatavuutta ja maksuttomuutta, sekä aiheen riittävää läheisyyttä opinnäytetyön aihepiiriin. Tutkimusten tuli liittyä yksinhuoltajaperheeseen ja perheessä tuli olla

vähintään yksi alle kouluikäinen lapsi. Nämä kriteerit täyttyvät kaikissa opinnäytetyöhön valituissa tutkimuksissa.

Kirjallisuuskatsauksen luotettavuutta pyrittiin turvaamaan koko aineistonkeruun ajan arvioimalla hakuaineiston täsmävyyttä ja soveltuvuutta. Kirjallisuuskatsaukseen poissuljettavien ja hyväksyttävien tutkimusten valinta tapahtuu vaiheittain perustuen siihen, vastaavatko hauissa saadut tutkimukset asetettuja sisäänottokriteerejä. Täsmävyyttä tarkastellaan otsikko, tiivistelmä ja koko teksti tasolla. (Stolt & Routasalo 2007, 59.) Tarkasteltavien tutkimusten valinta perustui suunnitelmassa määriteltyihin tutkimustehtäviin. Hakusanojen ja valintakriteerien perusteella löydetyistä artikkeleista tarkasteltiin ensin otsikkoa. Otsikon ja tiivistelmän perusteella aineistoon valittiin 27 tutkimusta. Tässä vaiheessa jouduimme hylkäämään artikkeleita ja tutkimuksia, joiden hankkiminen olisi ollut maksullista tai vaatinut kirjautumisen tai rekisteröitymisen Internet-sivulle. Yksi artikkeli oli kirjoitettu espanjaksi ja toinen saksaksi, joten ne hylättiin. Osa tutkimuksista oli niin uusia, ettei ilmaista PDF-muotoa ollut vielä saatavilla. Jäljelle jääneet artikkelit luettiin kokonaan läpi, jolloin vielä viisi artikkelia hylättiin, koska niiden sisältö ei vastannut tutkimustehtäviin. Hakuprosessin kuvaus esitellään opinnäytetyön raportissa (Liite 1).

Lopulliseen työhön valikoitui 10 artikkelia, joista seitsemän on suomenkielisiä ja kolme englanninkielisiä. Yksi artikkeli on Ovid-tietokannasta, kuusi Nelli-portaalista, kaksi Arto-tietokannasta ja yksi Medic-tietokannasta. Opinnäytetyöhön valikoituneista artikkeleista kolme on Pro gradu -töitä, yksi väitöskirja, yksi lisensiaatintutkimus ja viisi tutkimusartikkelia. Seitsemän artikkelia hankittiin Internetistä PDF-tiedostoina, kolme teosta Seinäjoen korkeakoulukirjastosta ja kaksi Pro gradu-työtä käytiin lainaamassa Jyväskylältä. Englanninkielisen aineiston hankinnassa käytettiin Seinäjoen korkeakoulukirjaston informaation apua.

Aineisto analysoitiin sisällönanalyysillä. Sisällönanalyysin alkuvaiheeseen kuuluu aineiston pelkistäminen siten, että siitä karsitaan tutkimukselle epäolennainen tieto pois. Pelkistäminen voi olla informaation tiivistämistä tai pilkkomista osiin. Pelkistäminen tapahtuu siten, että aineistosta etsitään tutkimustehtävän kysymyksillä niitä kuvaavia ilmaisuja. Pelkistämisen jälkeen alkuperäisilmaukset

käydään tarkasti läpi ja aineistosta etsitään samankaltaisia ilmauksia. Saman sisältöiset asiat ryhmitellään ja yhdistetään alaluokaksi sekä nimetään luokan sisältöä kuvaavalla ilmaisulla. Aineiston ryhmittelyn jälkeen aineisto abstrahoidaan. Samankaltaisia ryhmiä yhdistetään edelleen ja yhteenkuuluvat ryhmät nimetään niitä kuvaavalla yläluokalla. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä yhdistellään käsitteitä ja näin saadaan vastaus tutkimustehtävään. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 109–112.)

Opinnäytetyön sisällönanalyysi alkoi aineiston lukemisella ja englanninkielisten tutkimusartikkeleiden kääntämisellä suomeksi. Tutkimukset jaettiin tekijöiden kesken siten, että molemmat etsivät tutkimuksista vastauksia kaikkiin tutkimustehtäviin. Lukemisen yhteydessä tekstiin tehtiin alleviivauksia erivärisillä kynillä niistä sanoista, lauseista tai lauseenosista, jotka antoivat vastauksia tutkimustehtäviin. Aineiston lukemisen ja alleviivauksien jälkeen tekstistä poimittiin alkuperäisilmaukset. Alkuperäisilmaukset pelkistettiin tarkasti lauseiksi tai ajatuskokonaisuuksiksi. Pelkistämässä pyrittiin huomioimaan kaikki tekstin erilaiset vivahteet, jottei aineiston rikkaus kärsisi. Pelkistämisen jälkeen samansisältöiset ilmaukset ryhmiteltiin ja yhdistettiin alaluokiksi. Alaluokat nimettiin sisältöä kuvaavalla nimellä. Ryhmiä tarkasteltiin edelleen ja samansisältöisistä ryhmistä muodostettiin lopulliset yläluokat. Sisällönanalyysi on kuvattu opinnäytetyön raportissa (Liite 2).

5 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET

Tutkimuksen tulokset on jaettu kolmeen ryhmään tutkimustehtävien mukaan. Yksinhuoltajaperheen arjenhallintaan kuuluu arjen toimijuus, yksinhuoltajan voimavarat, perheen hyvinvointi, eron seuraukset ja taloudellinen tilanne. Yksinhuoltajaperheen arjenhallintaa vahvistavat perheen yhteenkuuluvuus, vanhemman jaksaminen, arjen sujuvuus ja turvallinen taloudellinen tilanne. Arjenhallintaa kuormittavat arjen vaikeus, yksinhuoltajaroolin kuormittavuus, vanhemman väsyminen, eroprosessin läpikäyminen sekä taloudellinen ahdinko.

5.1 Yksinhuoltajaperheen arjenhallinta

Arjen toimijuus. Arjen toimijuutta ovat yksinhuoltajan sijoittuminen yhteiskuntaan, yksinhuoltajan velvollisuudet, lapsen oleminen päivähoitossa, kotitöiden tekeminen, iltatoimien tekeminen, aamutoimien tekeminen, viikonloppujen viettäminen, television katseleminen, televisio arjen rytmittäjänä, tietokoneen käyttö, lapsen harrastus, äidin oma aika, perheen yhteinen ajanvietto sekä ulkoilu. Arjen toimijuutta kuvaavia tekijöitä olivat myös ajan rajallisuus, arjen säännönmukaisuus, arjen aikataulutus, perheen ja velvollisuuksien yhteensovittaminen, kulkuvälineiden käyttö, kulkuvälineiden käytön vaikeus, arjen samankaltaisuus, arjen pysyvyys, arjen rutiininomaisuus sekä arjen yllätyksettömyys.

Yksinhuoltaja voi opiskella (Normia 2009, 46), käydä töissä (Normia 2009, 35), olla kotiäiti (Normia 2009, 33) tai olla työtön (Tiittanen 2001, 50; Murry 2001, 142). Yksinhuoltajien päivät koostuvat erilaisista velvollisuuksista. Kotityöt, koulu ja työ ovat tällaisia velvollisuuksia (Normia 2009, 71). Vanhemman ollessa töissä tai koulussa, lapsi on yleensä päivähoitossa (Normia 2009, 46).

Aamulla laps päiväkotiin, itse yliopistolle, laps päivähoitosta, kotiin, ruuat ja yhdessäolo ja nukkumaan. Mahdollisesti pari kertaa viikossa lapsen jalkapalloharjoitusten puitteissa, sinne. Arki menee aina samaa rataa. (Normia 2009, 46.)

Kotitöiden tekeminen on osa perheen arkea. Kotitöihin kuuluu ruoanvalmistus, joka on vanhemman keskeisin tehtävä kotitöistä (Omari 2008, 75). Ruokaa valmistetaan päivittäin ja se tehdään pääsääntöisesti itse (Omari 2008, 77). Pikaruokaan turvaututaan joskus, mutta valmisruoan käyttö usein syylistää (Omari 2008, 79). Tiskaaminen kuuluu myös olennaisena osana kotitöihin (Omari 2008, 32). Kaupassa käynti on usein täysin yksinhuoltajan vastuulla ja sitä pidetään itsestäanselvyytenä (Omari 2008, 78). Kotitöihin kuuluu pyykinpesu. Pyykkiä tulee paljon (Omari 2008, 35) ja pesukonetta pidetään välttämättömyytenä lapsiperheen arjessa (Krok 2009, 133). Arkea värittää myös kodin siivoaminen. Yleensä yksinhuoltajat siivoavat kotinsa itse, jotkut lastensa avustamina. Toiset siivoilevat jatkuvasti, toisilla on tietty siivouspäivä. (Omari 2008, 82.)

Kotona teen kotihommia, pyykinpesua, tiskausta, ruoanlaitto, siivousta. Kaikkii tämmösiä kotihommia, mitä on, lasten kanssa leikkimistä, olemista, puuhailua. (Omari 2008, 32.)

Iltatoimet ja aamutoimet rytmittävät perheen arkea. Aamulla herätään yleensä samaan aikaan, suoritetaan aamutoimet ja syödään aamupalaa (Omari 2008, 33; 41). Iltatoimet aloitetaan seitsemän ja kahdeksan välillä. Lapset ovat yleensä sängyssä kahdeksan aikaan. (Omari 2008, 43.) Vanhempi lukee iltasadun lapselle ja voi jäädä hetkeksi vierelle lukemisen jälkeen (Omari 2008, 39). Viikonloppuja pyritään viettämään samassa rytmissä kuin viikkoja (Omari 2008, 51).

Televisio rytmittää perheen ajankäyttöä. Erityisesti lastenohjelmat rytmittävät arkikäytäntöjä kuten iltaruokailua. Lastenohjelmia seurataan sääntillisesti joka ilta. Oleskelu television ääressä on lapsen ja äidin yhteistä aikaa. Television katselu voi olla myös äidin omaa aikaa sen jälkeen, kun lapset ovat menneet nukkumaan. (Omari 2008, 68–69.) Monet yksinhuoltajat kokevat, että tietokone ja Internet-yhteys tuovat heille omaa tilaa ja aikaa (Omari 2008, 67). Tietokoneen välityksellä yksinhuoltaja saa yhteyden ulkomaailmaan. Vanhempi voi olla lapsilleen läsnä puolinaisesti, vaikka viettää aikaa tietokoneella. (Omari 2008, 68.)

Perheen yhteiseen ajanviettoon kuuluu leikkimistä, puuhailua, pelaamista ja piirtämistä (Omari 2008, 41). Lapsen kanssa vietetään aikaa (Normia 2009, 46) ja ulkoillaan yhdessä (Krok 2009, 107). Lapsen viikoittainen harrastus voi rytmittää perheen arkea (Normia 2009, 46). Yksinhuoltajalla omaa aikaa on vähän.

Vanhempi pääsee oman harrastuksensa pariin korkeintaan kaksi kertaa viikossa (Omari 2008, 34). Yksinhuoltajalta voi puuttua oma-aika kokonaan (Krok 2009, 100). Sosiaalinen tuki mahdollistaa yksinhuoltajan vapaa-ajanvieron (Koivisto 2008, 48).

Vanhemmuus voi vaarantua rajallisen ajan vuoksi. Yksinhuoltajalla voi olla rajallisesti aikaa tarkkailla lapsen aktiviteetteja ja kehittää suhteita lapsen kavereiden vanhempiin. (Murry 2001, 133–155.) Aikaa on vähän tai se ei riitä mihinkään (Normia 2009, 46). Työssäkäyville ja opiskeleville yksinhuoltajille arki on kiireistä (Omari 2008, 43). Arkea ei aina tarvitse aikatauluttaa päivien samankaltaisuuden takia (Normia 2009, 46). Jotkut yksinhuoltajat kokevat, että heidän täytyy aikatauluttaa arkensa tarkasti (Normia 2009, 59). Etenkin työssäkäyville ja opiskelijoille arki on usein aikataulutettua. Perheen, työn tai koulun yhteensovittaminen on välillä haasteellista yksinhuoltajille. (Omari 2008, 43.) Perhe liikkuu kävellen, autolla, pyörällä (Omari 2008, 41) tai bussilla (Normia 2009, 43). Autoton arki kuvataan kohtuuttoman hankalaksi ja bussilla liikkuminen on raivostuttavaa (Omari 2008, 43).

Yksinhuoltajaperheen arki on säännönmukaista ja samankaltaista. Arjessa toistuu yleensä sama kaava (Normia 2009, 46). Samankaltaisuus syntyy toistojen ja rutiinien avulla (Krok 2009, 191). Arki on rutiininomaista. Yksinhuoltajaperheillä saattaa olla ainutlaatuisia rutiineja jokapäiväisessä toimimisessa (Ford-Gilboe 2000, 41-58). Toiminnan päämääränä on pysyvyys (Krok 2009, 191) ja arki on yllätyksetöntä (Omari 2008, 36).

Perheen hyvinvointi. Perheen hyvinvoinnin osa-alueita ovat perheen vahvuudet, perheen voimavarat, perheen yhteenkuuluvuuden tunne, perheen selviytyminen, perheen avoimuus, perheen hyvinvointi, perheen haavoittuvuus, yksinhuoltajaperheiden ongelmien korostaminen, vaikeuksien kohtaaminen, vanhemmuus, poissa kotoa asuvan vanhemman osallistuminen, sosiaalinen tuki, sosiaalisen tuen kuormittavat tekijät, yksinhuoltajan haluttomuus tuen saamiseen sekä avun pyytäminen.

Yksinhuoltajaperheessä on vahvuuksia, jotka ovat rakenteeltaan ja luonteeltaan samanlaisia kuin kahden vanhemman perheessä. Perheen vahvuudet ehkäisevät

psykkisiä sairauksia.(Ford-Gilboe 2000, 41–58.) Perhe on voimavarainen, jos vanhemmalla on riittävästi persoonallisia voimavaroja ja perheellä on riittävästi sisäisiä ja ulkoisia voimavaroja. Kuormittavien tekijöiden vähyyks edistää perheen voimavaraisuutta. (Pelkonen & Hakulinen 2002, 208.) Perheen yhteenkuuluvuuden tunne voi olla esimerkiksi yhteistyö sekä perheen ylpeys. Perheen selviytyminen on voimavara, kun perhe uskoo selviytyvänsä vaikeuksista ja uskoo asioiden järjestymiseen parhain päin (Ford-Gilboe 2000, 41–58). Perheen avoimuus ja siihen kuuluva optimismi sekä läheisyys edistävät hyvinvointia. Koherenssin tunne ja selviytymiskeinot ennakoivat hyvinvointia. Eronneiden äitien hyvinvointi on huonompi kuin naimisissa olevien. (Cohen & Dekel 2000, 479.)

Jos perheeltä puuttuu voimavaroja tai kuormittavia tekijöitä on runsaasti, lisääntyy perheen haavoittuvuus, eli alttius vahingoittua emotionaalisesti tai fyysisesti (Pelkonen & Hakulinen 2002, 208). Yksinhuoltajien ongelmia ja haavoittuvuutta yleensä korostetaan liikaa ja heidän vahvuuksiaan ei huomioida (Ford-Gilboe 2000, 41–58). Perheellä on kuormittavia tekijöitä subjektiivisen kokemuksensa pohjalta (Pelkonen & Hakulinen 2002, 208). Perhe kohtaa erilaisia vaikeuksia. Yksinhuoltajaperheessä terveysongelmat voivat lisääntyä. Vanhempi voi sairastua psyykkisesti tai fyysisesti. Arjen tapahtumia värittävät erilaiset psykosomaattiset oireet kuten päänsärky, huono olo, väsymys ja nukkumisvaikeudet. (Tiittanen 2001, 52.) Lapsen sairastuminen vaatii arjen järjestelemistä (Omari 2008, 35) ja lisää yksinhuoltajan väsymystä (Tiittanen 2001, 61). Lapsilla saattaa esiintyä myös käytöshäiriöitä (Murry 2001, 133–155). Jotkut perheet alistuvat kohtaamilleen vaikeuksilleen ja toiset pääsevät niistä yli (Murry 2001, 133–155). Yksinhuoltajaperheet kohtaavat enemmän pitkäaikaisia stressitekijöitä, kuin kahden vanhemman perheet (Ford-Gilboe 2001, 41–58).

Tukea antava ja osallistuva vanhemmuus, sekä vanhemman tehokas vanhemmuuskäyttäytyminen edistävät perheen hyvinvointia. Yksinhuoltajan vanhemmuuskäyttäytyminen voi myös vaarantua. Poissa kotoa asuvan vanhemman vähäinen osallistuminen vanhemmuuteen ja vähäinen tuki lasten hoidossa kuormittaa perheen hyvinvointia. (Murry 2001, 133–155.)

Perheen hyvinvointiin vaikuttaa sosiaalinen tuki. Sosiaalinen tuki voi suojata perhettä (Murry 2001, 133–155). Yksinhuoltajan oma kasvuperhe on usein tärkein

tuen antaja (Cohen & Dekel 2000, 480). Vaikka konkreettinen tuki perheenjäseniltä tuo perheelle turvaa, se saattaa maksaa yksinhuoltajaäidille hänen itsenäisyytensä ja tunteen tehokkuudesta. Se saattaa vaarantaa myös hänen vanhemmuuskäyttäytymisensä ja johtaa psyykkisten oireiden lisääntymiseen. Sosiaalinen tuki voi aiheuttaa perheeseen ristiriitoja ja stressiä, jos apu sukulaisilta ja ystävilä tulee haluamatta ja pyytämättä. (Murry 2001, 146). Yksinhuoltaja voi pelätä menettävänsä itsenäisyyden, koska on riippuvainen tuen antajista (Cohen & Dekel 2000, 480). Tukea ja neuvoja pyydetään yleensä sukulaisilta ja ystävilä (Cohen & Dekel 2000, 479). Yksinhuoltajat eivät kuitenkaan aina halua pyytää ja vastaanottaa apua ja tukea (Cohen & Dekel 2000, 477). Avun pyytäminen ja vastaanottaminen voi olla vaikeaa (Tiittanen 2001, 63).

Yksinhuoltajan voimavaraisuus. Yksinhuoltajan voimavaraisuutta ovat lasten hyvinvointi, optimismi, feministinen asenne, itseluottamus, tilanteeseen sopeutuminen, selviytymiskeinojen käyttäminen sekä koherenssin tunne. Yksinhuoltajaperheen arjenhallinnassa vaikuttaa vanhemman voimavaraisuus. Lapset on tärkeä voimavara ja voiman lähde vanhemmalle. Vanhemmalle on tärkeää, että lapset ovat hyvinvoivia (Tiittanen 2001, 58). Vanhemman toivon kokeminen vaihtelee yksinhuoltajaperheissä. Joissakin perheissä vanhemmalla on toivoa ja unelmia (Ford-Gilboe 2000, 41–58) ja joissakin toivoa paremmasta tulevaisuudesta ei ole (Krok 2009, 123). Joillakin vanhemmilla optimismi ja feministinen asenne sukupuolirooleihin toimivat voimavaroina.

Arjenhallintaan vaikuttaa vanhemman itseluottamus, joka vaihtelee suuren ja alhaisen välillä (Murry 2001, 146). Avioero voi aiheuttaa vanhemman itsetunnon menettämisen (Cohen & Dekel 2000, 480). Arjenhallintaan vaikuttaa vanhemman sopeutuminen tilanteeseen. Joissakin perheissä vanhempi pystyy hyväksymään itsensä perheen pääksi. Vanhemman selviytymiskeinojen käyttö jakautuu aktiivisten ja välttävien keinojen käyttämiseen. Jotkut vanhemmat ovat haluttomia käyttämään aktiivisia keinoja ja lyhyellä aikavälillä erosta niiden käyttö on vähentynyt. Vanhemmat, joiden koherenssin tunne on hyvä, käyttävät kuitenkin aktiivisia selviytymiskeinoja (Ford-Gilboe 2000, 41–58.) Myös koherenssin tunne vaihtelee yksinhuoltajaperheissä korkean ja matalan välillä. Korkea koherenssi lisää hyvinvointia ja lievittää aviokriisiä, kun taas matalan koherenssin vanhempi

hyötty vähemmän ystävien emotionaalisesta tuesta (Cohen & Dekel 2000, 477; 480–481).

Eron seuraukset. Ero aiheuttaa negatiivisia ja positiivisia muutoksia perheen arjenhallinnassa. Positiivista on se, että yksinhuoltajalla ei ole kahleita huonoon parisuhteeseen (Omari 2008, 62) ja tilanne saattaa olla parempi kuin huonossa suhteessa eläessä. Huonoja puolia on, että aiemmin kahden hengen askareet on tehtävä yksin ja saattaa tulla tunne tekemättömiin töihin hukkumisesta. Yksinhuoltajaksi tullessa vanhempi menettää uskotun ja perhe usein vieraantuu molempien vanhempien kasvuperheistä (Cohen & Dekel 2000, 479–480.)

Taloudellinen tilanne. Taloudellinen tilanne yksinhuoltajaperheissä on perhekohtainen vaihdellen hyvästä huonoon. Hyvä taloudellinen tilanne parantaa muutenkin perheen hyvinvointia (Cohen & Dekel 2000, 481). Cohenin ja Dekelin (2000, 479) mukaan yksinhuoltajaperheiden taloudellinen tilanne on kuitenkin huonompi kuin kahden vanhemman perheissä. Yksinhuoltajaperheissä voidaan kohdata taloudellisia vaikeuksia ja koetaan taloudellista stressiä, joka luo lisävaikeuksia perheeseen. Yksinhuoltajavanhemmalla on vaatimus perheen elättämisestä yksin (Murry 2001, 133–155.)

5.2 Yksinhuoltajaperheen arjen hallintaa vahvistavat tekijät

Yksinhuoltajaperheen arjenhallintaa vahvistavat perheen yhtenäisyys, vanhemman jaksaminen, arjen sujuvuus ja turvallinen taloudellinen tilanne.

Perheen yhtenäisyys. Perheen yhtenäisyys on perheylpeyttä, perheen yhteenkuuluvuuden tunnetta, perheen motivaatiota selviytyä, turvallisuuden tunne sekä rento ilmapiiri perheessä.

Tuloksissa ilmenee perheen yhtenäisyyden tärkeys arjenhallintaa vahvistavana tekijänä. Perheen yhtenäisyys voi ilmetä perheylpeytenä, jota yksinhuoltajaperheet itsessään tunnistivat sekä esimerkiksi pojan ylpeytenä äidistään. Yhteistyökyky perheen sisällä voi olla ryhmänä toimimista, kohti yhteistä maalia pyrkimistä sekä yhteistä ajanviettoa (Ford-Gilboe 2001, 41–58). Yhteenkuuluvuuden tunne perheessä voi kehittyä yhteisten kokemusten myötä ja se antaa tukea perheelle.

Yhteenkuuluvuuteen kuuluu yhteistyökyky sekä läheiset välit. Eron jälkeen perheen välit voivat lähentyä entisestään (Ford-Gilboe 2001, 41–58) ja perheen kiinteys voi vahvistua (Pelkonen & Hakulinen 2002, 208). Läheiset välit voivat olla äidin läheisyyttä lapsiinsa ja emotionaalisen läheisyyden tunnetta (Ford-Gilboe 2001, 41–58).

Perheen motivaatio selviytyä aktivoituu vaikeiden tilanteiden ja terveysongelmien edessä ja ilmenee päättäväisyyden tunteena sekä ongelmanratkaisukykyinä. Ongelmanratkaisutaitoja perheessä ovat periksi antaminen ristiriidoissa, kärsivällisyys vaikeaa asiaa selvitellessä ja ongelmaratkaisun jatkaminen seuraavana päivänä (Multasuo 2007, 24; Pelkonen & Hakulinen 2002, 208). Perheen arjenhallintaa vahvistaa vaikeuksista selviytyminen, joka voi olla kykyä selviytyä perheenä (Ford-Gilboe 2001, 41–58) tai elämässä eteenpäin pääsemistä vaikeuksista huolimatta (Multasuo 2007, 25).

Jäljestäpäin voi ajatella menneitä vaikeuksia siten, että niistä on päästy kuitenkin yli (Multasuo 2007, 24).

Yksinhuoltajaperheet tunnistivat turvallisuuden tunteen vahvistavaksi tekijäksi (Ford-Gilboe 2001, 41–58) ja se saattaa ilmetä esimerkiksi vanhemman ja lapsen turvallisena suhteena (Pelkonen & Hakulinen 2002, 208). Perheen itsenäisyys on yksi perheen yhtenäisyyden osista. Rento ilmapiiri perheessä voi näkyä perheen spontaaniutena, vapautuneisuutena, avoimina perhesuhteina ja avoimena kommunikaationa (Pelkonen & Hakulinen 2002, 208; Ford-Gilboe 2001, 41–58). Perheen yhtenäisyyttä edistää optimismin tunne (Ford-Gilboe 2001, 41–58) ja positiivinen suhtautuminen asioiden hoitamiseen (Koivisto 2008, 45.)

Vanhemman jaksaminen. Vanhemman jaksamisen piirteitä ovat vanhemman aktiivinen selviytyminen, vanhemman kyky tunnistaa voimavaransa, vanhemman hyvä koherenssi, vapaa-ajasta nauttiminen, emotionaalinen tuki, sosiaalinen tuki, vaikeuksien suhteellisuuden huomaaminen, vaikeuksien vähäisyys, vanhemman päätösvalta, vapaus, vanhemman positiiviset tunteet, positiivinen tulevaisuuskuva, vanhempi ei jää olosuhteiden uhriksi sekä mahdollisuus joustavaan työhön.

Vanhemman aktiivinen selviytyminen eron jälkeen edesauttaa perheen selviytymistä ja arjenhallintaa. Aktiivisuutta on esimerkiksi taipumus avun

hakemiseen. Jos vanhempi väsyvät hän voi kokea avun hakemisen kannattavaksi (Multasuo 2007, 24). Arjenhallintaa vahvistaa, jos vanhemmalla on usko avun löytymiseen (Multasuo 2007, 25) ja hän myös pyytää apua (Ford-Gilboe 2001, 41–58). Vanhemman olisi oltava aktiivinen tilanteensa parantamiseksi. Aktiivisuutta voi olla vanhemman suorasanaisuus, avoimuus sekä riskinotto (Ford-Gilboe 2001, 41–58). Arkea vahvistaa sekin, että vanhempi ratkaisee ongelmansa itse (Ford-Gilboe 2001, 41–58), on valmis ajamaan itselleen kuuluvaa etua (Multasuo 2007, 25) ja valitsee tehokkaampia selviytymiskeinoja käyttöönsä (Cohen & Dekel 2000, 480).

Eroprosessin läpikäyminen ja sen nopeutuminen (Tiittanen 2001, 55) on osa aktiivista selviytymistä. Sosiaaliseen aktiivisuuteen kuuluvat vanhemman halu keskustella muun muassa ystävien ja sukulaisten kanssa (Multasuo 2007, 23; Koivisto 2008, 45) sekä kavereiden luona kyläily (Omari 2008, 41). Arjenhallinnan parantumiseksi on vanhemman hyväksyttävä yksinhuoltajuutensa. Tällöin hän hyväksyy itsensä kyvykkääksi perheen pääksi ja perheensä toimivaksi sekä arvostaa elämää yksinhuoltajaperheenä (Ford-Gilboe 2001, 41–58). Oman elämänsä rajallisuuden pohtiminen voi olla keino parantaa arjenhallintaa. Vanhemman henkisestä kypsyydestä kertoo myös hänen henkilökohtainen kasvunsa ja se, että hän hyväksyy vastausta vaille jäävien kysymysten olemassa olon (Ford-Gilboe 2001, 41–58).

Vanhemmalla tulisi olla kyky tunnistaa mahdollisuuksiaan ja käyttämättömiä voimavarojaan (Pelkonen & Hakulinen 2002, 208). Arjenhallinnan kannalta on suotavaa, ettei vanhempi käyttäisi vältteleviä selviytymiskeinoja tilanteesta selviämiseen. Vanhemman sisukkuus auttaa jaksamaan. Multasuon (2007, 25–26) tutkimuksessa sisukkuutta kuvattiin hengen uhmana ja periksi antamattomuutena. Eron jälkeen äideillä voi herätä feministinen asenne sukupuolirooleja kohtaan. Tästä asenteesta äiti voi saada tarvitsemaansa motivaatiota (Ford-Gilboe 2001, 41–58). Eron jälkeen vanhemmassa voi tapahtua muuttumista varmemmaksi muissakin suhteissa. Hän voi olla itsenäisempi, tunteiden ilmaisu on helpompaa ja hänen on luotettava omaan arviointikykyynsä (Ford-Gilboe 2001, 41–58). Vanhemman hyvä itsetunto ja turvallisuuden tunne ovat tärkeitä. Vanhemman on

lisäksi huolehdittava myös itsestään, sillä se edistää arjen sujuvuutta (Koivisto 2008, 45).

Vanhemman elämään tuo voimaa usko ja rukoileminen, joiden kerrottiin tuovan tarkoituksellisuutta elämään (Multasuo 2007, 24–26). Usko voi olla Jumalan edessä hiljentymistä tai hengellisen musiikin kuuntelua (Multasuo 2007, 24). Lapsi on äidille tärkeä voimavara. Lapset saattavat olla äidin syy unohtaa kaikki negatiivinen ja nousta aamuisin ylös (Ford-Gilboe 2001, 41–58). Elämisentarkoituksen vanhempi voi löytää ihmissuhteista, työstä, harrastuksista, elämyksistä, maailmankatsomuksesta, tilanteensa voittamisesta, omista henkilökohtaisista tavoitteistaan tai perheestään (Multasuo 2007, 25). Vanhemmalle voimaa tuottaa ylipäänsä elämisen tarkoituksellisuuden kokeminen esimerkiksi olemassaolonsa tarkoituksellisuuden kokemuksena (Multasuo 2007, 26). Vanhemman motivaatio auttaa arjenhallintaa. Vanhemmalla on motivaatiota tuottavia asioita (Pelkonen & Hakulinen 2002, 208) ja yksinhuoltaja voi olla motivoitunut työskentelemään kovemmin (Ford-Gilboe 2002, 41–58). Vanhempaa voimaannuttaa optimistinen asenne, joka voi ilmetä päätöksenä kulkea elämänmyönteisellä mielellä (Multasuo 2007, 24), uskona asioiden järjestymiseen parhain päin tai kaikkien huonojen tapahtumien miettimättä jättämisenä (Ford-Gilboe 2001, 41–58).

Vanhemman hyvä koherenssin tunne auttaa arjenhallintaa, sillä se parantaa hyvinvoinnin tunnetta, auttaa käsittelemään mahdollisia negatiivisia tunteita ja auttaa pärjäämään emotionaalisesti paremmin (Cohen & Dekel 2000, 477; 481). Hyvä koherenssi auttaa perhettä selviytymään ilman ulkopuolista apua kuten ammattilaisten tai uskonnollisten piirien apua (Cohen & Dekel 2001, 480). Luonnosta nauttiminen kuten marjastus, kalastus, retkeily ja maisemista nauttiminen antavat äidille voimaa jaksaa arjessa (Multasuo 2007, 23; 25). Myös erilaisista vapaa-ajan harrastuksista nauttimisesta vanhempi saa voimaa arkeen. Harrastuksia voivat olla esimerkiksi hiihtäminen (Multasuo 2007, 23), muu liikunta (Omari 2009, 46; Multasuo 2007, 23) tai luovuus ja erilaisesta taiteesta kuten runoista ja lauluista nauttiminen (Multasuo 2007, 23). Joillekin vanhemmille energiaa tuo kaikenlainen näpertäminen (Multasuo 2007, 23). Riittävät uusiutumisen ja virkistytymiskeinot, mielekkyyttä tuovat asiat (Pelkonen & Hakulinen 2002,

208) sekä tavoitteet ja kiinnostuksen kohteet ovat vanhemmalle tärkeä voiman lähde (Multasuo 2007, 23; 25).

Yksinhuoltajaperheessä emotionaalista tukea haetaan ja saadaan ystäviltä ja sukulaisilta (Cohen & Dekel 2000, 479; Murry 2001, 145). Emotionaalinen tuki edesauttaa selviytymistä (Murry 2001, 145) ja arjen sujumista (Koivisto 2008, 71). Vanhemmuuteen saatu tuki voi olla sosiaalista tai neuvojen saamista lastenkasvatukseen. Vanhemmuuteen tukea voi saada omalta äidiltä tai toiselta aikuiselta. (Murry 2001, 144–145.) Sosiaalista tukea perhe voi saada perheen ulkopuolelta (Pelkonen & Hakulinen 2002, 208) tai yksinhuoltajan omalta kasvuperheeltä (Cohen & Dekel 2000, 480). Sosiaalista tukea haetaan tarvittaessa (Pelkonen & Hakulinen 2002, 208). Sosiaalinen tuki saattaa olla sitä, että voi keskustella aikuisten asioista (Normia 2009, 53–54) tai luottamuksellinen keskustelu ammattilaisen kanssa. Vaikeimpana aikana sairaalassa oleminen voi tuntua turvalliselta. (Multasuo 2007, 24–25.)

Tuen saaminen lähisukulaisilta onnistuu kun perheellä on vahvat verkostot muualla asuviin sukulaisiin (Murry 2001, 144). Isoäidiltä saadaan positiivista tukea ja hänet nähdään tasapainottavana voimana perheessä (Murry 2001, 145; 147). Isommat lapset auttavat perheessä kotitöitä tekemällä ja pienempiä lapsia hoitamalla (Multasuo 2007, 23). Myös poissa kotoa asuvan vanhemman osallistuminen lastensa elämään parantaa yksinhuoltajaperheen arjenhallintaa (Murry 2001, 133–155).

Omien vaikeuksiensa suhteellisuuden huomaaminen sekä vaikeuksien vähyys vahvistavat arjenhallintaa. Vanhempi voi huomata muillakin olevan vaikeuksia ja huomata oman vaikeutensa luultua pienemmäksi (Multasuo 2007, 24). Yksinhuoltajalla ei ole huonon parisuhteen taakkaa. Eronneen äidin emotionaalinen tilanne saattaa olla parempi kuin onnettomassa avioliitossa eläessään (Cohen & Dekel 2000, 479), eikä hänellä ole kahleita huonoon parisuhteeseen (Omari 2008, 62). Vanhemman vähäinen masentuneisuus auttaa arjenhallintaa (Murry 2001, 142). Perheenjäsenten pärjääminen tilanteesta huolimatta vahvistaa arjenhallintaa. Yksinhuoltajaperheen arjenhallintaa vahvistaa, jos lapset ja äiti ovat pärjänneet elämässä (Multasuo 2007, 25).

Yksinhuoltajaperheessä päätösvalta on kokonaan yhdellä vanhemmalla. Omarin (2009, 61; 63) mukaan yksinhuoltajuuden parhaita puolia on mahdollisuus itse päättää lapsen asioista. Yksinhuoltajana on myös lupa määrätä omassa kodissaan ja päättää lapsen asioista. Lapsen asioiden hoitaminen itse on selkeää. Yksinhuoltaja voi kokea vapauden tunnetta. Vanhemmalla on vapaus tehdä mitä haluaa, kun on yksin ja hän voi nauttia siitä (Normia 2009, 52).

Yksinhuoltajuus on semmonen tietynlainen vapaus, et mä en oo kahlittu mihinkään huonoon parisuhteseen ja mä saan määrätä omassa kodissani, mä oon ikään kuin vapaa (Omari 2008, 62).

Tyytyväisyyden tunnetta yksinhuoltajaperheessä voi tuottaa yhteinen ajanvietto lapsen kanssa, arjen sujuminen, taloudellinen tilanne sekä työn ja perheen yhteensovittaminen (Koivisto 2008, 49–50). Onnistumisen kokemuksia perheeseen tuovat vaikeasta asiasta selviytyminen, ylpeys itsestä (Multasuo 2007, 24–25), kodin turvallisen ilmapiirin luominen ja vanhempi-lapsi-suhteessa onnistuminen (Koivisto 2008, 51). Positiivisen palautteen saaminen muilta vahvistaa vanhempaa. Yksinhuoltaja ainoana vanhempaan saa suurimman osan lapsenkin hyvästä palautteesta (Normia 2009, 69).

Siitä saa itselleenkin hyvää palautetta, kun toiset kokevat... hyväntuuliseksi ihmiseksi (Multasuo 2007, 24).

Hyvää mieltä vanhempi saa toisten auttamisesta ja ilahduttamisesta. Ilahduttaa voi vaikka luovuudella ja taiteenmuodoilla. Hyviin puoliin keskittyminen, esimerkiksi valonpilkahdusten huomaaminen auttaa vanhempaa jaksamaan. Vanhempi saattaa ajatella, että myönteisten asioiden ajatteleminen kannattaa (Multasuo 2007, 23; 24–25.) Huumori antaa arkeen piristystä ja se on tärkeä osa tuttavien kanssa juttelua (Multasuo 2007, 23–24). Joissakin perheissä huumoria käytetään paljonkin (Pelkonen & Hakulinen 2002, 208).

Itsestä ja omista asioista irrottautumiseen auttaa huumorintajuisten ihmisten kanssa oleminen (Multasuo 2007, 24).

Perheen positiivisen tulevaisuuskäsityksen ulottuvuuksia ovat vanhemman usko ja toiveet paremmasta, avoin tulevaisuuskäsitys ja tulevaisuuden näkeminen valoisana. Unelmat (Ford-Gilboe 2001, 41–58), tulevaisuudesta haaveileminen,

tulevaisuuden muutoksiin varautuminen ja toiveet saada tulevaisuudessa keskittyä itseensä, ovat arkea vahvistavia tekijöitä (Multasuo 2007, 23; 25–26.) Arjenhallintaa vahvistaa toivon tunne (Ford-Gilboe 2001, 41–58), jota muutokset eivät ole vieneet (Multasuo 2007, 24).

Vanhemman jaksamista arjessa auttavat koti, perhe ja lapset (Multasuo 2007, 23). Yksinhuoltajaperheen arjenhallinta paranee, jos vanhempi ei jää surkuttelemaan kohtaloaan, katkeroidu ja päättää, ettei kannan murheitaan (Multasuo 2007, 24–25). Äidin jaksamista edistää tunne, ettei hän ole jäänyt yksin (Multasuo 2007, 25). Silloin yksi ihminen ei kannan taakkaa ja ympärillä on iso tukijoukko (Ford-Gilboe 2001, 41–58). Mahdollisuus joustavaan työmäärään auttaa vanhempaa jaksamaan. Joustava työmäärä voi tarkoittaa sitä, että vanhempi pystyy ottamaan itselleen sopivan määrän töitä (Omari 2008, 43) tai töiden pyytämistä lisää tarvittaessa (Normia 2009, 54). Mahdollisuus lomailuun tuo tauon arkeen (Multasuo 2007, 23).

Leirit ja lomatuki antavat mahdollisuuden lomailuun yksin tai perheen kanssa (Multasuo 2007, 23).

Arjen sujuvuus. Arjen sujuvuuden osia ovat arjen helppous, vanhempi osaa hoitaa arjen, arjen ennakointi, arjen sujuvuus, arjesta irtautuminen, vaikeuksien vähäisyys sekä mahdollisuus konkreettisen tuen saamiseen.

Arjenhallintaa vahvistaa jo muutenkin helppo arki (Omari 2008, 43). Yksi sujuvuuden tekijä on, että vanhempi osaa hoitaa arkea. Vanhempi tietää, miten lapsen asioita hoidetaan (Omari 2008, 63) ja oppii organisoimaan rutiineja (Normia 2009, 69). Perheen kotitöiden tekemisestä sopiminen (Pelkonen & Hakulinen 2002) sekä vaatteiden ja tavaroiden selkeä järjestys ovat arjenhallinnan apuna (Omari 2009, 43). Ennakointi lisää sujuvuutta ja helpottaa arkea (Normia 2009, 54; Omari 2009, 76).

Mä oon yrittäny sen arjen rakentaa silleen kauheen helpoks, että mä saatan viikonloppuna tehdä esimerkiksi ruuat. Mun ei tarvi sitten viikolla kauheesti miettiä sitä ruoanlaittoa (Omari 2008, 76.)

Osa arjen sujuvuutta on sen säännöllisyys. Arjessa voi olla sama rytmi, tietyt työt voidaan tehdä tietyinä päivinä ja arkiviikkojen järjestys voi olla selkeä (Omari

2009, 40). Perheissä muodostuu rutiineja (Normia 2009, 69) ja asioiden hoitaminen tiettyä rutiinia noudattaen edistää arjen sujumista (Koivisto 2008, 45). Arjen sopiva vaihtelu on kuitenkin toivottua (Omari 2008, 48).

Arki kuvataan helpoksi silloin, kun opiskelevan äidin päivän rytmi kotona ja koulussa käynnin välillä vaihtelee sopivasti... (Omari 2008, 48).

Arjesta irtautuminen voi tarkoittaa sitä, että yksinhuoltaja voi etäännyttää ajatuksensa vaikeuksista ja irtautua arjesta. Keinoja irtautumiseen voivat olla yksin luonnossa hiljentyminen ja rauhoittuminen, kotona mietiskely tai musiikki (Multasuo 2007, 24). Yksinhuoltajan ajatusten selkiytyminen voi tapahtua vaikka päiväkirjaan kirjoittamalla (Multasuo 2007, 23). Arjenhallinnan kannalta merkityksellisiä ovat rauhalliset hetket. Ne tuottavat iloa vanhemmalle (Multasuo 2007, 24) ja hiljainen koti lasten ollessa poissa tuottaa nautintoa (Normia 2009, 59). Vanhemman mahdollisuus omaan aikaan auttaa jaksamaan. Omaa aikaa saa silloin, kun lapset ovat nukkumassa (Omari 2008,). Yksinhuoltajalle voi riittää vain pieni hetki omaa aikaa (Normia 2009, 75), jonka hän voi käyttää itseään varten ja voimien keräämiseen (Omari 2008, 46).

Jos saisin ton lapsen aikaisin nukkumaan ja mä saan syödä jäätelöä ja kattoo telkkarista jotain hyvää ohjelmaa, ni se on ihan valtava, mahtavaa (Omari 2008, 52).

Vaikeuksien vähäinen määrä vahvistaa yksinhuoltajaperheen arkea, esimerkiksi lasten vähäiset käytöshäiriöt (Murry 2001, 142). Ongelmien vähyyttä voi olla myös vanhemman hyvä fyysinen hyvinvointi (Pelkonen & Hakulinen 2002), terveys ja se, että saa nukutuksi (Multasuo 2007, 23).

Mahdollisuus konkreettisen tuen saamiseen vähentää äidin masentuneisuutta ja helpottaa äidin arkea (Murry 2001, 145). Konkreettista tukea yksinhuoltajaperheissä voidaan pyytää ystäviltä, sukulaisilta (Murry 2001, 145), naapureilta ja tuttavilta (Multasuo 2007, 23).

Jos minun täytyy päästä asioille, löydän helposti lähellä asuvan ystävän tai sukulaisen vahtimaan lapsiani. Jos tarvitsen kyydin saadakseni lapseni lääkäriin, on ystäviä, joita voin soittaa avukseni. (Murry 2001, 145.)

Turvallinen taloudellinen tilanne. Turvallisen taloudellisen tilanteen osia ovat hyvä taloudellinen tilanne, mahdollisuus rahan lainaamiseen, töissä käyminen, perheen hyvä asumistaso sekä vanhemman korkea koulutus.

Taloustilanteen turvallisuutta voi olla hyvä taloudellinen tilanne. Multasuon (2007, 25) mukaan riittävä taloudellinen tilanne ratkaisisi monta asiaa ja taloudellinen tasapaino toisi turvallisuuden tunnetta yksinhuoltajaperheeseen. Perheen hyvä taloudellinen tilanne parantaa hyvinvoinnin tunnetta (Cohen & Dekel 2000, 477) ja palkka auttaa vanhempaa jaksamaan (Multasuo 2007, 23). Mahdollisuus rahan lainaamiseen lisää turvallisuuden tunnetta (Murry 2001, 145).

Jos minun pitää ostaa lapselleni uudet kengät, mutta minulla ei ole rahaa, on joku joka lainaisi rahat (Murry 2001, 145).

Töissä käyminen vahvistaa yksinhuoltajaperheen arkea. Työ mahdollistaa itsenäisyyden, se toimii terapeuttina (Normia 2009, 51; 53–54). Työnteko auttaa äidin ajattelua ja jaksamista (Multasuo 2007, 23–24). Turvallisuuden tunnetta lisää myös se, että työtä on tarjolla (Normia 2009, 54). Arjenhallintaan positiivisesti vaikuttavat myös perheen hyvä asumistaso (Pelkonen & Hakulinen 2002, 208) ja vanhemman korkea koulutustaso (Murry 2001, 143; Pelkonen & Hakulinen 2002, 208).

5.3 Yksinhuoltajaperheen arjen hallintaa kuormittavat tekijät

Yksinhuoltajaperheen arjenhallintaa kuormittavat arjen vaikeutuminen, yksinhuoltajaroolin kuormittavuus, vanhemman väsyminen, ero-prosessin läpikäyminen ja taloudellinen ahdinko.

Arjen vaikeutuminen. Arjen vaikeutumisen osia ovat arjen poikkeamat, arjen samanlaisuus, vaikeus matkustaa joustavasti, ajankäytön rajallisuus, oman ajan vähäisyys sekä perheen sisäiset vaikeudet.

Omarin (2009, 35) mukaan arjen poikkeamat ovat haasteellisia ja vaativat järjestelyä. Poikkeamilla tarkoitetaan esimerkiksi lapsen sairastumista, joka vaatii äidiltä ylimääräistä järjestelyä (Omari 2009, 35). Lapsen sairastuminen myös lisää

äidin väsymistä ja taloudellisia menoja (Tiittanen 2001, 58). Arki vaikeutuu jos jokin tärkeä laite tai kodinkone menee rikki (Omari 2009, 36). Arjen poikkeamiksi katsotaan myös erilaiset perheen siirtymävaiheet, kuten lapsen syntyminen, perheen muutto tai perheen jäsenen sairastuminen. Siirtymävaiheet lisäävät perheen haavoittuvuutta ja voivat kuormittaa perheen arkea. (Pelkonen & Hakulinen 2002, 208.)

Arjen samanlaisuus ei aina ole positiivista ja arkea vahvistavaa. Arjen samanlaisuus voi olla myös perhettä kuormittava tekijä. Arjen ajan syklistyys eli ajan kehämäisyys, jolloin eilinen on samanlainen kuin tämä päivä, voi aiheuttaa toivottomuutta. (Krok 2009, 191.)

Vaikeus liikkua joustavasti paikasta toiseen kuormittaa yksinhuoltajien arkea. Autoon ei ole rahaa ja autottomuus hankaloittaa liikkumista, sekä asioiden hoitoa. (Omari 2009, 63; 38.) Autottoman yksinhuoltajan arkea kuvataan raivostuttavaksi ja kohtuuttoman hankalaksi. Linja-autolla liikkuminen kuvataan ärsyttäväksi. Bussin odottaminen ja sen myötä elämän minuuttiaikataulutus kuormittaa yksinhuoltajan arkea. (Omari 2009, 43).

Välillä se arki on tosi raivostuttavan, ärsyttävän vaikeeta ilman autoa. Kaupassa käytä linja-autolla ja raahaat ostokset kotiin. Autottomuus on sillä tavalla aika kiireetöntä elämää, mutta raivostuttavaa, kun et muuta tee, kun ootat tuolla bussia ja istut bussissa. (Omari 2009, 43.)

Yksinhuoltajat kokevat ajankäytön rajallisuuden arkea kuormittavana tekijänä. Aikaa on liian vähän, ja sitä ei välttämättä osata käyttää tarpeeksi tehokkaasti. (Omari 2009, 43.) Oman ja lapsen tarpeiden yhteensovittaminen on ajallisesti haastavaa (Koivisto 2008, 45). Työssäkäyville ja opiskeleville yksinhuoltajille arki on usein aikataulutettua (Omari 2009, 43). Useissa tutkimuksissa yksinhuoltajan vähäinen oma-aika kuvataan perheen arkea kuormittavaksi tekijäksi. Yksinhuoltajan omaksi ajaksi katsotaan se aika jolloin hän on lapsista vapaa. Tällaista aikaa yksinhuoltaja saa harvoin, noin kerran kuukaudessa. (Omari 2009, 47.) Joltain yksinhuoltajilta oma-aika voi puuttua kokonaan (Krok 2009, 142).

Perheen sisällä voi olla erilaisia vaikeuksia, kuten ristiriitoja, häiriöitä, stressiä (Murry 2009, 133–155) ja ongelmia (Tiittanen 2001, 59). Elämän kuormittavat tekijät haittaavat perheen elämää (Pelkonen & Hakulinen 2002, 208). Kokemus

perheen elämänhallinnan epäonnistumisesta kuormittaa yksinhuoltajaperheen arjen hallintaa (Tiittanen 2001, 59).

Yksinhuoltajaroolin kuormittavuus. Yksinhuoltajaroolin kuormittavia tekijöitä ovat yksinhuoltajuuden leimaavuus, opiskelun ja perhe-elämän yhteensovittamisen vaikeus, yksinhuoltajan sosiaalisten suhteiden väheneminen sekä sosiaalisen tuen vähyyys.

Yksinhuoltajuuden leimaavuutta pidetään kuormittavana tekijänä. Yksinhuoltajana koetaan negatiiviseksi ja leimaavaksi (Omari 2009, 62), jonka läpi katsotaan koko heidän elämänsä (Koivisto 2008, 89). Toisten ihmisten ajattelutapaa pidetään negatiivisena yksinhuoltajia kohtaan (Krok 2009, 92).

Kauhee, siis huono olla yksinhuoltaja... ihmiset ajattelee niin nurin sitten... ja taas on jotenkin niin huonompi ihminen, tai jotenkin tuntee itensä semmoksiksi, etten mä oo samalla viivalla niitten kans. (Krok 2009, 92.)

Yksinhuoltajat kokevat myös, että heidän perheisiinsä liitetään usein ongelmia ja ongelmien katsotaan johtuvan yksinhuoltajuudesta (Omari 2009, 62, Koivisto 2008, 89). Yksinhuoltajuuden myötä koettu yksinäisyys ja kaikista arkeen liittyvistä tehtävistä yksin vastaaminen ilman toisen vanhemman tukea koetaan haasteellisena. Yksinhuoltajuus tarkoittaa yksivanhempaisuutta, eli yksinhuoltaja vastaa arjen tehtävistä ja lasten kasvatuksesta yksin. (Koivisto 2008, 48.)

Opiskeleva yksinhuoltaja kokee stressiä opiskelustaan ja tenteistä. Ajan rajallisuuden takia yksinhuoltaja joutuu usein lukemaan tentteihin öisin, kun lapset ovat nukkumassa. Opiskelevan yksinhuoltajan jaksaminen on koetuksella ja se kuormittaa perheen arkea. (Normia 2009, 47.) Yksinhuoltajan työttömyys ja alhainen koulutustaso kuormittavat arkea ja voivat lisätä perheen sairastumista ja ongelmien syvenemistä (Pelkonen & Hakulinen 2002, 208). Työhön liittyvät kuormittavat tekijät voivat aiheuttaa stressiä (Murry 2001, 133–155).

Elämän kutistuminen kotiin rajoittaa yksinhuoltajan sosiaalisten suhteiden ylläpitämistä. Uloslähtemisen vaikeus ilmenee siten, että se vaatii ylimääräistä järjestelyä, rahaa ja lastenhoidon järjestämistä. (Tiittanen 2001, 56.) Ihmissuhteiden lyhytaikaistuminen näkyy lyhytaikaisilla suhteilla, lapsia voi olla

useammalta isältä. Varsinkin nuorten kohdalla ihmissuhteissa helposti ”surffaillaan”, uusia suhteita haetaan, vaikka edellistä eroa ei vielä ole käyty läpi. (Tiittanen 2001, 57.) Yksinhuoltaja voi myös tietoisesti vähentää sosiaalisia suhteitaan. Hän voi vähentää ystävien ja tuttavien tapaamista (Tiittanen 2001, 56), sekä ottaa välimatkaa omasta kasvuperheestään (Cohen & Dekel 2000, 480). Sosiaaliset suhteet voivat vähentyä siitä konkreettisesta syystä, että hänellä ei ole varaa pitää yhteyttä ystäviin ja sukulaisiin (Tiittanen 2001, 56). Ero voi aiheuttaa sosiaalisten suhteiden vähentymistä siten, että yksinhuoltaja vieraantuu omasta ja entisen puolisonsa perheestä, sekä perheen yhteiset tuttavat voivat kaikota (Cohen & Dekel 2000, 480).

Sosiaalisen tuen vähyys kuormittaa yksinhuoltajaperheen arkea. Tukea antavien ihmisten joukko saattaa kutistua (Tiittanen 2001, 55) ja yksinhuoltaja saa vähän emotionaalista ja konkreettista tukea perheensä jäseniltä (Murry 2001, 145). Tukea antavia ihmisiä ei välttämättä ole ollenkaan (Tiittanen 2001, 55). Sosiaalisen tuen puute voi lisätä perheen sairastumista ja ongelmien syvenemistä (Pelkonen & Hakulinen 2002, 208). Sosiaalinen tuki saattaa myös kuormittaa perheen arkea. Sosiaalinen tuki voi aiheuttaa ristiriitoja, äidin masennusta ja stressiä vanhemmuudesta, jos sukulaisten apu tulee yksinhuoltajan pyytämättä ja haluamatta. Vaativa ja kontrolloiva isoäiti saattaa asua samassa talossa ja yksinhuoltaja kokee tarvetta miellyttää tuen antajia. (Murry 2001, 144–145.) Saadun sosiaalisen tuen myötä yksinhuoltaja kokee olevansa riippuvainen tukea antavista ihmisistä ja pelkää menettävänsä itsenäisyytensä (Cohen & Dekel 2001, 480). Sosiaaliseen tukeen voi liittyä vaikeutta ja haluttomuutta pyytää apua. Tuen hakeminen voidaan kokea kerjäämisinä (Tiittanen 2001, 63). Yksinhuoltaja ei välttämättä halua pyytää neuvoja ja tukea ystäviltä ja sukulaisilta (Cohen & Dekel 2001, 479). Avun vastaanottaminen saattaa olla myös vaikeaa (Tiittanen 2001, 63).

Se oli niin kuin hirmunen kynnyks, koska meillä on perheessä set et apuahan ei pyydetä, jos sitä tarjotaan niin sanotaan , ei kiitos, vaikka ois pää verillä, että se oli hirmunen kynnyks ja se olikin yhtä itkua se puhelu ku pyysin apua (Tiittanen 2001, 63).

Vanhemman väsyminen. Vanhemman väsymisen osia ovat huolien kasaantuminen, vastuunkantaminen, hoidettavien asioiden paljous, paineiden ja

stressin kokeminen, terveysongelmien lisääntyminen sekä kielteisten tunteiden kokeminen.

Yksinhuoltajien väsymys johtuu useista eri tekijöistä. Väsymys voi olla henkistä tai fyysistä väsymystä (Omari 2009, 55). Huolien ja vaikeuksien kasaantuminen kuormittaa arkea (Tiittanen 2001, 59). Entisen puolison vähäinen osallistuminen vanhemmuuteen ja lasten hoitoon voi lisätä yksinhuoltajan väsymystä (Murry 2001, 133–155). Yksinhuoltajuus merkitsee usein sitä, että asioita ei voi jakaa toisen aikuisen kanssa. Tämä tarkoittaa että kasvatusvastuuta ja talousvastuuta (Omari 2009, 63), eikä iloja ja suruja voi jakaa (Krok 2009, 100).

No se, että joutuu kaikki ilot ja surut yksin vaan. Ei saa jakaa niitä kenenkään kanssa. Mulla ainakin on kauhee tarve, jos lapsi oppii jotain uutta, niin mä saan sen kertoo jollekin. Sitten taas, jos se on kauhean huonolla tuulella tai jotakin vaikeuksia sen kanssa, niin haluais jakaa jonkun ihmisen kanssa. Tuntuu, et ittellä on niin kauheesti vastuuta. (Krok 2009, 100.)

Vastuun kantamisen yksinhuoltajat kokevat raskaana, eikä heillä juuri ole mahdollisuuksia siirtää perheeseen liittyviä vastuita muualle väsymyksen yllättäessä (Tiittanen 2009, 58).

... että ei oo sitä toista aikuista... Mää oon 24 tuntia vuorokaudessa kiinni, et mulla ei oo sitä taukoo. (Omari 2009, 63.)

Hoidettavien asioiden paljous kuormittaa yksinhuoltajaperheen arkea. Asioita pitää järjestellä ja kaikki asiat pitää hoitaa yksin. Yksinhuoltajan pitää yksin huolehtia lastensa terveydestä ja kasvatuksesta. (Tiittanen 2001, 58).

Just kauheesti on semmosta järjestelyä ja kun kolmen lapsen kohalta täytyy hoitaa kaikki asiat, on hammashoito ja on neuvolaa vielä ja vaikka mitä. Ainaista asioiden hoitoa vaan. Kun yhestä pääset ja ajattelet, että nyt helpottaa vähän, niin jo on kaks uutta tulossa, jotka on hoidettava pois. (Tiittanen 2001, 58.)

Yksinhuoltajuus voi aiheuttaa paineita ja stressin kokemusta (Ford-Gilboe 2000, 41–58) Stressi voi johtua vanhemmuudesta ja taloudellisesta tilanteesta (Murry 2001, 144). Paineet ja väsymys voivat johtaa itsetuhoisuuteen. Itsetuhoisuus voi ilmetä itsemurha-ajatuksina tai itsemurhayrityksinä (Tiittanen 2001, 60).

Väsyminen voi näkyä myös päihteisiin turvautumisella, kuten alkoholiin, lääkkeisiin ja huumeisiin turvautumisella (Tiittanen 2001, 59). Yksinhuoltajan välttelevien selviytymiskeinojen käyttö vähentää hyvinvointia ja yksinhuoltajat käyttävät yleensä vähän aktiivisia selviytymiskeinoja (Cohen & Dekel 2000, 477; 479).

Yksinhuoltajuuteen liittyvät paineet ja väsymys voi johtaa terveysongelmien lisääntymiseen, kuten psyykkisiin terveysongelmiin tai erilaisiin psykosomaattisiin oireisiin. Masennus on tavallisin yksinhuoltajilla esiintyvä psyykkinen terveysongelma (Tiittanen 2001, 60; Normia 2009, 61; Murry 2001, 133–155; Multasuo 2007, 24). Masennuksen taustalla voi olla ero puolisoista. Masennus kuvataan vakituiseksi mielentilaksi, josta on vaikea päästä yksin yli. (Normia 2009, 61.) Yksinhuoltaja voi olla usein itkuinen ja huonolla tuulella (Multasuo 2007, 24). Psykosomaattisia oireita esiintyi monilla tutkimusten yksinhuoltajilla (Tiittanen 2001, 60). Oireita ovat muun muassa unettomuus, syömishäiriö, paniikkihäiriön sairastuminen, psoriasis, nivelvaivat, päänsärky (Tiittanen 2001, 60), huono olo ja väsymys (Krok 2009, 123). Fyysiset terveysongelmat kuormittavat yksinhuoltajaperheen arkea. Perhe voi kokea kroonisia terveysongelmia (Ford-Gilboe 2000, 41–58) ja lisääntyntä tapaturmariskiä (Tiittanen 2001, 60).

Yksinhuoltajat kokevat runsaasti kielteisiä tunteita, jotka koettelevat perheen voimavaroja ja jaksamista (Tiittanen 2001, 63). Yksinhuoltaja voi kokea syyllisyyttä esimerkiksi oman ajan viettämisestä (Omari 2009, 39). Yksinhuoltaja saattaa kokea voimakasta alemmuuden (Tiittanen 2001, 63) ja huonommuuden tunnetta (Krok 2009, 92). Toivottomuuden kokeminen kuormittaa yksinhuoltajaperheen arkea. Toivottomuuden kokeminen voi olla elämän täydellinen umpikuja (Tiittanen 2001, 59), kun toivoa paremmasta tulevaisuudesta ei ole (Krok 2009, 123). Vaikeuksien kasaantuessa voi lopulta olla vaikea nähdä elämän onnistumisia ja mahdollisuuksia ja elämä nähdään näköalattomana (Tiittanen 2001, 59). Vähävaraisuus aiheuttaa toivottomuutta (Krok 2009, 123). Yksinhuoltaja voi kokea häpeää, epäoikeudenmukaisuutta ja katkeruutta. Hänellä voi olla nöyryytetyksi ja petetyksi tulemisen kokemuksia ulkopuolisten taholta ja hän kokee tulleensa väärinkohdelluksi. (Tiittanen 2001, 63–64.) Yksinhuoltajan huono itsetunto kuormittaa arkea. Huono itsetunto voi johtua avioerosta (Cohen & Dekel 2000,

480). Yksinhuoltaja voi olla tyytymätön taloudelliseen tilanteeseen ja mahdollisuuteen toteuttaa itseään. Itsensä toteuttamisen mahdollisuuteen sisältäviä tekijöitä on yhteinen ajanvietto lasten kanssa, sekä mahdollisuus viettää vapaa-aikaa ja harrastaa. (Koivisto 2008, 50–51.) Yksinhuoltaja voi olla tyytymätön myös toisen vanhemman lapsille antaman ajan ja rakkauden määrään, vanhempi-lapsi-suhteeseen, sekä taloudelliseen tukeen (Murry 2001, 145). Matala koherenssin tunne kuormittaa yksinhuoltajaperheen arjenhallintaa (Cohen & Dekel 2000, 479).

Eroprosessin läpikäyminen. Yksinhuoltajaperheen arkea kuormittaa eroproessin läpikäyminen ja siihen liittyvät vaikeudet. Eroprosessiin voi liittyä pitkää masennusta (Tiittanen 2009, 54) ja voimavarojen heikkenemistä (Cohen & Dekel 2000, 479). Eroprosessin läpikäyminen merkitsee elämän perusratkaisujen pohdintaa ja asioiden tärkeysjärjestyksen muuttamista. Vaikeudet entisen puolison kanssa kuormittavat arkea. Avioliitto on voinut sisältää monia ongelmia, kuten puolison runsasta alkoholinkäyttöä, väkivaltaisuutta tai muuta vastuuttomuutta. Puoliso on saattanut liittyä myös pelkoa tai uhkaa. (Tiittanen 2001, 54.) Ongelmista huolimatta yksinhuoltaja kokee erossa myös menetyksen. Hän menettää perheensä, taloudellisen tuen ja lastensa isän. (Krok 2009, 111.) Lähiverkoston suhtautuminen eroon kuormittaa arkea. Lähiverkosto ei aina ymmärrä eron taustalla olevia tekijöitä (Normia 2009, 50). Sukulaiset voivat hyljätä yksinhuoltajan ja jättää hänet yksin (Tiittanen 2001, 56).

Ja sit siinä kävi vielä sillä tavalla, et minun sukulaiset hylkäs minut, et muun muassa minä en oo minun äidin kanssa puhunut sen avioeron jälkeen et meillä meni välit niinku tälleen (Tiittanen 2001, 56).

Eroon voi liittyä myös taloudellisia vaikeuksia, kun elämä joudutaan eron jälkeen aloittamaan taloudellisesti tyhjästä tai isojen velkojen kanssa (Tiittanen 2001, 50). Eron jälkeen yksinhuoltaja joutuu ehkä opettelemaan uusia asioita, jos puoliso on hoitanut ne aikaisemmin (Ford-Gilboe 2000, 41–58).

Taloudellinen ahdinko. Taloudellisen ahdingon tekijöitä ovat taloudellisen ahdingon syyt, rahojen vähyys, arjen kuormittuminen, jatkuva säästäminen, asioista luopuminen, omista tarpeista luopuminen, lapsen tarpeista tinkiminen sekä ruoan loppuminen.

Taloudelliseen ahdinkoon on useita syitä. Yleisin syy taloudelliseen ahdinkoon on työttömyys. Taloudellinen ahdinko voi johtua erosta, lainojen takauksesta, sairastamisesta, kasvaneista sairaskuluista, rahallisten etuuksien poistumisesta tai leikkaamisesta, kyvyttömyydestä hoitaa raha-asioita, opintolainan maksusta, kalliista vuokrasta tai siitä ettei yksinhuoltaja saa täyttä asumistukea (Tiittanen 2001, 49–50).

Taloudellinen ahdinko voi tarkoittaa rahojen vähyyttä. Rahaa on liian vähän (Multasuo 2007, 23) ja talous on tiukkaa (Tiittanen 2001, 50). Rahojen niukkuus koetaan epämiellyttävänä ja sen koetaan estävän ihmisarvoisen elämän. Rahojen vähyyks pienentää arjen mahdollisuuksia ja vie äidin voimavaroja. (Krok 2009, 188.) Tulot eivät riitä arjen välttämättömiin menoihin ja arjen välttämättömiä tavaroita ei voi ostaa silloin kun niitä tarvitsee (Krok 2009, 132). Rahojen vähyyks rajoittaa päivittäistavaroiden ostoa (Tiittanen 2001, 50). Yksinhuoltajaperhe voi olla myös rahaton. Raha on yksinkertaisesti loppunut (Murry 2001, 145).

Jatkuva taloudellinen vaikeus kuormittaa perheen arkea. Pitkään jatkuneet rahavaikeudet koettelevat yksinhuoltajan hyvinvointia ja jaksamista (Tiittanen 2001, 50). Köyhyyden toistuminen päivästä päivään samanlaisena, koetaan ahdistavana (Krok 2009, 187). Köyhyys kuormittaa yksinhuoltajaperheen arjenhallintaa. Köyhyys määrittää paljon arkea, pienentää elämänpiiriä ja rajoittaa valinnanvapautta. Köyhänä ei voi valita millaisessa asumismuodossa asuu ja missä asunto sijaitsee. Köyhänä ei voi tehdä haluamiaan asioita, ei voi matkustaa toiselle paikkakunnalle tai edes käydä uimahallissa uimassa. (Krok 2009, 118.) Köyhyys ja rahojen vähäisyys, sekä sen tarkka miettiminen mitä voi ostaa, on pakkotilanne, josta yksinhuoltajan vain pitää selvitä. Köyhyyden rajoittavat puolet koetaan raskaina, jos toivon kokemus puuttuu. (Krok 2009, 120.) Köyhyyttä kuvataan musertavana ja ahdistavana (Krok 2009, 122; 187). Huoli rahojen riittävydestä ruokaan ja vuokraan, on osa arkea. Köyhyys on jatkuvaa huolta. (Krok 2009, 122.)

Taloudellinen ahdinko merkitsee perheen elämässä säästämistä ja jatkuvaa miettimistä miten saa rahan riittämään. Talous ei salli yhtään ylimääräisiä kuluja ja joka paikasta joutuu kiristämään. (Tiittanen 2001, 50.) Arkea pitää suunnitella ja käyttää kekseliäisyyttä arjen välttämättömien tavaroiden hankkimiseen (Krok 2009,

122–123). Maksut pitää maksaa yhden ihmisen palkasta (Omari 2009, 63) ja yksinhuoltaja huolehtii perheensä toimeentulosta yksin (Tiittanen 2001, 51). Taloudellinen tilanne rajoittaa liikennevälineiden käyttöä ja liikkuminen on rajallista (Tiittanen 2001, 50). Heikko taloudellinen tilanne lisää arkeen liittyvää avun ja tuen tarvetta (Koivisto 2008, 49). Rahaa joudutaan pyytämään omilta vanhemmilta. (Tiittanen 2001, 50.) Isojen ostosten, kuten lasten talvivaatteiden tai kodin koneiden hankkiminen on vähävaraisena vaikeaa (Krok 2009, 132).

Taloudellinen ahdinko merkitsee perheelle luopumista asioista, joihin ei ole varaa. Luopuminen koetaan epämiellyttävänä. Yksinhuoltajan on joskus mahdoton ymmärtää, että köyhyyden takia joutuu luopumaan monista asioista. Vähävaraisuuden takia joutuu luopumaan uusista vaatteista ja matkoista. (Krok 2009, 123.) Vähävaraiset yksinhuoltajat joutuvat miettimään, mitkä asiat ovat sellaisia, joista pitää luopua, kun rahat eivät riitä kaikkeen. Usein luopuminen merkitsee, että yksinhuoltaja luopuu omista tarpeistaan selvitäkseen perheensä taloudesta. (Krok 2009, 134.)

Omista tarpeista luopuminen merkitsee yksinhuoltajalle luopumista omista harrastuksista, kiinnostuksen kohteista (Tiittanen 2001, 51), puhelimesta puhumisesta ystävien kanssa ja uusista vaatteista (Krok 2009, 134; 137). Äärimmäinen muoto säästämisestä on, kun oman kiinnostuksen ulkopuolelle rajataan ne asiat, joihin ei ole varaa (Krok 2009, 135). Näiden lisäksi yksinhuoltajat luopuvat myös paljon välttämättömämmistäkin tarpeista kuten silmälasien hankinnasta, lääkärillä ja hammaslääkärillä sekä kampaajalla käynneistä (Tiittanen 2001, 51). Omista tarpeista luopuminen merkitsee myös kieltäytymistä ylellisyyksistä ja kodin sisustuksesta (Krok 2009, 135).

Vaateostoksia en oo itelle tehny, ei oo ollu mitään mahdollisuuksia. (Tiittanen 2001, 51).

Minä olen valmis tinkimään omista menoistani lasten hyväksi, koska mä katson kuitenkin, että mä oon hankkinu nää lapset ja minun on vastattava niistä (Tiittanen 2001, 52).

Lapsen tarpeista tinkiminen on usein yksinhuoltajille vaikeaa (Tiittanen 2001, 52). Taloudellisesta ahdingosta huolimatta lapselle pyritään ostamaan hyväkuntoisia ja

uusia vaatteita, jonka seurauksena vanhempi joutuu luopumaan omista tarpeistaan (Krok 2009, 122). Lapselle ei voida antaa asioita joita muuten haluaisi antaa (Tiittanen 2001, 52). Lapselle ei ole varaa ostaa uusia vaatteita tai kaikki vaatteet hankitaan kirpputorilta (Krok 2009, 96). Myös lasten harrastuksista joudutaan tinkimään. Lapsille pyritään keksimään harrastuksia, jotka ovat ilmaisia ja jotka ovat lähellä. (Tiittanen 2001, 52.)

Taloudellinen ahdinko voi aiheuttaa konkreettisen ruoan loppumisen tai ainakin sen niukkuutta. Ruokaan ei pienten tulojen ja laskujen maksamisen jälkeen välttämättä jää enää rahaa. Ruoan niukkuus voi aiheuttaa perheelle hyvinvoinnin heikkenemistä. (Tiittanen 2001, 53.)

Kyllä me välillä ollaan silleen, että on vaan muutama peruna ja maitotölkistä puolikas (Tiittanen 2001, 53).

Ruoan riittämiseen pitää käyttää kekseliäisyyttä (Krok 2009, 122 – 123). Ruoan loppumisen taustalla voi olla myös masentunut yksinhuoltaja, joka ei jaksaa ajatella perheensä ravitsemusta. Myös yksinhuoltajan kyky valmistaa edullista ja monipuolista ruokaa peruselintarvikkeista saattaa olla hyvinkin puutteellinen. (Tiittanen 2001, 53.)

6 OPINNÄYTETYÖN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Tutkimusten eettisyys on Suomessa turvattu Helsingin julistuksen (1964) mukaisesti. Julistus on kansainvälisesti hyväksyty tutkimusetiikan ohjeistus. Helsingin julistus ohjaa myös hoitotieteellistä tutkimusta. Tutkimuksen eettisyys on kaiken toiminnan ydin asia. Tutkimusetiikan ja tutkimuksen lähtökohtana on sen hyödyllisyys. Tutkimuksen hyöty ei välttämättä kohdistu tutkittavaan henkilöön, vaan tutkimustuloksia voidaan hyödyntää vasta myöhemmin. Tutkijan tulee arvioida, miten tutkimuksessa saatua tietoa voidaan hyödyntää hoitotyön laadun kehittämisessä. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 173–177.) Tätä opinnäytetyötä voidaan käyttää palvelujärjestelmän kehittämiseen siten, että yksinhuoltajaperheiden tarvitsemat palvelut olisivat helposti saatavilla oikeasta paikasta oikeaan aikaan. Saatuja tuloksia voidaan hyödyntää perusterveydenhuollossa, jossa on paras mahdollisuus yksinhuoltajaperheiden varhaiseen tukemiseen ja erityistarpeiden huomioimiseen.

Kirjallisuuskatsauksen luotettavuutta voidaan lisätä kiinnittämällä huomio valittujen tutkimusten laatuun. Laadussa huomioidaan alkuperäistutkimusten ja siinä käytettyjen menetelmien laatu, soveltuvuus ja käyttö. Laadun määrittämisessä voidaan käyttää luokittelua. Vahva tutkimusnäyttö sisältää useita tasokkaita tutkimuksia, joiden tutkimustulokset ovat yhteneväisiä. (Stolt & Routasalo 2007, 62.) Opinnäytetyön aineistoksi valittiin 2000-luvulla julkaistuja tutkimuksia, jotka liittyivät opinnäytteen aihepiiriin ja täyttivät sovitut sisäänottokriteerit. Valituissa tutkimuksissa oli tutkittu yksinhuoltajaäitejä ja yhdessä tutkimuksessa yksinhuoltajaisia, mikä lisää työn luotettavuutta. Aineisto koostui Pro gradu -töistä, väitöskirjasta, liseniaatintutkimuksesta ja tieteellisissä lehdissä julkaistuista tutkimusartikkeleista. Kirjallisuuskatsaukseen valitut tutkimukset ovat monitieteellisiä ja laadukkaita, joka lisää työn luotettavuutta.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta voidaan arvioida esimerkiksi seuraavilla kriteereillä; uskottavuus, refleksiivisyys, vahvistettavuus ja siirrettävyys (Kylmä & Juvakka 2007, 127). Tutkimusprosessin julkisuus parantaa luotettavuutta (Tuomi & Sarajärvi, 2009, 142). Prosessin aikana opinnäytetyötä on esitelty opiskelijakollegoille ja opinnäytetyön ohjaajalle, jotka ovat tutustuneet työhön ja

kertoneet siitä omia mielipiteitään. Sisällönanalyysin luotettavuutta lisää, että aineiston analyysimenetelmä valittiin sopivasti suhteessa tutkimustehtäviin. Analyysiprosessin kuvaaminen ja aineiston luokitteluperustan esittäminen lisää luotettavuutta. (Kylmä & Juvakka 2007, 132.) Analyysin tueksi tuloksissa esitettiin alkuperäislainauksia. Opinnäytetyön sisällönanalyysissa pyrittiin huolellisuuteen ja täsmällisyyteen. Tekstin erilaiset vivahteet huomioitiin pelkistyksiä tehdessä. Kuvaus sisällönanalyysista sisältyy opinnäytetyöhön (Liite 2).

7 TULOSTEN TARKASTELU JA JATKOTUTKIMUSEHDOTUKSET

Opinnäytetyön tarkoitus oli kuvata, millaista on alle kouluikäisen lapsen yksinhuoltajaperheen arjenhallinta. Yksinhuoltajaperheessä arjenhallinnan perustana on arjen toimijuus. Arjen toimijuus sisältää kaiken käytännöllisen tekemisen talouden hoitamisesta arjen organisointiin ja vapaa-ajanviettoon. Yksinhuoltajaperheessä vastuu kaikkien taloustöiden tekemisestä on yhden aikuisen harteilla. Varsinkin töiden tai koulun, lasten hoitopaikan, asioiden hoitamisen ja kodin yhteensovittaminen koetaan hankalaksi ja aikaa vieväksi. Tätä ajankäytön rajallisuutta yksinhuoltajaperheissä helpottavat arjen säännönmukaisuus ja rutiinit. Arjen aikataulut ja päivien sama rytmi tuovat järjestystä arjenhallintaan. Myös Friisin ym. (2004, 23-25) mukaan perheen arki koostuu rutiineista, jotka vapauttavat aikaa muille toiminnoille. Perheen arjen hallinnassa kohtaavat perhe ja yhteiskunta (Friis ym. 2004, 23-25).

Tutkimuksessa tuli esille yksinhuoltajaperheiden erilaisuus perheen hyvinvoinnin suhteen. Yksinhuoltajaperheiden tutkiminen on hyvin usein ongelmakeskeistä ja heitä pidetään ”riskiperheinä” (Palmunen 2009, 62-63). Opinnäytteessä ilmeni kuitenkin, että yksinhuoltajaperheissä on yhtäläillä voimavaroja ja vahvuuksia kuin kahden vanhemman perheissä. Optimismi sekä perheen yhteenkuuluvuus ja tiiviiksi ryhmäksi muotoutuminen nousivat aineistosta tärkeimpinä esiin. Samanlaisia perheen terveyden määritelmiä kuten ongelmanratkaisukykyä ja perheen avointa ilmapiiriä on kuvailtu aiemmissakin tutkimuksissa (Jussila ym. 2008, 16). Toisaalta yksinhuoltajaperheissä kohdataan erityyppisiä vaikeuksia, joista he vaihtelevalla menestyksellä selviytyvät. Vaikeuksien suuri määrä lisää perheen haavoittuvuutta. Aineistossa useaan kertaan esille tulleita vaikeuksia olivat perheenjäsenten sairastuminen, työhön liittyvät vaikeudet sekä stressi. Opinnäytteen perusteella yksinhuoltajaperheissä koettiin stressiä vanhemmuudesta, toisin kuin Kivijärven ym. (2009, 47-68) teoksessa, jossa todetaan, etteivät lapsiperheiden vanhemmat koe suurta stressiä vanhemmuudesta.

Kirjallisuuskatsauksessa korostui perheen saama tuki. Opinnäytteessä ilmeni, että tuen saaminen on melko tärkeä osa perheen hyvinvointia. Yksinhuoltajaperheiden

yleisimpiä tukijoita ovat ystävät ja lähisukulaiset. Suurin osa perheistä saa jonkinlaista tukea, mutta tuen saaminen ei ollut perheelle pelkästään hyvä asia. Joissakin perheissä avun saaminen tuntuu vaikealta, se voi aiheuttaa riippuvuutta tai aiheuttaa vaikeuksia perheelle. Poissa kotoa asuvan vanhemman osallistuminen koetaan yleensä perhettä tukevana, mutta tämän tuen määrä on usein vähäinen.

Pääosa yksinhuoltajista vastaa käytännössä yksin arjen sujumisesta ja toimeentulosta (Forssén ym. 2009, 11–12). Siksi yksi yksinhuoltajaperheen arjenhallinnan päätekijöistä on vanhemman voimavaraisuus. Yksinhuoltajan voimavaraisuus vaihteli perheissä. Lapset ja heidän hyvinvointinsa on monelle yksinhuoltajalle motivoiva voima. Optimismi ja asioiden hyvien puolien löytäminen auttavat vanhempaa jaksamaan. Toivon kokeminen ja itsetunto vaihtelivat vanhemmilla. Osalla vanhemmista oli toivon tunne, mutta oli myös yksinhuoltajia, jotka eivät kokeneet toivoa paremmasta. Positiivisuuden lisäksi arjenhallintaan vaikuttaa yksinhuoltajan tapa toimia hankalassa tilanteessa. Aktiivisten selviytymiskeinojen käyttö ja varma asennoituminen kuvasi osaa yksinhuoltajaperheistä, kun taas osa vältteli ongelmienratkaisua, eikä yrittänyt parantaa tilannettaan. Välttelevien selviytymiskeinojen käyttö liittyi matalaan koherenssin tunteeseen. Vanhempien koherenssin tunteissa oli eroja. Yksinhuoltajat, joiden koherenssi on parempi, selvisivät vaikeuksista nopeammin ja heidän perheissään arjenhallinta helpottuu. Raitasalon ym. (2005, 164–165) mukaan vahva koherenssi auttaa ihmisiä käsittelemään joustavasti ja tehokkaasti ristiriitoja ja paineita. Heikko koherenssi taas edistää stressitekijöiden joustamatonta käsittelyä. Koherenssi säätelee hyvinvoinnin tunnetta. (Raitasalo ym. 2005, 164–165.)

Arjenhallintaan vaikuttavat vanhempien eron seuraamukset liittyvät vanhemman voimavaroihin. Eron seuraukset jätettiin kuitenkin omaksi yläluokakseen, sillä se oli mielestämme yksinhuoltajaperheessä olennainen arjenhallintaan vaikuttava osa. Jussila ym. (2008, 21–27) mainitsevat elämänmuutosten vaikuttavan perheeseen kokonaisuutena ja Wright ja Leahey (2009, 96–98) toteavat pikkulapsiperheen elämäntilanteen olevan muutosrikas ja haastava. Näiden kahden yhdistäminen tuo erityisiä piirteitä perheen arkeen. Eron saattaa vaikuttaa

yksinhuoltajavanhempaan vapauttavasti, jolloin hän pääsee irti huonosta parisuhteesta. Toisaalta eron jälkeen yksinhuoltajavanhempi voi jäädä yksin ilman toisen aikuisen apua. Tämä kuluttaa vanhemman voimia, työt tuntuvat hukuttavilta eikä hän kykene aktiiviseen selviytymiseen (Cohen & Dekel 2000, 479–480).

Opinnäytetyö osoitti, että yksinhuoltajaperheessä taloudellinen tilanne vaikuttaa suuresti arjenhallintaan, useimmiten rahan riittämättömyyden takia. Opinnäytteen tuloksissa ilmeni, että useissa yksinhuoltajaperheissä taloudellinen tilanne on riittämätön ja stressaava, mikä tuottaa vaikeuksia perheen toimintaan. Perheen elättäminen yksin on taloudellisesti haastavaa. Perheissä, joissa rahatilanne oli riittävä tai hyvä, oli hyvinvointikin parempi (Cohen & Dekel 2000, 481).

Toinen tutkimustehtävä oli etsiä alle kouluikäisen lapsen yksinhuoltajaperheen arjenhallintaa vahvistavia tekijöitä. Arjenhallintaa vahvistavat perheen yhtenäisyys, vanhemman jaksaminen, arjen sujuvuus ja turvallinen taloudellinen tilanne. Perheen yhtenäisyyden vahvistavaa vaikutusta pohdittiin jo edellä. Vanhemman jaksaminen on suuri ja moniulotteinen yksinhuoltajaperheen arjenhallinnan vahvistaja. Jussilan ym. (2008, 21–27) mukaan yksilön terveys ja hyvinvointi vaikuttaa koko perheen vointiin. Opinnäytteen tuloksissa yksinhuoltajavanhemman jaksaminen on saanut suuren huomion siksi, että suuri osa kirjallisuuskatsauksen aineistosta käsitteli juuri vanhemman näkökulmaa. Yksinhuoltajaperhe oli tutkimuksen kohteena kolmessa aineistomme tutkimuksista.

Vanhemman jaksamisen voisi kiteyttää kolmeen arjenhallintaa vahvistavaan osaan. Nämä osat ovat vanhemman aktiivisuus tilanteen hoitamisessa, vanhemman varmuus ja itseluottamus sekä vanhemman positiiviset kokemukset, asenteet ja tunteet. Vanhemman aktiivisuuteen sisältyy niin toiminnallinen kuin asenteellinen pyrkimys parantaa tilannettaan ja elää tyydyttävästi perheensä kanssa. Aktiivinen yksinhuoltaja on sosiaalinen, henkisesti kypsä, sisukas ja uskaltaa tarvittaessa hakea apua. Yksinhuoltajan varmuus ja itseluottamus ovat pohjana sille, että hän pystyy toimimaan aktiivisesti. Jussilan ym. (2008, 21–27) mukaan voimavaroilla tarkoitetaan juuri tällaisia jokapäiväisessä elämässä selviytymiseen tarvittavia voimia, kykyjä ja toimintamahdollisuuksia. Positiivisiin kokemuksiin, asenteisiin ja tunteisiin sisältyvät onnistumisen ja tyytyväisyyden kokemukset, motivoituminen ja yleinen optimismi sekä vapauden tunne eron

jälkeen. Lisäksi yksinhuoltajilla on suuri määrä yksilöllisiä voimaa tuottavia asioita elämässään. Vahva koherenssin tunne auttaa ihmistä käsittelemään joustavasti ja tehokkaasti erilaisia konflikteja, paineita ja ristiriitatilanteita. Se säätelee myös koettua terveyttä, onnellisuutta sekä muokkaa yksilöllisiä reagoititapoja erilaisiin paineisiin. (Raitasalo ym. 2005, 164–165.) Kaikista ylimääräisistä hankaluuksista huolimatta yksinhuoltajaperheessä nautitaan elämästä, mikä vahvistaa heidän arjenhallintaansa.

Arjen sujuvuutta voi pitää onnistuneen ja vahvan arjenhallinnan tuloksena, mutta opinnäytetyön tuloksista ilmenee, että se myös edelleen vahvistaa arjenhallintaa. Osa arjen sujuvuutta onkin se, että vanhempi osaa hoitaa arkea. Sujuva arki on säännöllistä ja helppoa ja siihen kuuluvat rutiinit ja ennakointi. Tämä tekee arjenhallinnan lähtökohdiltaan helpoksi yksinhuoltajaperheissä. Ystävien ja lähisuvun tarjoama käytännöllinen ja emotionaalinen tuki edesauttavat perheen arjen sujumista. Turvallinen taloudellinen tilanne vahvistaa yksinhuoltajaperheen arjenhallintaa tuomalla turvallisuuden ja hyvinvoinnin tunteita. Turvallinen taloudellinen tilanne muotoutuu rahan riittävydestä, muutenkin hyvästä elintasosta sekä varmasta työllisyydestä.

Kolmas tutkimustehtävä oli etsiä yksinhuoltajaperheen arjenhallintaa kuormittavia tekijöitä. Yksinhuoltajaperheen arjenhallintaa kuormittavana tekijänä on arjen vaikeutuminen. Arjen vaikeutuminen sisältää erilaisia arjen poikkeamia, ajankäytön rajallisuutta ja matkustamisen vaikeutta. Friisin ym. (2004, 23–25) mukaan lapsiperheen arjenhallintaan vaikuttavat elämäntilanne ja siinä tapahtuvat muutokset. Muutokset voivat liittyä vanhemmuuteen, perheen terveyteen tai yhteiskuntaan (Friis ym. 2004, 23–25.) Ajankäytön rajallisuus koetaan yksinhuoltajaperheissä haasteellisena. Etenkin yksinhuoltajan vähäinen oma-aika kuormittaa perheen arkea, toisin kuin Kivijärven ym. (2009, 47–68) mukaan lapsiperheiden vanhemmat eivät koe arjen rajoittavan omia harrastuksiaan. Rutiinien avulla arjesta vapautuu aikaa muille toiminnoille ja ajankäyttö helpottuu. (Friis ym. 2004, 23–25.) Useissa tutkimuksissa rutiinien ja arjen samankaltaisuuden avulla arki koetaan helpommaksi. Tulosten perusteella arjen samanlaisuus voi kuitenkin kääntyä kuormittavaksi tekijäksi. Arjen ajan sykliisyys voi aiheuttaa toivottomuutta..

Yksinhuoltajaroolin kuormittavuus vaikuttaa perheen arjenhallintaan. Yksinhuoltaja-sanana ja yksinhuoltajuuden leimaavuus koetaan haasteellisenä. Forssénin ym. (2009, 11–12) mukaan yksinhuoltajuus käsitteenä on ongelmallinen. Yksinhuoltajat kokevat myös että heidän perheisiinsä liitetään usein ongelmia ja koko heidän elämänsä katsotaan yksinhuoltajuuden läpi. Palmunen (2009, 62–63) toteaa, että yksivanhenpaisiin perheisiin suhtaudutaan usein ”riskiperheinä”. Tutkimukset yksinhuoltajista ovat usein ongelmakeskeisiä (Palmunen 2009, 62–63). Arjessa ihminen joutuu yhdistämään arjen toiminnot ja yhteiskunnalliset rakenteet, joissa on mukana (Horelli & Haverinen 2008, 95–108). Yksinhuoltajana työn tai opiskelun ja perheen yhteensovittaminen on välillä haasteellista. Kyrönlampi-Kylmänen (2007, 142–147) kertoo, että monet vanhemmat joutuvat jatkamaan töitään vielä kotona, joka aiheuttaa väsymystä ja ärtyneisyyttä perheen arkeen. Tulosten mukaan etenkin opiskelevat yksinhuoltajat väsyvät helposti, kun aika koulutehtäviin joudutaan nipistämään yönä.

Yksinhuoltajan elämä kutistuu helposti kodin seinien sisälle. Sosiaalisten suhteiden hoitaminen jää usein taka-alalle ja tukea antavien ihmisten joukko voi pienentyä, jos perheellä on ongelmia. Wrightin ja Leaheyn (2009, 96–98) mukaan vanhemmuus tuo mukanaan muutoksia sosiaalisiin suhteisiin. Myös vanhemman suhteet omaan lapsuudenperheeseen muuttuvat (Wright & Leahey 2009, 96–98). Yksinhuoltajan tärkein tuen antaja on usein hänen oma kasvuperheensä. Yksinhuoltaja voi kokea, että hän menettää itsenäisyytensä, koska on riippuvainen perheeltä saadusta tuesta. Yksinhuoltaja voi tästä syystä ottaa etäisyyttä kasvuperheeseensä. Sosiaalinen tuki saattaa aiheuttaa stressiä ja ristiriitoja perheessä. Sosiaalisen tuen vähyys tai sen puuttuminen kuormittaa yksinhuoltajaperheen arkea ja voi lisätä sairastumista sekä ongelmien syvenemistä. Avun pyytäminen ja vastaanottaminen koetaan monesti vaikeaksi. Lidströmin ja Erikssonin (2010, 32–35) mukaan on kuitenkin tärkeää, että perhe käyttää omia ja ympäristön voimavaroja hyväkseen. Perheen arjenhallinta koostuu ulkoisesta osasta, joka tarkoittaa kykyä ottaa vastaan ulkopuolista apua (Friis ym. 2004, 23–25).

Vanhempien jaksamisella ja voimavaroilla on suuri merkitys lapsen terveeseen kasvuun (Armanto & Koistinen, 2007, 113–164). Vanhemman väsyminen on yksi

arjenhallintaa kuormittava tekijä. Väsymistä aiheuttavat esimerkiksi huolien ja vaikeuksien kasaantuminen, hoidettavien asioiden paljous, stressi ja terveysongelmien lisääntyminen. Yksinhuoltajan masennus nousi aineistosta usein esiin. Yksilön terveys ja hyvinvointi vaikuttaa koko perheen vointiin (Jussila ym. 2008, 21–27). Wrightin ja Leaheyn (2009, 96–98) mukaan vanhemmuus muuttaa itsetuntemusta ja stressin kokemusta. Tuloksien mukaan yksinhuoltajat voivat kokea lukuisia kielteisiä tunteita ja stressiä vanhemmuudestaan. Kivijärven ym. (2009, 47–68) mukaan arjen kasvatustehtävät aiheuttavat vanhemmalle stressiä. Forssénin ym. (2009, 11–12) mukaan pääosa lasten kanssa asuvista vanhemmista vastaa yksin arjen sujumisesta. Vastuun kantaminen ja asioiden jakamisen vaikeus koetaan kuormittavana asiana, joka aiheuttaa yksinhuoltajan väsymystä. Vastuun ottaminen on perheelle haastavaa (Wright & Leahey 2009, 96–98).

Yleinen tyytymättömyys elämäntilanteeseen on arjenhallintaa kuormittava tekijä. Yksinhuoltajaperheissä tyytymättömyyttä koetaan etenkin toisen vanhemman osallistumisesta vanhemmuuteen ja lapsen elämään. Forssénin ym. (2009, 11–12) mukaan yli 90 prosenttia vanhemmista päätyy yhteishuoltajuuteen eron jälkeen, mutta pääosa lasten kanssa asuvista vanhemmista vastaa käytännössä yksin arjen sujumisesta. Vanhemman matala koherenssin tunne kuormittaa arkea. Raitasalon ym. (2004, 164–165) mukaan ihmisen heikko koherenssi edistää stressitekijöiden joustamatonta ja tehotonta käsittelyä. Vahva koherenssin puolestaan auttaisi ihmistä käsittelemään paineita ja ristiriitatilanteita joustavasti. Koherenssin tunne säätelee onnellisuutta, hyvinvointia ja koettua terveyttä. (Raitasalo ym. 2004, 164–165.)

Yksinhuoltajaperheen arkea kuormittaa eroprosessin läpikäyminen. Haatajan (2009, 61) mukaan yleisin syy yksinhuoltajuuteen on avo- ja avioliittojen hajoamiset. Eroprosessiin liittyy monesti masennusta ja voimavarojen heikkenemistä. Voimavaroja tarvitaan perheen selviytymiseen (Jussila ym. 2008, 21–27). Eroprosessia kuormittaa vaikeudet entisen puolison kanssa ja lähiverkoston suhtautuminen eroon. Vaikka parisuhde olisi ollut ongelmallinen, yksinhuoltaja kokee erossa myös menetyksen. Eroon voi liittyä myös taloudellisia vaikeuksia.

Taloudellinen ahdinko nousi aineistosta esiin arjenhallintaa kuormittavana tekijänä. Wrightin ja Leaheyn (2009, 96–98) mukaan taloudellisen tilanteen hallinta on perheelle haastavaa. Taloudellinen ahdinko voi johtua useista erilaisista syistä. Yksinhuoltaja vastaa perheensä toimeentulosta käytännössä yksin (Forssén ym. 2009, 11–12). Taloudellinen ahdinko voi tarkoittaa rahojen niukkuutta, rahan puutetta tai köyhyyttä. Rahojen niukkuus rajoittaa valinnanvapautta ja pienentää elämänpiiriä. Taloudellinen ahdinko merkitsee perheelle jatkuvaa huolta rahojen riittävydestä ja säästämistä sekä luopumista asioista joihin ei ole varaa. Usein yksinhuoltaja luopuu omista tarpeistaan ja kiinnostuksen kohteistaan. Lapsen tarpeista tingitään kun se on välttämätöntä. Taloudellinen ahdinko ja sen myötä asioista luopuminen koetaan ahdistavaksi ja musertavaksi.

Opinnäytetyön ja siitä saatujen tulosten perusteella olisi hyödyllistä tutkia enemmän yksinhuoltajaperheen arjenhallintaa. Olisi tärkeää tietää yksinhuoltajien normaaleista arkikäytännöistä ja järjestelyistä, jotta heille voitaisiin tarjota erilaisia palveluita. Kuten Palmunen (2009, 62–63) toteaa, yksinhuoltajaperheistä tehdyt tutkimukset ovat usein ongelmakeskeisiä. Ongelmat paljastavat tuen tarpeen, mutta on tärkeää löytää myös yksinhuoltajaperheiden voimavarat (Ivanoff ym. 2001, 14). Kun yksinhuoltajaperheiden voimavarat tunnetaan, niitä vahvistamalla pystytään ehkäisemään ongelmien syntyminen ja puuttumaan niihin varhaisessa vaiheessa. Opinnäytteen aineisto koostui laajan tiedonhaun jälkeen suurimmaksi osaksi yksinhuoltajavanhemman voimavaroja, jaksamista ja kuormittavia tekijöitä kartoittavista tutkimuksista. Yhdessäkään tutkimuksessa lasten ääntä ei tuotu kunnolla esille ja vain kolmessa tutkimuksessa oli perheen näkökulma. Jatkotutkimuksissa voisi kiinnittää enemmän huomiota koko perheen näkökulmaan. Arjessa pärjäämisestä ja sen sujumisesta oli tutkimuksia, mutta varsinaisesti juuri arjenhallintaan kohdistuvaa tutkimusta ei löytynyt.

LÄHTEET

- Antonovsky, A. 1979. Health, stress and coping: new perspectives on mental and physical well-being. Jossey-Bass. San Francisco. 103.
- Antonovsky, A. 1987, Unraveling the mystery of health. Jossey-Bass. San Francisco. 87–88.
- Armanto, A. & Koistinen, P. (toim.) 2007. Neuvolatyön käsikirja. Helsinki: Tammi.
- Forssén, K., Haataja, A. & Hakovirta, M. 2009. Yksinhuoltajien asema suomalaisessa hyvinvointivaltiossa. Teoksessa: Forssén, K., Haataja, A. & Hakovirta, M. Yksinhuoltajuus Suomessa. Helsinki: VL-Markkinointi Oy. 9–18.
- Friis, L., Eirola, R. & Mannonen, M. 2004. Lasten ja nuorten mielenterveystyö. Helsinki: WSOY.
- Haataja, A. 2009. Kuka on yksinhuoltaja? Yksinhuoltajien määrä ja profiili eri aineistojen valossa. Teoksessa: Forssén, K., Haataja, A. & Hakovirta, M. (toim.) Yksinhuoltajuus Suomessa. Helsinki: VL-Markkinointi Oy. 46–62.
- Horelli, L & Haverinen, E. 2008. Tiedostava läsnäolo arjen hallinnan kriteerinä. *Psykologia* 13 (2), s. 95–108.
- Johansson, K. 2007. Kirjallisuuskatsaukset – huomio systemaattiseen kirjallisuuskatsaukseen. Teoksessa: Johansson, K., Axelin, A., Stolt, M. & Ääri, R-L. (toim.) Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja sen tekeminen. Turku: Turun yliopisto, 3–9.
- Jussila, A-L., Koponen, L., Lehto, P., Maijala, H., Paavilainen, R., Poutinkara, H. & Åstedt-Kurki, P. 2008. Kohti perheen hyvää hoitamista. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2009. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Kivijärvi, S., Rönkä, A. & Hyväluoma, J. 2009. Vanhemmuus arjessa: neuvottelua, hässäköitä ja hassuttelua. Teoksessa: Rönkä, A., Malinen, K. & Lämsä, T. (toim.) Perhe-elämän paletti – vanhempana ja puolisona vaihtelevassa arjessa. Jyväskylä: PS-Kustannus. 47–68.
- Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita.

- Kyrönlampi-Kylmänen, T. 2007. Arki lapsen kokemana – Eksistentiaalis-fenomenologinen haastattelututkimus. Rovaniemi: Lapin yliopisto, Kasvatustieteiden tiedekunta. 142–147.
- Kääriäinen, M. & Lahtinen, M. 2005. Systemaattinen kirjallisuuskatsaus tutkimustiedon jäsentäjänä. *Hoitotiede* 18 (1). 37–44.
- Lindström, B & Eriksson, M. 2010. Salutogeeninen lähestymistapa terveyteen – teoria terveyden resursseista. Teoksessa: Pietilä, A-M (toim.) *Terveyden edistäminen – teorioista toimintaan*. Helsinki: WSOYpro Oy. 32–52.
- Metsämuuronen, Jari. 2006. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Vaajakoski: Gummerrus Kirjapaino Oy.
- Palmunen, A. 2009. Asiantuntijoiden käsitykset yksivanhempaisuudesta. Teoksessa: Kääriäinen, A., Hämäläinen, J. & Pölkki, P. (toim.) *Ero, vanhemmuus ja tukeminen*. Helsinki: Lastensuojelun keskusliitto/Neuvo-projekti.
- Poppius, E. 2007. *The Sense of Coherence and Health: the effects of the sense of coherence on risk of coronary heart disease, cancer, injuries and all-cause mortality*. Tampere. Tampere University Press. 12.
- Raitasalo, R., Knekt, P., Kaarento, K., Laine, H. & Lindfors, O. 2005. Koherenssi-käsitys ja epäkypsät defenssit. *Psykologia* (2), 164–172.
- Stolt, M. & Routasalo, P. 2007. Tutkimusartikkelien valinta ja käsittely. Teoksessa: Johansson, K., Axelin, A., Stolt, M. & Ääri, R-L. (toim.) *Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja sen tekeminen*. Turku: Turun yliopisto, 58–70.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Tammi.
- Väli-Suomen lasten, nuorten ja lapsiperheiden kehittämishanke: Kaste-ohjelman keskeiset periaatteet lasten, nuorten ja perheiden näkökulmasta. 20.5.2009. [Verkojulkaisu]. Sosiaali- ja terveysministeriö. [Viitattu 21.4.2010]. Saatavana: <http://varttua.stakes.fi/NR/rdonlyres/5251159A-BE8F-4B1F-B0A073C7BF14B94C/0/Esitys85KasteLuomala.pdf>
- Wright, L. & Leahey, M. 2009. *Nurses and Families: A Guide to Family Assessment and Interventio*. Philadelphia: F. A. Davis.
- Yksinhuoltajaperheet, % lapsiperheistä. 10.10.2010. [Verkojulkaisu], tilasto- ja indikaattoripankki SOTKANet 2005–2010. [10.10.2010] Saatavana: <http://uusi.sotkanet.fi/portal/page/portal/etusivu/hakusivu/tulossivu?regionCount=1¤tEvent=getData&sexCount=3&setId=p85c1a784c430d8f272156a8a59458faed3c1194c916e56&indCount=1&yearCount=11>

Kirjallisuuskatsauksessa käytetyt tutkimukset

- Cohen, O. & Dekel, R. 2000. Sense of coherence, ways of coping, and well being of married and divorced mothers. *Contemporary Family Therapy* 22 (4), 467–486.
- Ford-Gilboe, M. 2000. Dispelling Myths and Creating Opportunity: A Comparison of the Strengths of Single-Parent and Two-Parent Families. *Advances in Nursing Science* 23 (1), 41–58.
- Koivisto, V. 2006. Yksinhuoltajaisän sosiaalinen tukiverkosto, arjen sujuminen sekä arkeen liittyvä tuen tarve ja tyytyväisyys. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, Kasvatustieteen laitos.
- Krok, Suvi. 2009. Hyviä äitejä ja arjen pärjääjiä: yksinhuoltajia marginaalissa. Tampere: Tampereen yliopisto, Sosiaalityön tutkimuksen laitos.
- Multasuo, T. 2007. Sisukkaan sinnittelijän tarina: elämän tarkoituksellisuuden kokeminen vaikeassa elämäntilanteessa. *Perheterapia* 23 (3), 18–27.
- Murry, VMB., Bynum, MS., Brody, GH., Willert, A. & Stephens, D. 2001. African American Single Mothers and Children in Context: A Review of Studies on Risk and Resilience. *Clinical Child & Family Psychology Review* 4 (2), 133–155.
- Normia, L. 2009. Arjen superihmisyys: Opiskelevien yksinhuoltajaäitien arjen kokemus ja elämäntilanteen hallinta. Tampere: Tampereen yliopisto, Sosiaalitutkimuksen laitos.
- Omari, L. 2008. Arjen rytmit ja repeämät: yksinhuoltajaäitien kokemuksia arjesta ja sen sujuvuudesta kotona. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, Historian ja etnologian laitos.
- Pelkonen, M. & Hakulinen, T. 2002. Voimavaroja vahvistava malli perhehoitotyöhön. *Hoitotiede* 14 (5), 202–212.
- Tiittanen, H. 2001. Yksinhuoltajaäidin elämä umpikujassa?: Alustava malli yksinhuoltajaäidin tukemiseen. Kuopio: Kuopion yliopisto, Hoitotieteen laitos.

LIITTEET

LIITE 1. Hakutaulukko

Tietokanta	Hakusanat	Kaikki osumat	Valinta otsikoista	Valinta tiivistelmistä	Valinta koko tekstistä	
Arto	perh? arki	54	0	0	0	
	yksinhuolt?	146	6	1	1	
	yksinhuoltaja perh?	21	0	0	0	
	perh? AND arjen AND hall?	10	2	0	0	
	arjen hallinta	11	0	0	0	
	yksinhuolt? AND voimavar?	1	0	0	0	
	perh? AND voimavar?	14	3	3	1	
	yksinhuolt? AND selv?	2	0	0	0	
	koherenss?	23	0	0	0	
	yksinhuolt? AND ongel?	2	0	0	0	
	MEDIC	yksinhuoltaja perh*	12	2	2	1
		perh* AND arki	5	0	0	0
		yksinhuolt*	16	0	0	0
arjenhall*		1	0	0	0	
perh* AND arjenhall*		1	0	0	0	
perh* AND arki AND hall*		1	0	0	0	
lapsiperh* AND elämänhall*		1	1	0	0	
koherenss*		14	0	0	0	
Nelli-portaali	yksinhuolt?	473	9	3	1	
	yksinhuolt? arki?	13	4	3	3	
	perheen arki	33	2	1	0	
	perh? JA arki	184	5	1	0	
	yksinhuolt?p erh?	76	2	0	0	
	yksinhuolt? JA selv?	57	2	0	0	
	yksinhuolt? JA elämänhall?	36	0	0	0	
	koherenss?	322	1	0	0	

	lapsiperh? JA elämänhall?	58	1	0	0
	yksinhuolt? JA ongel?	42	0	0	0
Helsingin Nelli	yksinhuolt?	1270	1	1	0
	yksinhuolt? JA arki	37	0	0	0
	yksinhuolt?p erh?	52	0	0	0
	yksinhuolt? JA voimavar?	40	0	0	0
	yksinhuolt? JA arjenhall?	2	0	0	0
	perh? JA arki	19	0	0	0
	"single parent" JA "sense of coherence"	83	2	1	1
Tampereen Nelli	yksinhuolt?	26	3	3	1
	voimavar?	382	0	0	0
	arki ja hall?	71	0	0	0
	perh? Ja arje?	110	1	1	0
CHINAL	single-parent AND coping	38	2	0	0
	single-parent AND resources	10	0	0	0
	one-parent AND family	17	0	0	0
	"single parent" AND "sense of coherence"	3	0	0	0
ERIC	single AND parent AND coping	42	0	0	0
	one-parent AND family	190	0	0	0
Aleksi vuodesta 2001-	yksinhuolt?	280	0	0	0
	perh? Ja arki	633	5	0	0
	arjen ja hall?	18	1	0	0
	arjenhall?	2	0	0	0
Elektra	yksinhuolt?	184	2	0	0
	perheen arki	392	0	0	0
	arjenhall*	12	0	0	0
Ovid	single parent	543	21	3	1
CINAHL	single parent	595	3	0	0
	"single	60	1	0	0

	parent" ja resource				
	family ja "everyday life"	220	3	1	0
	coherence ja family	153	0	0	0
	"sense of coherence"	555	0	1	0
	"sense of coherence" ja "single parent"	3	2	1	0
	"sense of coherence" ja famil*	112	0	1	0
	single-parent AND coping	38	2	0	0
	single-parent AND resources	10	0	0	0
	one-parent AND family	17	0	0	0
	"single parent" AND "sense of coherence"	3	0	0	0
Yhteensä		7851	89	27	10

LIITE 2. Taulukko sisällönanalyysistä.

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
<i>"Viikonloppuisin nukutaan aika pitkään, jopa seitsemään. Kylmä pyrin siihen säännöllisyyteen, et samassa rytmissä eletään myös viikonloput aika tavalla." (Omari 2008, 51.)</i>	Viikonloppuna nukutaan aika pitkään, jopa seitsemään Viikonloppuna pyritään säännöllisyyteen Viikonloput pyritään elämään samassa rytmissä kuin viikot	Viikonloppujen viettäminen	Arjen toimijuus	Yksinhuoltajaperheen arjenhallinta
<i>"Se on vaan et ku tottuu siihen arkeen, tulee semmoset tietyt rutiinit tai semmoset että oppii sit niitä organisoimaan" (Normia 2009, 42).</i>	Arkeen tottuminen Rutiinien muodostuminen Organisoinnin oppiminen	Vanhemman kyky hoitaa arkea	Arjen sujuvuus	Arjenhallintaa vahvistavat tekijät
<i>"Poikkeamia päivään tulee silloin ku lapset on sairaita, ni sillon tuntuu, että on enemmän sitä järjestelmistä asioissa" (Omari 2008, 35).</i>	Poikkeamat päivässä Poikkeamia kun lapsi sairastuu Enemmän järjestelmistä kun tulee poikkeamia	Arjen poikkeamat	Arjen vaikeutumisen	Arjenhallintaa kuormittavat tekijät