



# Elinvoimainen äiti -verkkovalmennuksen kehittäminen äitiyden ristiriitaisten odotusten kohtaamiseen

Anni Rolig

Laurea-ammattikorkeakoulu

**Elinvoimainen äiti -verkkovalmennuksen kehittäminen äitiyden  
ristiriitaisten odotusten kohtaamiseen**

Anni Rolig  
Sosionomi  
Opinnäytetyö  
Joulukuu, 2020

Anni Rolig

**Elinvoimainen äiti -verkkovalmennuksen kehittäminen äitiyden ristiriitaisten odotusten kohtaamiseen**

Vuosi

2020

Sivumäärä

38

Opinnäytetyön tavoitteena oli tutkia Elinvoimainen äiti -verkkovalmennuksen tarvetta. Opinnäytetyön tietoperusta rakentui verkkovalmennukseen liittyvistä tutkimuksista, joissa käsiteltiin äitiyteen liittyviä ristiriitaisia odotuksia ja vaatimuksia, kuvailevan kirjallisuuskatsauksen avulla. Toisena menetelmänä opinnäytetyössä käytettiin tutkimuksellista kehittämistä, jonka avulla jäsennettiin keinoja äitien auttamiseksi äitiyden ristipaineissa.

Suomi koetaan tasa-arvon mallimaana, mutta äidit hoitavat edelleen suurimman osan koti- töistä ja lastenhoidosta. Yhteiskunta asettaa erilaisia rakenteellisia haasteita äitien eri roolien yhteensovittamiselle. Länsimainen elämäntapa ihanoi yksin pärjäämistä, mutta sosiaaliset verkostot ja sosiaalinen tuki ovat tärkeää äitien hyvinvoinnille. Tutkimusten mukaan äidit tuntevat syyllisyyttä, mikäli he epäonnistuvat täyttämään heille asetettuja vaatimuksia. Syyllisyys ja epätasaisesti jakautuvat kotityöt uuvuttavat äitejä.

Verkkovalmennuksesta tehtiin pilottivalmennus. Neljän viikon pilottivalmennukseen osallistui 5 äitiä. Osallistujat saivat jokaisen viikon materiaalit kerran viikossa sähköpostiin. Osallistujat pitivät erityisesti mielikuvaharjoituksista. Aihe koettiin tärkeäksi. Valmennuksen sisältöä ja rakennetta kehitetään tutkimustulosten ja palautteiden perusteella.

Korona-aika asetti uusia haasteita palveluiden järjestämiselle. Monet äidit kokivat jääneensä ilman tukea poikkeusaikana. Palveluilla, jotka tukevat äitien elinvoimaisuutta, voimaantumista, sisäistä motivaatiota, itsemätuntoa sekä minäpystyvyyttä, voidaan äitejä auttaa toteuttamaan omanlaistaan äitiyttä ulkoisista paineista huolimatta. Life coaching ja digitaalisuus avaavat mahdollisuuksia toteuttaa ennaltaehkäiseviä matalankynnyksen palveluita, joissa ei tarvita ulkopuolista palveluntarpeenarviointia.

Asiasanat: äitiys, elinvoimaisuus, life coaching, henkiset voimavarat

Anni Rolig

**Developing online coaching to meet the conflicting expectations of motherhood**

Year 2020

Pages

38

---

The aim of the thesis was to study the need for Elinvoimainen äiti (Vibrant mother) online coaching. The theoretical framework of this thesis was based on maternity-related research using a descriptive literature review. The studies addressed conflicting expectations and demands related to maternity. Another method used in the thesis was research development, which was used to structure the means to help mothers in the cross-pressures of motherhood.

Finland is perceived as a model country for equality, but mothers still take care of most of the housework and childcare. Society poses various structural challenges to reconciling the different roles of mothers. The Western way of life glorifies solitude, but social networks and social support are important for the well-being of mothers. Studies show that mothers feel guilty if they fail to meet the demands placed on them. Guilt and unevenly distributed household chores exhaust mothers.

To address these issues online coaching was piloted. Five mothers participated in the four-week pilot training. Participants received weekly materials by email once a week. The topic was considered important. Participants particularly liked the imagery exercises. The content and structure of the coaching were developed based on research results and feedback.

The coronavirus pandemic posed new challenges to the organization of services. Many mothers felt left without support during the coronavirus pandemic. Services that support mothers' vitality, empowerment, intrinsic motivation, self-compassion, and self-efficacy can help mothers manifest their own kind of motherhood despite external pressures. Life coaching and digitalization open opportunities to implement preventive low-threshold services that do not require an external service needs assessment.

Keywords: motherhood, vitality, life coaching, mental resources

## Sisällys

1	Opinnäytetyön tausta ja tarkoitus.....	6
1.1	Opinnäytetyön tavoite .....	6
1.2	Tutkimuksellinen kehittäminen .....	8
1.3	Kuvaileva kirjallisuuskatsaus.....	9
2	Äitiyden ristiriitaiset odotukset.....	10
2.1	Äitiyden määrittelyä.....	11
2.2	Naisten eri roolit ja niiden yhteensovittamiseen liittyvä syyllisyys ja häpeä .....	12
3	Äitien tukeminen .....	13
3.1	Palveluiden muodostumisen historia ja kritiikki.....	13
3.2	Sosiaaliset verkostot ja vertaistuki .....	15
3.3	Digitaaliset palvelut .....	16
4	Henkiset voimavarat ja life coaching .....	17
4.1	Elinvoimaisuus .....	18
4.2	Sisäinen ja ulkoinen motivaatio .....	19
4.3	Voimaantuminen .....	19
4.4	Minäpystyvyys.....	20
4.5	Itsemyötätunto .....	21
4.6	Life coachingin mahdollisuudet .....	22
5	Elinvoimainen äiti -verkkovalmennuksen kehittäminen .....	24
5.1	Opinnäytetyön tulosten tarkastelua .....	26
5.2	Eettisiä näkökohtia .....	27
6	Pohdinta.....	28
	Lähteet .....	32
	Kuviot .....	37
	Taulukot .....	38

## 1 Opinnäytetyön tausta ja tarkoitus

Äitiyden paineet tuntuivat hartioissani välittömästi, kun sain tietää olevani raskaana. Raskausajan seuranta, ruokavalio-ohjeistukset, läheisten mielestäni liiallinen huolehtiminen loivat minulle 25-vuotiaalle raskaana olevalle naiselle ristiriitaisia tunteita. Yhteiskuntamme ohjaa meitä yksilökeskeisyyteen ja suoritin nuoren työorientoituneen naisen roolia. Yhtäkkiä moni ulkopuolinen ihminen olikin kiinnostunut siitä, paljonko painan, mitä syön ja kuinka painavia asioita kannan. Kaikki tämä herätti minussa tunteita, joita en osannut järjellä selittää. Tietoisessa mielessäni tiesin, kuinka hyvä neuvolajärjestelmämme on. Raskausajan seuranta on hyväksi äidille ja lapselle, mutta se ei kuitenkaan poistanut sitä, että osa minusta oli oppinut selviämään ja hoitamaan asiani itsenäisesti. Minun oli vaikea suhtautua tähän uuteen rooliin, jota määriteltiin ja ohjailtiin niin kaiken kattavasti ulkoapäin.

Lapseni syntymän jälkeen paineita aiheutti työelämän ja äitiyden yhteensovittaminen. Heräsi paljon kysymyksiä: minkä ikäisenä on sopivaa laittaa lapsi päiväkotiin, voinko tehdä täysipäiväisesti töitä, miten jaamme lasten- ja kodinhoitovastuut puolisoni kanssa. Minulla oli tunne, että näiden kaikkien kysymysten ratkaiseminen oli minun vastuullani. Lopulta eri roolien yhteensovittaminen uuvutti minut. Uupumisesta palautumiseen auttoivat life coaching -harjoitukset ja neuvolapsykologi.

Alkukevästä 2020 tapasin Krista Arbeliuksen, jonka kanssa jaoimme vision life coaching valmennuksesta verkossa, joka auttaisi äitejä selviämään näiden erilaisten tunteiden ja vaatimusten kanssa. Aloimme kehittää Elinvoimainen äiti -verkkovalmennusta. Tämän opinnäytetyön avulla, haluan löytää selityksen omille kokemuksilleni ja sille tunteelle, että äidit tarvitsevat valmennusta. Tavoite on selvittää, mitkä ovat niitä henkisiä valmiuksia, jota auttavat äitejä selviämään ristiriitaisista odotuksista ja toteuttamaan omanlaistaan äitiyttä.

### 1.1 Opinnäytetyön tavoite

Elinvoimainen äiti -verkkovalmennus on tämän opinnäytetyön lähtökohtana. Opinnäytetyön tietoperusta rakentuu äitiydelle asetettujen ristiriitaisien vaatimusten tarkastelusta ja äitien auttamiseen liittyvien tekijöiden käsittelystä.

Opinnäytetyön tavoite on tuottaa tietoa, jonka avulla voimme kehittää äideille tarkoitettua verkkovalmennusta. Tällainen tutkimuksellinen kehittäminen tuottaa tietoa, joka pyrkii vastaamaan kysymyksiin, joiden asettelu on kummunnut käytännön toiminnasta ja rakenteista (Toikko & Rantanen 2009, 22-23).

Verkkovalmennuksen pilottiversion sisältö suunniteltiin ennen opinnäytetyön valmistumista. Sisältö ja valmennusharjoitukset rakentuivat omien kokemusiemme ja osaamisen pohjalta. Pilottiin valikoituneet harjoitukset ohjasivat opinnäytetyön tekemistä. Koimme äiteinä tärkeäksi tuntea oman historiamme vaikutuksen nykyhetkeen, oppia tunnistamaan ja kohtamaan tunteita, taidon määritellä omat arvot sekä itsensä rakastamisen. Valmennusta käsitellään opinnäytetyössä pintapuolisesti liikesalaisuuden suojelemiseksi.

Alussa tarkastelen äitiyttä, äitien erilaisia rooleja ja niihin vaikuttavia ja, niitä määritteleviä alueita. Äitiys läpäisee kaikki yhteiskunnan rakenteet. Kolmas osa käsittelee äitien tukemista, nykyisten palveluiden historiaa ja niiden saamaa kritiikkiä, vertaistuen merkitystä sekä digitaalisten palveluiden tarvetta ja nykytilaa. Korona-aika korosti digitaalisten palveluiden tarvetta. Palveluiden tuottaminen digitaalisesti on varsin uutta ja on tärkeää tietää, mitä asioita tulee niiden järjestämisessä ottaa huomioon. Neljännessä osassa käsittelen henkisiä voimavaroja ja life coachingia. Viidennessä osassa käyn läpi ensimmäistä pilottivalmennusta, opinnäytetyön tuloksia sekä eettisiä näkökohtia. Viimeiseksi on pohdinta, jossa vapaamuotoisesti tuon esiin opinnäytetyön herättämiä ajatuksia.

Tiedonkeruumenetelmänä käytän kuvailevaa kirjallisuuskatsausta, jonka avulla luon kuvan ristiriitaisista vaatimuksista ja paineista, joita yhteiskunta asettaa ja on asettanut äideille. Tavoite on tuoda esiin life coachingin mahdollisuudet kasvattaa äitien henkisiä voimavaroja, jotka voivat auttaa äitejä selviämään näiden erilaisten paineiden ristitulella. Verkkovalmennuksen nimi on Elinvoimainen äiti, joten koin tarpeelliseksi määritellä, mitä elinvoimainen tarkoittaa. Elinvoimaisuuden kokemukseen liittyy voimaantumisen, minäpystyvyyden ja sisäinen motivaatio. Näitä päätin tarkastella tarkemmin. Tutkimuksista nousi esiin itsemyötätunto, joten se valikoitui lähempään tarkasteluun pilottivalmennuksessa käytetyn itsensä rakastamisen sijaan.

Pyrin myös tuomaan esille, että nykyinen palveluverkosto ei tue äitien hyvinvointia sen kantaman historiallisen taakan takia, millä perustelen palvelumme tarvetta ja ajankohtaisuutta. Tarkasteluun valikoitui neuvola ja perhetyö, sillä tavoite on saada palvelu kaikkien äitien saaville mahdollisesti

Tutkimuskysymyksiksi muodostuivat kaksi kysymystä:

1. Miksi äitiys aiheuttaa ristiriitaisia odotuksia tämän päivän yhteiskunnassa?
2. Kuinka äitejä voitaisiin auttaa selviytymään äitiyden ristiriitaisista odotuksista?

## 1.2 Tutkimuksellinen kehittäminen

Kehittäminen mielletään yleisesti toimintana, joka tähtää tietyn tavoitteen saavuttamiseen (Toikko & Rantanen 2009, 14). Kehitystoiminnan alussa on määriteltävä kehittämisen lähtökohdat. Perusteluissa on vastattava kysymykseen, miksi jokin vaatii kehittämistä juuri nyt. Lähtökohdana kehittämiselle on usein joko visio paremmasta tai näkemys ongelmasta. Ongelmapainotteinen lähestymistapa saattaa aiheuttaa ”ongelmien kehän”, jossa jokainen näkemys luo vain uusia ongelmia. Pelkän vision varassa työstyetty kehittäminen voi osaltaan taas jäädä vain unelmoinniksi. Menestyksekkäs kehittäminen monesti sisältää nämä kaksi puolta. Halu ratkaista ongelmat toimivat sytykkeenä ja kirkas visio paremmasta auttaa liikkumaan eteenpäin ja estää jumahtamasta ”ongelmien kehään”. (mt., 57.)

Kehittäminen toteutuu sitä paremmin mitä tarkemmin se on perusteltu. Kattavat perustelut antavat vastauksen kysymykseen, miksi valitut asiat vaativat kehittämistä ja näistä tulee kehittämistoiminnan tavoitteita. Perustelut päätyvätkin kysymykseen siitä, miten tavoitteisiin vastataan. Kehitystoiminnan yleinen merkittävyys tulee usein myös ilmi perusteluissa. Yleinen merkittävyys ei kuitenkaan ole itseisarvo vaan tilannekohtaisen harkinnan tulee olla pohjana kehittämiselle. (mt., 57-58.)

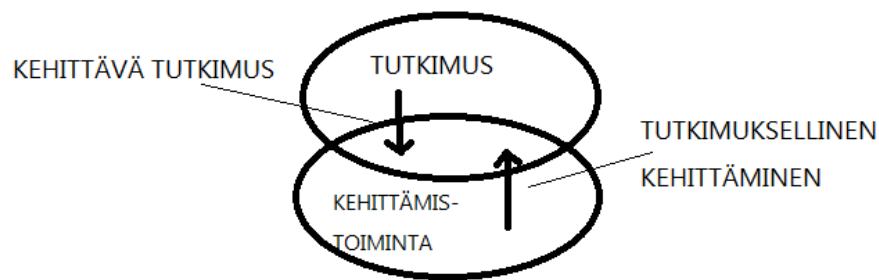
Kehittämistoiminnan ja tutkimuksen yhteys on mahdollista hahmottaa niin, että kehittämistyö hyödyntää tutkimuksellista tietoa. Tätä tietoa sitten sovelletaan käytäntöön. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta yhdistää konkreettisesti tutkimuksen ja kehittämisen. Kun kehittämistoimintaa havainnoidaan tutkimuksen näkökulmasta, käytetään usein termiä kehittämistyö ja pyrkimys on sovittaa se yhteen soveltavan tutkimuksen ja perustutkimuksen kanssa. Perustutkimus vastaa kysymyksiin, mitä ja miksi. Perustutkimuksen luonteeseen kuuluu etsiä tietoa, jolla ei ole tiettyä käyttötarkoitusta. Sen avulla voidaan tuottaa tietoa, jolla selitetään ja kuvaillaan tieteenaloja kiinnostavia ilmiöitä. Soveltavaa tutkimusta käytetään yhdessä perustutkimuksen kanssa vastaamaan kysymykseen, kuinka. Sitä voi kuvailla omaperäiseksi tiedon etsinnäksi, jonka tarkoituksena on hyödyttää käytännön elämää. (mt., 19-20.)

Kehitystyön ansiosta voidaan luoda uusia, parempia tuotteita ja palveluita. Kehittämistä ei kuitenkaan aina tehdä tiedollinen arvo edellä, vaan taloudelliset arvot saattavat olla painavampia. (mt., 20.) Toikko ja Rantanen (2009, 20-21) tuovat esille, että kehittämistyö koetaan akateemisesti vähempiarvoiseksi, kuin perustutkimus, joka mielletään kaiken tutkimuksen pohjaksi. Sen tuottamaa tietoa voidaan sitten käyttää joko soveltaen tai kehittämistyöhön. Vaikka kehitystyö nähdään vähempiarvoisena, sen merkitys yhteiskunnallisesti on laajentunut. He viittaavat Roliniin, Kakkuri-Knuuttilaan ja Henttoseen (2006) todetessaan, että samaan aikaan tutkimukselta vaaditaan enenemässä määrin, että sitä voidaan soveltaa tehokkaammin, hyödyntää kaupallisesti sekä sen tulisi olla yhteiskunnallisesti vaikuttavaa.



Kehittämistyötä on mahdollista tarkastella myös siten, ettei se ole sidottu perustutkimukseen eikä soveltavaan tutkimukseen. Tällainen tarkastelu on tärkeää, sillä monilla aloilla on tarve päästä hyödyntämään hiljaista tietoa, joka kasvaa ja kehittyy käytännön työssä. Tällaisia aloja ovat ihmisläheiset alat, kuten sosiaali- terveys- ja kasvatusalat. (mt., 21.)

Tutkimuksellinen kehittämistoiminta käsitteenä kuvaa laajasti tutkimustoiminnan ja kehittämistoiminnan yhteyttä. Näiden kahden risteyskohdassa tapahtuu tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tätä risteyskohtaa voidaan tarkastella kahdesta suunnasta. Toisaalta voidaan tarkastella kehittävää tutkimusta, jossa tutkimuskysymysten ja metodien kautta liikutaan konkreettiseen kehittämistoimintaan. Tällä tavoin tuetaan tiedeyhteisön tavoitteita ja tietoa saadaan kehittämissuorituksen kautta. Toisesta suunnasta tarkasteltuna käytännön ongelmat ja kysymykset muokkaavat tiedon tuottamista ja tutkimukselliset menetelmät ovat kehittämistoiminnalle alisteisia. (mt., 21-22.)



Kuvio 1: Tutkimuksen ja kehittämistoiminnan risteyspaikka (Toikko & Rantanen 2009, 21)

### 1.3 Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Syitä kirjallisuuskatsauksen valitsemiseen on useita. Ari Salminen (2011, 3) käyttää esimerkkinä Baumeisterin ja Learyn (1997) kokoamia perusteita kirjallisuuskatsauksen tekemiseen. Ensimmäisenä on olemassa olevan teorian kehittäminen ja uuden rakentaminen. Toisena on kirjallisuuskatsauksen mahdollisuus arvioida teoriaa. Kolmanneksi sen avulla on mahdollista koota kokonaiskuva asiakokonaisuudesta. Neljäs perustelu on pyrkiminen ongelman tunnistamiseen. Viides syy valita kirjallisuuskatsaus on halu kuvata jonkin teorian kehittymistä historiallisesti.

Kirjallisuuskatsauksen tyyppejä on erilaisia. Tässä opinnäytetyössä käytän niistä Salmisen (2011, 6-7) mukaan yleisintä eli kuvailevaa kirjallisuuskatsausta. Sillä ei ole tiukkoja eikä

tarkkoja sääntöjä. Sen avulla voidaan kuvata tutkimuksen kohteena olevaa ilmiötä laaja-alaisesti ja tarpeen vaatiessa osoittamaan sen ominaisuuksia. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus ja kaantuu vielä kahteen eri alaan katsauksen mukaan: narratiiviseen ja integroivaan. Narratiivinen katsaus antaa avaran otoksen tutkimuksen aiheesta. Se mahdollistaa aiheen käsittelysen historian kautta ja ilman varsinaista analyttistä tulosta.

Aineisto valikoitui tukemaan kehittämistyötä. Minulla ei ollut aiempaa teoretietoa vaan aineiston valintaa ohjasi kokemuksellinen tieto äitiydestä ja life coachingista. Käytin aineiston etsimiseen Helka-tietokantaa sekä Google Scholaria. Valikoidut lähteet ovat kaikki sähköisessä muodossa. Lähdin liikkeelle hakemalla tietoa äitiyteen liittyvistä uskomuksista, mutta se ei tuottanut oleellisia tuloksia. Äitiys on niin laaja ja moniulotteinen aihe, että oli vaikea saada siitä otetta. Kristiina Bergin (2008) Äitiys kulttuurisina odotuksina -väitöskirjan löydettyäni, aloin ymmärtää, mistä käsityksemme äitiydestä muodostuu. Jokainen tutkimus auttoi minua uuden tiedon lähteelle. Mielenkiintoista oli huomata, kuinka osassa tutkimuksista puhuttiin vanhemmista, vaikka vastaajista suurin osa oli äitejä.

Opinnäytetyössä pyrin maalaamaan kattavan kuvan äitiyteen asetetuista paineista ja vaatimuksista, joiden kanssa naiset ja äidit joutuvat painimaan. Käytin kotimaisia sekä kansainvälisiä lähteitä, jotka loivat kuvan äitiyden haasteiden olevan universaaleja. Keinot, joilla äitien elinvoimaisuutta voidaan tukea ovat myös universaaleja. Pyrkimykseni oli kuitenkin hakea myös kotimaista tutkimustietoa, sillä palvelumme sijoittuu ensisijaisesti Suomeen. Tuon esiin historian vaikutukset erityisesti suomalaisen palvelujärjestelmämme kautta ja esitän sen omat ristiriitaisuudet sen pyrkiessä auttamaan äitejä. Lähteet henkisille ominaisuuksille, eivät kaikki yhdisty suoraan äitiyteen tai vanhemmuuteen, koska äideillä on monia erilaisia rooleja, joissa näitä henkisiä vahvuuksia tarvitaan.

## 2 Äitiyden ristiriitaiset odotukset

Kristiina Berg (2008, 23-24) näkee äitiyden muodostuvan erilaisten ristiriitaisuuksien verkostosta, jossa kaikki äitiydelle asetetut keskenään ristiriitaiset vaatimukset kohtaavat. Hän toteaa, että ” ihanteellinen äiti on esimerkiksi melko nuori mutta kuitenkin kokenut ja varma”. Hän toteaa, että ”pidämme ihanteellisena myös sitä, että äidillä on omaa, lapsesta erillistä elämää mutta silti äidin tulisi ensisijaisesti omistautua lapsilleen ja perheelleen”. Se miten tässä äitiydelle asetettujen odotusten ristitulella selviää, on jätetty jokaisen äidin yksin selvitettäväksi. Äidit toteuttavat omaa äitiyttään ammattilaisten ja median tuottamassa kulttuuristen odotusten ristipaineessa, joka vaikuttaa siihen millaisina äidit itsensä näkevät, heidän itseluottamukseensa sekä äiti-lapsi-suhteeseen. Vaihtoehtoiksi äideille jää oikeastaan vain kaksi toimintatapaa. Joko he toimivat sosiaalisten odotusten mukaan tai niitä vastaan. Miten tahansa he valitsevatkaan, Bergin (2008, 23-24) mukaan he ” äitinä olemisellaan uusintavat

tai rikkovat vanhoja toimintatapoja, mutta toisaalta luovat uudenlaisia äitiyden määrittelytapoja ja käytäntöjä.” Tällainen toteamus tuntuu asettavan kohtuuttoman vastuun kulttuurin muutoksesta äitien harteille.

## 2.1 Äitiyden määrittelyä

Äitiyttä määritellään yleisesti hyvän ja pahan sekä oikean ja väärän välillä ja niiden kautta. Nykyhetkessä tarkasteltuna nykyisen hyvän äidin kriteeristö voi tuntua luontevalta ja selviöltä. Historiaa tarkastellessa se ei ole sitä ollut. Feministisessä tutkimuksessa on tuotu esille, että synnyttäminen ei itsessään johda äidilliseen käyttäytymiseen, kuten nyt odotetaan äideille käyvän. Osa tutkijoista väittää, että on tarvittu asenteiden muokkausta, uhkailua ja maanittelua, jotta äidit on saatu hoitamaan lapsiaan rakkaudellisesti. Äidiksi tuleminen halu on mahdollista mieltää asiana, joka on opittu ja yhteiskunnan tuottama. Arvoista, normeista ja merkityksistä, jotka määrittelevät ja säilyttävät ajatustamme hyvästä ja oikeanlaisesta äidistä, käytetään monesti sellaisia käsitteitä kuin äitimyytti, äitiyden ideologia, äitiyden uskonusjärjestelmä sekä äitiyden instituutio. Näitä termejä käytetään erityisesti naistutkimuksessa, joka tutkii äitiyttä. (Berg 2008, 21-22.)

Berg (2008) korostaa, että hän puhuu mieluummin ”ohjaavista ja rajoittavista kulttuurisista odotuksista, joita äidit myös itse äiteinä toimiessaan tuottavat ja uudistavat”. Bergin määritelmän mukaan kulttuuriset odotukset muodostuvat kielen ja sosiaalisten käytäntöjen kautta, jotka loogisesti rakentavat todellisuuttamme, ja tämän tuloksena syntyy ääneen sanomattomia (implisiittisiä) sekä täysin suoria (eksplisiittisiä) ajattelutapoja äitiydestä. Näihin ajattelutapoihin sisältyy voima säätää ja neuvoa äitien käyttäytymistä. Implisiittiseksi tavoiksi ohjata naisten ja äitien käyttäytymistä voidaan kuvata esimerkiksi naisvartalolle median kautta tuotettu normisto, joka saa naiset joissain tapauksissa jopa pakonomaisesti tarkkailemaan ja kontrolloimaan itseään, jotta voivat tuntea täyttävänsä kulttuuriset ihanteet (Bordon 1993; Berg 2008, 22). Eksplisiittinen tapa taas antaa suoria ohjeita ja käyttäytymisodotuksia, jotka normittavat äitiyttä. Suoraa neuvontaa ja toiminnan ohjausta käyttävät erityisesti ammatilliset tahot ja instituutiot, jotka vaikuttavat äitien elämään avun ja tuen antamisen kautta, kontrolloiden ja valistaen ja kasvattaen. Tieto on ensisijainen vallankäytön väline, kun äitien elämään puututaan ja näin muokataan käsityksiä äitiydestä. (Berg 2008, 21-22.)

Äitiys, kuten moni muukin asia nykypäivänä, on murroksessa. Heli Kytöharju (2003) määrittelee äitiyden käsitettä pro gradu -tutkielmassaan. Hän viittaa Marjo Kuroseen (1989) todetessaan, että ”äitiys on monivivahteinen asia ja jokaiselle naiselle yksilöllinen kokemus.” Kytöharju (2003, 2-3) tuo esiin, että äitiys voidaan liittää naisille tyypilliseksi ominaisuudeksi, äidillisyydeksi. Äitiyden määritelmä on mahdollista rajata naisten ominaisuudeksi, joka muodostuu mahdollisuudesta tulla raskaaksi ja synnyttää. Lastenhoito ja kasvattaminen voidaan myös nähdä äitiytenä. (Kytöharju 2003, 2-3.)

Jos äitiys määritellään ainoastaan raskautumisen ja synnyttämisen kautta, monet transmiehet täyttävät tämän määritelmän. Äitiyden määrittely biologisten ominaisuuksien perusteella voi haitata transmiesten kohtaamista sosiaalialalla ja terveydenhuollossa. (kts. Obedin-Maliver & Makadon 2015, Johansson, Wirén, Ssempasa & Wells 2020.)

## 2.2 Naisten eri roolit ja niiden yhteensovittamiseen liittyvä syyllisyys ja häpeä

Naiseuden eri rooleja on tutkittu laajasti ja tutkimukset ovat yleensä käsitelleet näiden eri roolien vaikutusta naisten psyykkiseen tai fyysiseen terveyteen. Tutkimukset ovat monialaisia ja tutkimustulokset eivät aina ole olleet johdonmukaisia. (Elvin-Nowak, Y. 1999, 74.) Joissain tutkimuksissa on todettu eri roolien tukevan terveyttä ja hyvinvointia. Roolien laadulla on kuitenkin huomattava merkitys niiden positiivisten vaikutusten kannalta. Työrooli epätyytyvässä työssä enemmän haittasi hyvinvointia kuin lisäsi sitä. On todettu, että äitien työssäkäynti voi toimia puskurina stressin ja kotiongelmien välillä. Toisissa tutkimuksissa eri roolien, kuten työroolin ja äidin roolin yhdistäminen oli ylikuormittavaa ja vaaraksi terveydelle. (Rodin & Ickovics, 1990.) Enemmistöissä tutkimuksia, jotka käsittelevät naisten elämän useita rooleja, käytetään määrällisiä tutkimusmenetelmiä eikä niissä ole laadullisesti kuvailtu mitä ylityöt, stressi, vaatimukset tai syyllisyyden tunteet tarkoittavat. Tutkimuksissa syyllisyys on noussut esiin naisten keinona reagoida elämään ristiriitaisissa rooleissaan. Koska syyllisyyttä terminä ei ole määritelty naisten omien elämäkokemusten kautta, se on ilmiönä otettu näihin tutkimuksiin mukaan vain ”näkyvättömänä” osatekijänä. (Elvin-Nowak, Y. 1999, 74.)

Meille tarjoillaan mielikuvaa syyllisyydestä eri muodoissa. Syyllisyys on siitä mielenkiintoinen, ettei sille ole olemassa yleisesti hyväksyttyä määritystä, vaikka useat meistä ihmisistä kokevat jokapäiväisessä arjessaan syyllisyyttä tunteena sekä syyllisyyden ilmiötä. Syyllisyys ja häpeä kulkevat yleensä käsikädessä, vaikka useat tutkijat ja teoreetikot käsittävät ne toisistaan erillisinä asioina. Molemmat yhdistetään vahvoihin epämuukaviin tunteisiin sekä huonoon itse-tuntoon. Syyllisyys tunnustetaan liittyvän enemmän vastuunkantamiseen ja tekemiseen, kun taas häpeä on yhteydessä kuvaan omasta itsestä. Syyllisyyttä ja häpeää on ollut vaikea tutkia, vaikka ihmisten kuvailut ja kertomukset näistä tunteista ovat olleet selkeitä ja kattavia. Useat eri tutkijat ovat kuitenkin todenneet syyllisyyden liittyvän tekemiseen tai tekemättä jättämiseen. Häpeä liittyy käsitykseen omasta itsestä, tekemättömyyteen ja voimattomuuteen. (Elvin-Nowak, Y. 1999, 73.)

Monet teoreetikot psykoanalyysin sekä sosiaalipsykologian aloilla ovat sitä mieltä, että kasvatettaessa naisia yhteiskuntamme jäseniksi ja naisten muodostaessa omaa identiteettiään käytetään tämän kehitysprosessin tukena syyllistämistä ja rohkaistaan syyllisyyden tunteisiin. Psykoanalyttikoiden lisäksi myös kognitiivisen psykologian tutkijat näkevät, että naisia kasva-

tetaan pitämään huolta toisista ja, että naisten identiteetti rakennetaan muista vastuuta kantavaksi. Naiset joutuvat jatkuvasti pohtimaan moraalisia ongelmia kohdatessaan vastuunkantamisen eri muotoja. (mt., 74.)

Nykypäivän modernin länsimaisen naisen annetaan uskoa, että hänellä on käsissään täydellinen valinnanvapaus ja auki lukuisat mahdollisuudet, joita heidän äideillään ei ollut. Tämä vapaus on kuitenkin harhaa, sillä käytännössä yhteiskunnassa on rakenteellisia ongelmia muun muassa lastenpäivähoidossa ja työn teon tavoissa, jotka eivät sovi pienten lasten vanhemmille. Yhteiskunnan rakenteet asettavat erilaisia esteitä naisten roolien sujuvalle yhteensovittamiselle ja oletuksena on, että nainen yksin ratkaisee nämä ongelmat. Jos nainen kokee epäonnistuneensa roolien yhteensovittamisessa, voi siitä seurata syyllisyyden tunteita (Hoschild & Machung, 1990; Haavind, 1985, 1987, 1992; Elvin-Nowak, Y. 1999, 74.)

Osa-alueet, jotka liittyvät naisten työtaakkaan eivät ole uusia. Utta on se, miten yhteiskunta toimii nykypäivänä. Se missä teemme työtä, missä päiväkotit tai koulu sijaitsevat asettavat uusia haasteita yhdistellä arkipäivän toimintoja. Utta on myös ajatus yhdenvertaisuudesta, siitä että perheen sisällä työtaakan tulisi jakaantua perheen vanhempien kesken tasaisesti. Ajatus yhdenvertaisuudesta on jäänyt vain ajatuksen tasolle, sillä naiset tekevät edelleen yhtä paljon kotitöitä, kun he tekivät 1930-luvulla. Sama koskee myös miehiä. (Elvin-Nowak, Y. 1999, 74.) Vuoden 2017 tasa-arvobarometrin mukaan naisista joka kymmenes koki olevansa liikaa vastuussa kotitöistä. Melkein joka neljäs koki olevansa silloin tällöin liikaa vastuussa kotitöistä. Noin 40 prosenttia naisista ja miehistä ilmoittivat kotitöiden jakautumisen synnyttäneen erimielisyyksiä. (THL 2020.)

### 3 Äitien tukeminen

Äitejä tuetaan monin eri tavoin. Tuen laatu on kuitenkin vaihdellut ajan mukaan. Yhteiskunta asettaa äitiydelle velvoitteita, jotka tekevät äitiydestä asian, jota valtion tasolta sekä erilaisista asiantuntijatahoilta tarkkaillaan, säännöstellään ja, josta ollaan kiinnostuneita. Äitiys herättää huolta kaikilla eri yhteiskunnan tasoilla, vaikka toisaalta se ajatellaankin yksityiseksi asiaksi. Huoli herää erityisesti silloin, kun äitiydessä epäonnistutaan tai toimitaan odotusten vastaisesti. Äitiyttä rajoittavat ja määrittelevät merkittävästi sosiaali-, terveys- sekä kasvatustalan ammattilaiset ottamalla kantaa ja pohtimalla kuka saa olla äiti ja millainen on tarpeeksi hyvä äiti. (Berg 2008, 15.)

#### 3.1 Palveluiden muodostumisen historia ja kritiikki

Berg (2008, 27) viittaa Juhani Tähtisen (1992) tekemään tutkimukseen kasvatustieteen ja -normiston kehittämisestä Suomessa 1850-luvulta 1900-luvun lopulle. Uskonnollisuus on vaikuttanut vahvasti ja se korosti miehen ja isän roolia perheen valtaapitävänä 1890-luvulle saakka.



äitiydelle asetetuissa vaatimuksissa, niitä tuottavissa palveluissakin on ristiriitaisuuksia. Esimerkiksi perhetyötä tehdään perhekäsityksestä käsin, puhutaan vanhemmista ja lapsista, vaikka suurin osa perhetyön asiakaista on äitejä ja todella usein yksinhuoltaja äiti. (mt., 8-9.)

Analysoidessaan äitien kokemuksia neuvolasta sosiaalisessa mediassa Aune Flinck, Heidi Rantanen ja Eija Paavilainen (2019, 324) tulivat tulokseen, että melkein kaksi kolmasosaa kirjoituksista olivat kriittisiä neuvoloita kohtaan. Niissä tuli ilmi, kuinka äidit kokivat syyllistämistä ja normittamista neuvoloiden tahoilta, mikäli he poikkesivat asetetuista normeista ja odotuksista. Asetetut normit tuntuivat äideistä ristiriitaisilta. He kokivat, että neuvoloissa ohitettiin maalaisjärki, siellä oltiin ylimielisiä ja äitien osaamista vähäteltiin. He nostivat analyysiin muun muassa tällaiset kirjoitukset:

”Neuvola on vaan lasten mittaamis- ja rokotuspaikka”.

”On hyvä pitää mielessä, että se on kontrollijärjestelmä”.

”Suhtaudutaan liioitellun huolestuneesti ja tuloksena on se, ettei äidit uskalla enää yhtään mitään neuvolassa kertoa, ettei vaan lasta vietäisi”.

”On menty ehkä vähän liian pitkälle ja unohdettu se terve maalaisjärki”.

”Onko joku saanut joskus neuvolasta oikeasti myös apua johonkin ongelmaan?”

”Onko jonkun mies oikeasti ottanut töistä vapaata ihan vaan, että saa mennä sinne kiikkerälle jakkaralle istumaan ja keskustelemaan teidän perhetiimistä?”

”Terkka vaan selasi laput läpi ja totesi, että teillä taitaa olla kaikki hyvin”.

”Sossun hampaisiin silti jäivät, kun mukamas arvioivat lapsen oloja ja vanhemmuutta.”

### 3.2 Sosiaaliset verkostot ja vertaistuki

Laajat sosiaaliset verkostot ovat ihmisille luontaisia. Lapset ovat tyypillisesti kasvaneet yhteisöissä, joissa on serkkuja, tätejä, setiä, sisaruksia ja isovanhempia. Ihmislaji on menestynyt poikkeuksellisesti yhteisöllisen kasvatuksen ansiosta. Nykyinen länsimaalainen elämäntapa, joka korostaa yksilöitä ja yksilön vastuuta, ei ole ihmiselle biologisesti ominaista. Koska yhteisöllinen kasvatusta on ihmiselle luontaista, nykyinen elämäntyyli asettaa äidit haavoittuvaan asemaan. Äidit saattavat masentua ja menettää toivonsa helpommin, mikäli heidän tuen tarvettaan ei kohdata. Äiti saattaa jopa kääntyä lastaan vastaan ja äidin masennus uhata lapsen hyvinvointia. Äideillä ja lapsilla molemmilla on tarpeita, ja ne ovat luonnollisestikin ristiriidassa keskenään. Äideillä on tarpeita toteuttaa itseään muutenkin kuin äitiyden kautta ja tämän tarpeen täyttämiseen tarvitaan muita aikuisia. Äidit ovat vaarassa uupua, jos lasten

kasvatus lankeaa yksin heidän harteillensa. Toiset aikuiset auttamassa lasten kasvattamisessa, auttavat äitiä menestymään vanhempana ja työelämässä. Vanhemmuudesta on mahdollista nauttia, jos sen voi jakaa useamman aikuisen kanssa. (Mäkelä 2019, 11-13.)

Yhteisöllinen kasvatus toimii lapselle merkittävänä kehityksellisenä voimavarana. Kun lasta on kasvattamassa useampi aikuinen, äidillä on mahdollisuus irrottautua hänelle muihin tärkeisiin tehtäviin, jotka osaltaan suojaa äitiä synnytyksen jälkeiseltä masennukselta. Jos äiti ei saa riittävää tukea lasten kasvattamiseen ja hoitoon, voi äitiyden nautinto muuttua masennukseksi. Äiti saattaa kokea lapsen jopa sietämättömäksi kuormaksi. (mt., 11-16.)

Ihmislapsi tarvitsee panostusta paljon pidempään kuin muiden nisäkkäiden jälkeläiset. Äidin jäädessä yksin huolehtimaan lapsen tarpeista, voi niiden täyttäminen tuntua mahdottomalta ja suhde voi muuttua kaltoinkohtelevaksi ja vältteleväksi. Lapsia on historian aikana jopa hylätty tilanteissa, joissa äidit ovat kokeneet, ettei yhteisö hyväksy lasta ja tiennyt jäävänsä lapsen kanssa yksin. Vaikka Suomessa lapsen hylkääminen ei kulttuuriin konkreettisesti enää kuulu, ollaan tilanteessa, jossa äidit tai vanhemmat jäävät riittävän tuen ulkopuolelle. Suomessa ihannoidaan yksinpärjäämistä ja sitä velvoitetaan äideiltä ja vanhemmilta. Sukulaiset ja muut lähipiirin aikuiset ovat monella vanhemmalla harvassa ja näiden tarjoamaa tukea korvaamaan kehitetty kunnan järjestämä kotipalvelu ajettiin alas 90-luvun laman aikana. Lapsiperhe palveluiden resurssien alasajo jättivät monet vanhemmat yksin ja avuttomiksi. (mt., 11-16.)

Lapsiperheille asioiden jakaminen ja näin vertaistuen saaminen on luontaista. Kokemuksista puhuminen muiden äitien kanssa hiekkalaatikolla ja internetin keskustelupalstoilla on tärkeä tukimuoto, sillä neuvoloiden tuki ei aina riitä äideille. Äidit kaipaavat vertaistukea muilta samassa elämäntilanteessa olevilta äideiltä. (Kytöharju 2003, 1-14.) Perhevalmennuksissa äidit tapaavat muita äitejä, mutta ne ovat monesti tarkoitettu vain ensimmäisen lapsen saaville. Kaikilla kunnilla ei ole resursseja järjestää muuta vertaistuellista tukea äideille (Kytöharju 2003, 1).

### 3.3 Digitaaliset palvelut

Digipalveluiden käyttö on lisääntynyt huomattavasti korona-aikana (Vuori 2020). Korona on vaikuttanut myös sosiaali- ja terveyspalveluiden digitalisoitumiseen (Digiln 2020). Verkko-ohjaus on yksi esimerkki digitaalisista palveluista sosiaalialalla. Ohjausta verkossa voidaan tehdä reaaliaikaisesti tai ei-reaaliaikaisesti. Reaaliaikaisesti ohjatessa ohjaaja kohtaa asiakkaan verkon kautta livenä. Ei-reaaliaikaisesti ohjatessa ohjaaja tekee esimerkiksi ohjausvideoita, joita asiakas katsoo oman tahtiinsa tai ohjaaja vastaa viiveellä asiakkaan lähettämiin viesteihin. (Rahikka 2013, 30.)



Sivustot, joilla verkko-ohjausta toteutetaan, voivat olla avoimia, puoliksi avoimia tai suljettuja. Avoimen sivuston sisältö näkyy kaikille ja keskusteluihin voi osallistua kuka tahansa. Puoliavoimilla sivustoilla sisältö näkyy kaikille, mutta keskusteluihin osallistuminen vaatii rekisteröitymistä. Suljetut sivustot ovat ainoastaan sivuston tai siellä toteutuvan ryhmän jäsenille. Sivustot tai esimerkiksi Facebook-ryhmät eroavat toisistaan myös moderoinnin eli sisällön valvonnan suhteen. Moderointia voidaan tehdä etukäteen tai jälkikäteen. Se voidaan jättää myös kokonaan tekemättä. Ennalta moderointi suodattaa viestit, jotka päätyvät muiden nähtäväksi. Jälkikäteen moderointi taas poistaa ilmiannetut tai moderaattorin itse sopimattomaksi huomatuksi kommentit tai viestit. Viestittely ja keskustelu on täysin vapaata ryhmissä, joita ei moderoida. (Rahikka 2013, 30.)

Tietotekniikan kehitys on mahdollistanut palvelut, joiden keskeinen auttamistapa on kommunikatio ja toimintaympäristönä internet. Toteutettaessa palveluita verkossa, on huomioitava eettisten kysymysten lisäksi teknologia (Rahikka 2013, 34) ja sen saavutettavuus sekä käytettävyys. Digitaaliset palvelut ja verkossa tapahtuva auttamistyö vaativat samanlaista eettistä tarkastelua ja pohdintaa sekä lainsäädännön noudattamista kuin kasvokkain tehtävä työ (Talentia ry 2017, 46-48). Eettisyys ja teknologia yhdistyvät, kun kysymyksessä on asiakkaan tietosuoja. Teknisillä ratkaisuilla voidaan suojata asiakkaan henkilöllisyys. Voi kuitenkin olla, että anonymisuus on ainoa keino taata tietosuoja. (Rahikka 2013, 34.)

#### 4 Henkiset voimavarat ja life coaching

Suomessa on tällä hetkellä käynnissä VoiKu-tutkimus, joka selvittää vanhempien voimavara- ja kuormitustekijöitä (Jyväskylän yliopisto 2020). Matilda Sorkkila ja Kaisa Aunola (2020) tutkivat riskitekijöitä, jotka johtavat vanhempien uupumiseen. Heidän tutkimuksessaan oli 1725 vastaajaa, joista 91 prosenttia oli äitejä. Tämän vuoksi pidän tätä äitierityisenä tutkimuksena, joka kertoo vanhemmuuden vastuiden kasaantumisesta pääsääntöisesti äitien harteille. Äitien uupumisen taustalla on kokemus muualta tulevista kovista vaatimuksista ja odotuksista. Mikäli vanhempi itse asettaa itselleen korkeat vaatimukset, hän uupuu vielä helpommin. Tutkimuksen tulosten perusteella he ehdottavat, että sosiaalisia paineita, joita äidit kokevat, voidaan helpottaa opettamalla äideille itsensä hyväksymisen ja myötätunnon taitoja. (Sorkkila & Aunola 2020.)

Rintala ja Suominen (2019 36-37) toteavat, että syällisyys on keskeinen osatekijä äitien uupumiseen. Heidän mielestään syällisyyttä vähentäviä interventioita tulisi kehittää. Heidän tutkimuksensa mukaan syällisyyttä vähentämällä voidaan mahdollisesti vähentää äitien uupumista. Syällisyyttä äidit kokivat enemmän silloin, kun kokivat, etteivät olleet täyttäneet omia ihanteitaan vanhemmuudesta kuin silloin, kun kokivat yhteiskunnan asettamien ihanteiden täyttämättä jäämisestä.

Yhteiskunnan asettamat vaatimukset äideille ovat mahdottomia. Äidit kokivat, että yhteiskunta vaatii täydellisyyttä kaikilla elämän osa-alueilla. Yhteiskunnan asettamat ihanteet koetaan keskenään ristiriitaisina ja ne eroavat äitien itse itselleen asettamista ihanteista. (Rintala & Suominen 2019, 36.)

VoiKu-COVID-19 -internetkyselyyn vastasi 1105 vanhempaa, joista 88 prosenttia oli äitejä. Useat vastaajat kertoivat jääneensä täysin ilman apua poikkeusaikana. Vähintään viikoittain 20-30 prosenttia vastaajista koki uupumisoireita. Lapset kärsivät vanhemman uupumisesta, sillä se oli yhteydessä lapsiin kohdistuneeseen väkivaltaan ja laiminlyönteihin. Vanhempien uupumisen ennaltaehkäiseminen ja varhainen tunnistaminen ovat todella tärkeitä. Vanhemmat toivoivat verkossa järjestettävää tukea vertaistuen muodossa lapsille ja aikuisille. (Sorkkila 2020.)

#### 4.1 Elinvoimaisuus

Kun puhutaan elinvoimaisesta ihmisestä, puhutaan ihmisestä, jolla on psyykkistä ja henkistä voimaa. Elinvoimainen ihminen kokee innostuksen ja elossa olemisen tunteita. Voi sanoa myös, että hänellä on energiaa käytössään. (Ryan & Frederick, 1997; Ryan & Deci, 2008). Vaikka elinvoimaisuus on henkilökohtainen kokemus, voidaan sen vaikutuksia mitata aivoissa. Elinvoimainen ihminen on aktiivisempi, tuotteliaampi, selviytyy haasteista ja stressistä paremmin sekä kärsii harvemmin mielenterveysongelmista. Elinvoimaisuus (vitality) itsessään on monitahoinen kokonaisuus. Siihen vaikuttavat somaattiset eli ruumiilliset, sosiaaliset sekä psykologiset tekijät. Somaattisia tekijöitä ovat muun muassa uni, ruokavalio, liikunta ja muut elintavat. Esimerkiksi tupakointi vaikuttaa suoraan elinvoimaisuuden kokemukseen. Sosiaaliset tilanteet voivat saada ihmisen tuntemaan itsensä todella innostuneeksi ja energiseksi tai päinvastaisesti stressaantuneeksi ja voimattomaksi. (Ryan & Deci, 2008, 703-704.)

Elinvoiman merkityksestä puhutaan harvoin, vaikka elinvoima, elinvoimaisuus, englanniksi vitality, esiintyykin erilaisina aktiivisina muotoina ja täyttää päivittäisen elämämme, psykologian ja psykoterapian sekä taiteen. Elinvoima on elämän ja elossa olemisen ilmentymä. Olemme virittyneitä tuntemaan sen itsessämme sekä muissa. Elämä ilmentää itseään elinvoimaisuuden eri muodoissa. On varmaan loputon määrä elinvoimaisuuden eri muotoja. Vuosikymmeniä taaksepäin vitalismiopin mukaan elämä syntyy ja sitä ylläpitää olennainen periaate sisältäen elinvoimaisuuden elementin (elan vital). Tämä näkemys on hävinnyt tieteen kuljetta eteenpäin. Vaikkei elinvoimaisuuden käsitteeseen olekaan nykytieteessä kiinnitetty tarkeempaa huomiota, se ei ole hävinnyt minnekään. (Stern 2010, 4.)

Tarkasteltaessa elinvoiman liittymistä suurempaan suorituskykyyn ja pystyvyyteen sekä psykologiseen ja fyysiseen hyvinvointiin, on selvää, että elinvoima on tärkeä resurssi, jonka kasvatamisella on useita etuja. Elinvoimaisuus kasvaa, kun yksilö saa tehdä asiat itsenäisesti ja sisäisen motivaation ajamana, sillä tekemisen motiivien ollessa sisäisiä elinvoimaisuus kasvaa,

kun taas motivaatiotekijöiden tullessa ulkoapäin, elinvoimaisuuden tunne voi heikentyä. Tämän vuoksi mahdollisuuksilla tukea yksilön autonomiaa ja vapaaehtoisuutta enemmän kuin pakottamista ja ulkoapäin motivointia, on tärkeä rooli yksilön sisäisten resurssien kehittämisessä sekä psykologisten perustarpeiden tyydyttämisessä. Tätä voidaan soveltaa yhteiskunnassa ja tukea yksilöitä itsenäiseen toimintaan, koska sillä on positiivinen yhteys yksilön suorituskykyyn, peräänantamattomuuteen ja näihin liittyvään terveyteen. (Ryan & Deci, 2008, 713-714.)

#### 4.2 Sisäinen ja ulkoinen motivaatio

Ulkoisesti motivoitunut tekee asioita ulkoisen päämäärän saavuttamiseksi tai välttääkseen rangaistuksen. Sisäinen motivaatio ajaa ihmisen tekemään itseä kiinnostavia asioita. Energia virtaa tekemiseen luontaisesti, siksi se ei kuormita tekijää samoin kuin ulkoisesti motivoitunut kuormittuisi. (Martela & Jarenko 2014, 14.)

Ulkoinen motivaatio	Sisäinen motivaatio
Reagoivaa	Ennakoivaa
Ulkoisen palkkion toivo tai rangaistuksen pelko	Sisäinen innostus tekemiseen
Supistuva näkökulma	Laajentuva näkökulma
Energiaa vievää	Energiaa antavaa
Pakolla tekeminen	Vapaaehtoisuuden tunne

Taulukko 1:Ulkoinen motivaatio ja sisäinen motivaatio. (Mukaillen Martela & Jarenko 2014, 14.)

#### 4.3 Voimaantuminen

Juha Siitonen (1999) tutkiessaan opettajaopiskelijoiden ammatillista kasvua, löysi sille ydin ilmiöksi sisäisen voimantunteen, jota kuvaa englannin kielen termi empowerment. Tutkimuksessa ilmeni myös, että usko ”omiin kykyihin, itseluottamus, minäkuva, tyytyväisyys, ammatillinen itsetunto ja mahdollisuus tehdä vastuullisesti itsenäisiä ratkaisuita” vapauttavat merkittävästi omia voimavaroja sekä luovat positiivista latausta. Nämä käsitteet liittyvät vahvasti voimaantumisen muihin osa-alueisiin kuten ”vapauteen, ilmapiiriin, keskinäiseen luottamukseen, kunnioitukseen ja arvostukseen sekä turvallisuuteen, ennakkoluulottomuuteen, hyväksyntään, kollegiaalisuuteen, autenttisuuteen ja luovuuteen”. (Siitonen, 1999, 129.)

Voimaantuminen lähtee aina ihmisestä itsestään. Sitä ei voi tuottaa ulkopuolelta, vaikka joissain ympäristöissä voimaantuminen saattaa olla helpompi saavuttaa kuin toisissa (vrt. turvallinen ympäristö vs. turvaton ympäristö). Voimaantunut ihminen on oppinut tunnistamaan omat voimavaransa. Hän pystyy toimimaan ilman ulkoisten paineiden vaikutusta. (Siitonen, 1999, 93)

Siitonen (1999) viittaa Fordiin tuodessaan esille, kuinka kykyuskomukset vaikuttavat ihmisen voimaantumiseen ja näin hänen hyvinvointiinsa. Uskoko ihminen omien päämääriensä saavuttamiseen, vaikuttaa vahvasti hänen kykyuskomuksensa. Ihmisen asettaessaan itselleen päämääriä, hän joko uskoo tai ei usko saavuttavansa niitä. Tämän oletuksen tehdessään hän on tehnyt tietoisesti tai tiedostamattaan myös arvioinnin omasta tulevaisuudestaan, nykyhetkestä sekä menneisyydestä sekä omista odotuksistaan ja muiden asettamista odotuksista.

#### 4.4 Minäpystyvyys

Minäpystyvyys (self-efficacy) vaikuttaa siihen, miten yksilö kokee voivansa suoriutua erilaisista tehtävistä. Se ei kerro yksilön varsinaisista ominaisuuksista, jotka vaikuttavat tehtävän suorittamiseen vaan minäpystyvyys viittaa enemmän ihmisen omaan arvioon siitä, mitä hän voi omilla kyvyillään saavuttaa. Kun ihminen uskoo omiin kykyihinsä, hän ottaa vastaan haastavampia tehtäviä ja suoriutuu niistä myös paremmin. Ihminen, jolla on alhainen minäpystyvyys, saattaa vältellä tehtäviä, jotka kokee vaikeiksi. Minäpystyvyyden taso voi vaikuttaa myös motivaatioon, sillä se vaikuttaa siihen, kuinka paljon vaivaa henkilö on valmis näkemään tehtävän suorittamiseen. Se vaikuttaa myös siihen, kuinka pitkäjänteisesti henkilö on valmis työskentelemään tehtävän parissa sekä miten hän selviytyy eteen tulevista haasteista. (Bandura, 1977; Kettunen, ym. 2018.) Minäpystyvyyteen vaikuttaa neljä eri osa-aluetta: onnistumisen kokemukset, yhteisön palaute, kanssaihmisten sijaiskokemukset (vicarious experience) sekä yksilön fyysinen ja psyykinen olotila. Kanssaihmisten sijaiskokemuksilla viitataan kokemuksiin, joita yksilö saa tarkkailemalla muita tai vaikka katsomalla televisio-ohjelmia. (Coleman & Karraker, 1998; Ahola & Stenberg 2020.)

Vanhemman minäpystyvyys voimistuu, kun hänellä on tunne, että hän suoriutuu vanhemmuudesta ja siihen liitetystä tehtävistä sekä silloin, kun hän tuntee voivansa vaikuttaa lastensa kehitykseen ja käyttäytymiseen. Minäpystyvyys vahvistuu, kun vanhemmalla on tarpeenmukaiset tiedot lastenkasvatusmenetelmistä sekä luottamus omiin kykyihin käyttää näitä menetelmiä. Yleisesti vanhemman hyvä minäpystyvyys vaikuttaa positiivisesti lapseen sekä perheen yhteisiin suhteisiin. Huono minäpystyvyys taas vaikuttaa kielteisesti lapseen sekä perheen välisiin suhteisiin. Nämä voivat toimia toisin päin, eli lapsen haastava käytös voi johtaa vanhemman kokemaan heikompaan minäpystyvyyteen. Syyllisyyden ja minäpystyvyyden välillä on havaittu yhteys. Mikäli äiti kokee syyllisyyttä, ettei tee lapsensa vuoksi tarpeeksi, hänen minä-

pystyvyytensä tutkittaessa oli heikompaa. Vanhempien minäpystyvyyttä voidaan vahvistaa välillisesti, tukemalla vanhempien tunteita, ajatuksia, mielikuvia, käyttäytymistä sekä motivaatiota. (Ahola & Stenberg 2020, 7-11.)

#### 4.5 Itsemyötätunto

Itsemyötätunto on kyky kohdella itseämme myötätuntoisesti. Kyky suhtautua itseensä kuten suhtautuisi ystäväänsä sisältää tasapainoisessa suhteessa ystävällisyyttä sekä vaativuutta. Myötätunto itseämme kohtaan auttaa meitä kokemaan turvallisuuden ja hyvinvoinnin tunteita. Kun epäonnistumme jossain asiassa, alamme helposti kritisoimaan ja syyttämään itseämme myötätunnon sijasta. Tämä tapa on muokkautunut evoluutiossamme, silloin kun selvitäksemme olemme tarvinneet kykyä tunnistaa uhkia ja reagoida pelon tunteisiin. Nykypäivänä ominaisuutemme arvotella ja keskittyä uhkiin aiheuttaa enemmän haittaa ja näin toimien toimimme omaa hyvinvointiamme vastaan. Myötätuntoinen suhtautuminen taas hyödyttää aivojemme luovaa toimintaa sekä lisää hyvinvointiamme. (Ahlvik & Pakkanen 2017.)

Kristin Neffin (2003) mukaan itsemyötätunto koostuu kolmesta osa-alueesta:

1. Ystävällisyys itseä kohtaan, joka tarkoittaa, että voimme kohdella itseämme välittäen, huolehtien sydämellisesti rakastaen. Ollessamme ystävällisiä itsellemme, pystymme valitsemaan kannustavan, rohkaisevan ja lohdullisen asenteen itseämme kohtaan kritisoimisen, tuomitsemisen ja sättimisen sijasta.
2. Jaettu ihmisyyys, auttaa meitä olemaan itsemyötätuntoisia, sillä se muistuttaa meitä siitä, että emme ole yksin tunteidemme ja vaikeiden kokemusiemme kanssa. Vaikeat kokemukset voivat aiheuttaa kipeitä syyllisyyden, häpeän ja riittämättömyyden tunteita ja monesti eristämme itsemme muista, jos unohdamme, että muutkin tekevät virheitä ja kokevat samoja tunteita.
3. Mindfulness - tietoisien läsnäolon taito helpottaa meitä kohtaamaan asiat sellaisinaan ilman tulkintoja ja yli- tai alireagoitua. Pystymme ottamaan tunteet ja asiat vastaan juuri sellaisina kuin ne ovat ja ikään kuin menemme niistä läpi ilman, että jäisimme niihin jumiin. Tietoisien läsnäolon harjoittaminen auttaa hyväksymään ja olemaan tuomitsematta vaikeitakaan tunteita ja asioita.

Äidit kohtaavat arjessaan lukuisia hetkiä, joissa on mahdollista jäädä jumiin itsekritiikkiin ja tuomitseviin ajatuksiin: taas unohdin kuravaatteet kotiin, en tänäänkään jaksa tehdä ruokaa, syövätköhän lapset tarpeeksi kasviksia, en jaksa olla lapsilleni läsnä, lapseni katsovat liikaa tablettia, haen lapseni liian myöhään päiväkodista, muut äidit vievät lasta harrastuksiin, minä en jaksa, jos annan pullosta maitoa enkä imetä, olenko huono äiti, kuinka pitkään lapsi voi

olla yökylässä. Näitä ja tuhansia muita saman kaltaisia ajatuksia olen itse pyöritellyt päässä, kuten myös ystäväni. (kts. myös Kytöharju 2003, 38.)

Mindfulness ja itsemyötätunto voivat kohottaa tietoisien vanhemmuuden taitoja ja näin vähentää vanhemmuudesta aiheutuvaa stressiä. Tietoinen vanhemmuus auttaa vanhempaa luomaan lapsi-vanhempisuhteeseen enemmän myötätuntoa, hyväksyntää ja ystävällisyyttä. Tietoinen vanhemmuus auttaa myös olemaan paremmin läsnä lapselle. (Gouveia, Carona, Canavarro & Moreira 2016.)

#### 4.6 Life coachingin mahdollisuudet

Life coaching ala kasvoi erityisesti 1990-luvulla. Vaikka ala on kasvanut hurjasti, sitä ei ole määritelty tarkasti. Se on saanut tunnustusta mutta myös kritiikkiä. Yleisesti life coachingin tunnustetaan olevan motivoivaa ja käyttäytymisen muutokseen tähtäävää, joka auttaa ihmisiä asettamaan parempia tavoitteita ja saavuttamaan ne, mikä taas parantaa hyvinvointia. Life coaching nähdään innovatiivisena alana, joka on erottautunut selkeästi terapiasta. Life coach -valmentaja on enemmän ”ajatuspartneri” kuin ammattilainen, joka professiostaan käsin kertoisi miten toimia. Life coach ei anna neuvoja sillä hän luottaa asiakkaan omaan kykyyn tuottaa omat juuri asiakkaalle sopivat ja häntä motivoivat ratkaisut. Luodakseen onnistuneen valmennussuhteen asiakkaaseen, life coachin tulee katsoa asioita positiiviselta kantilta, ilman olettamuksia ja tuomitsemista. Aktiivinen kuuntelu ja läsnäoleminen ovat tärkeitä taitoja coachille. Coachin on myös hyödyllistä osata haastaa, voimaannuttaa asiakasta sekä tunnustaa asiakkaan vastuu coaching prosessissa. (Jarosz 2016, 34-43.)

Kritiikkiä life coaching on saanut muun muassa siitä, ettei nimike ole säädelty. Kuka tahansa voi sanoa itseään life coachiksi. Tämä voi aiheuttaa sekaannusta asiakkaissa, joille erot terapian ja coachingin välillä ei ole selvillä. Kritiikkiä on aiheuttanut myös termin monet tulkinnat (Jarosz 2016, 34.)

Kognitiivisten käyttäytymis-, humanististen ja positiivisten psykologisten teorioiden pohjalta life coachingia on käytetty käyttäytymisen muutokseen, fyysisen ja henkisen terveyden, työllisyyden sekä koulutuksen aloilla tarjoamalla menetelmiä, joiden avulla yksilöt voivat kehittää kykyään tunnistaa, priorisoida ja sitoutua elämän tavoitteisiin, jotka he haluavat saavuttaa. (Berry, Wilkinson, Farr & Stimson 2019.)

Berry, V. ym. (2019) tutkivat voisiko life coachingilla auttaa äitejä, joiden lapset ovat kokeneet lähisuhdeväkivaltaa, ja jotka kasvattivat lapsia yksin päästyään väkivaltaisesta suhteesta. Tuloksien mukaan äitien, jotka suorittivat The Family Vision ohjelman, mielenterveys, voimaantumisen sekä pystyvyyden tunteet kohosivat.

Life coaching voidaan yhdistää lukuisiin hyötyihin eri elämän alueilla. Se antaa mahdollisuuden valmennettavalle löytää elämälle merkitys, omat unelmat sekä selventää sitä, kuka hän todella on ja haluaa olla. Selkeä käsitys itsestä avaa mahdollisuudet positiiviselle muutokselle. Asiakas tuntee itsensä voimaantuneeksi ja tuetuksi valmennussuhteessa eikä koe ongelmiansa olevan ratkaisemattomia. Life coachingin hyödyistä voi löytää neljä kategoriaa. Taulukoissa 2-4 vasemmalle on listattu kategoriat ja oikealle avattu niitä enemmän. (Jarosz 2016, 48-49.)

Life coachingin kategoriat	Hyödyt
<p><b>1. Itsetuntemus (Sense of self)</b> Asiakkaat saavuttavat selkeämmän kuvan omasta itsestään.</p>	<p>Elämän tarkoituksen löytäminen Parantunut itsetietoisuus Itsensä löytäminen Näkökulman laajeneminen</p>
<p><b>2. Elämän unelmat</b> Asiakkaat oppivat tehokkaan tavan saavuttaa tavoitteensa ja mahdollisuuden luoda unelmiensa elämä. Valmennusprosessin aikana asiakas saa käyttöönsä monipuolisia työkaluja ja harjoitteita, joita hän voi soveltaa arjessaan.</p>	<p>Taitavampi tavoitteiden asettaminen Paremmat kommunikointitaidot Projektien loppuunsaattaminen Mahdollisuus tavoitteiden saavuttamiseen kasvaa Itsesäätely kehittyy Tehokas lähestymistapa positiivisen muutoksen luomiseen</p>

Taulukko 2: Life coachingin kategoriat ja hyödyt: Itsetuntemus ja elämän unelmat. (Mukaiillen Jarosz 2016, 48-50.)

Life coachingin kategoriat	Hyödyt
<p><b>3. Käytöksen/luonteen (personality) muutos</b> Asiakkaalla on mahdollisuus tunnistaa käyttöksensä tai luonteenpiirteensä, johon toivoo muutosta ja tunnistamisen jälkeen muutos, josta asiakas hyötyy, on mahdollista.</p>	<p>Kestävyys Minäpystyvyys Toivon lisääntyminen Itsetunnon lisääntyminen Itseluottamuksen lisääntyminen Huonosta tavasta luopuminen</p>

	Uramuutos Itsensä hyväksyminen Psykologinen rohkeus Itsemääräämisoikeuden tunnistaminen Tunnesäätelyn kehittyminen käyttäytymisen muutos Liiallisen itsetutkiskelun väheneminen Asiakas oppii laittamaan itsensä etusijalle Parempi ajanhallinta
--	--

Taulukko 3: Life coachingin kategoriat ja hyödyt: Käytöksen/luonteen muutos. (Mukaillen Jarosz 2016, 48-50.)

Life coachingin kategoriat	Hyödyt
<p><b>4. Hyvinvoinnin ja elämänlaadun paraneminen</b></p> <p>Life coaching auttaa asiakkaita pysyviin muutoksiin, jotka parantavat terveyttä, hyvinvointia ja elämänlaatua. Asiakkaat pystyvät luomaan tasapainoisemman elämän.</p>	Parantunut hyvinvointi ja elämänlaatu Parantunut terveys Tasapainoisempi elämä Alempi stressitaso Arvojen kirkastuminen Arvojen mukaan eläminen Vähentynyt masennus ja ahdistus Parantunut mielenterveys Pelkojen voittaminen

Taulukko 4: Life coachingin kategoriat ja hyödyt: Hyvinvoinnin ja elämänlaadun paraneminen. (Mukaillen Jarosz 2016, 48-50.)

## 5 Elinvoimainen äiti -verkkovalmennuksen kehittäminen

Elinvoimainen äiti -valmennuksen kehittäjät ovat molemmat käyneet Valmentamon LCF Life Coach -koulutuksen. Valmentaminen perustuu ratkaisukeskeisyyteen, positiiviseen psykologiaan sekä kognitiiviseen käyttäytymistieteeseen. Valmennuksella voidaan vahvistaa itsetunteusta, kirkastaa omia vahvuuksia ja asiakkaalle avautuu käsitys omista vaikutusmahdollisuuksistaan omien tavoitteiden saavuttamisessa. (Valmentamo 2020.) Valmennuksessa käytetään



hyödyksi erilaisia harjoituksia. Harjoitukset voivat sisältää kirjoittamista, piirtämistä, liikettä, muita luovia menetelmiä sekä mielikuvaharjoittelua.

Valmennus on tarkoitettu henkilölle, joka on henkisesti terve, jolla on voimavaroja tehdä ratkaisuja ja toimia niiden mukaan. Mikäli valmentaja huomaa, että asiakas hyötyisi enemmän terapiasta, on hänen se tuotava asiakkaalle selkeästi esiin. Valmennussuhde on syytä päättää. Verkkovalmennuksen markkinoinnissa valmennuksen ja terapian ero on tuotava esiin.

Elinvoimainen äiti -verkkovalmennuksesta teimme pilottiversion, johon osallistui 5 ihmistä. Pilottikurssi kesti neljä viikkoa ja toteutettiin 5.10.-26.10.2020 välisenä aikana. Asiakkaat saivat viikon kurssimateriaalit maanantaisin sähköpostiin. Saadun palautteen perusteella verkkovalmennuksen aihealueet koettiin tärkeäksi. Äänitteet ja mielikuvaharjoitukset koettiin hyvin toimiviksi, vaikka osalla oli hankaluuksia äänitteiden lataamisessa. Valmennuksen kokonaisuus joidenkin asiakkaiden mielestä hukkui erillisten sähköpostien takia. Toiveena oli, että materiaalit löytyisivät yhdestä paikasta verkossa.

Elinvoimainen äiti -pilottivalmennus toteutettiin sähköpostilla, joten siinä ei ollut mahdollisuutta osallistujien väliseen vertaistukeen. Tutkimusten mukaan äidit kokevat vertaistuen tärkeäksi ja onkin tärkeää pohtia valmennuksen kannalta keinoja, joilla voidaan mahdollistaa osallistujien keskinäinen kommunikointi ja vertaistuki.

Opinnäytetyön teoriaosuuden perusteella äidit hyötyisivät valmennuksesta, jossa erityisesti panostetaan voimaantumiseen, sisäiseen motivaatioon, itsemyötätuntoon, minäpystyvyyteen. Nämä henkiset voimavarat kasvattavat elinvoimaisuutta ja auttavat toteuttamaan omanlaista äitiyttä ulkoisista paineista riippumatta.

Meidän tulee tuoda selkeästi markkinoinnissa esiin, että verkkovalmennuksesta hyötyvät äidit, jotka kaipaavat kuulluksi tulemisen kokemusta, kannustavaa ja ratkaisukeskeistä lähestymistapaa äitiyden haasteisiin. Palvelumme auttaa äitejä, jotka saattavat pelätä leimautumista huonoksi äidiksi, mikäli he kertovat haasteistaan neuvolassa. Valmennuksessamme ei etsitä syyllistä vaan ohjataan äiti löytämään itselle parhaat ratkaisut haasteisiin.

Äideille tarkoitettujen palveluiden parissa työskentelevien olisi hyödyllistä tunnistaa omat uskomukset ja asenteet äitiydestä ja perheistä etteivät he toistaisi vanhoja eikä varsinkaan loisi uusia äitimyyttejä. Valmennuksen keinoja voisi opettaa äitien ja perheiden kanssa työskenteleville ammattilaisille.

Valmennus on verkossa, jotta se on ajasta ja paikasta riippumaton ja matalankynnyksen palvelu. Verkkovalmennuksen avulla on mahdollista toimia valtakunnallisesti. Palveluntuottajan on oltava avoin siitä, miten asiakkaiden ja mahdollisten asiakkaiden tietoja käytetään ja käsitellään. Asiakkailta ja mahdollisilla asiakkailta on oltava mahdollisuus tutustua tietosuoja- ja

rekisteriselosteeseen (kts. Elinvoimainen Perhe 2020), joka pohjautuu henkilötietolakiin sekä EU:n yleiseen tietosuojasetukseen. Tietosuoja on puhuttanut viime aikoina, kun kymmenien tuhansien ihmisten tiedot päätyivät rikollisten käsiin, kun psykoterapiakeskus Vastaamoon tehtiin tietomurto (kts. Toikkanen 2020). Eettisyys ja lainsäädäntö ohjaavat myös verkossa tuotettuja palveluita samalla tavalla kuin kasvokkain tehtävässä asiakastyössä. Digitaaliset palvelut ovat myös varsin tuoreita ja kehittyvät koko ajan, joten koen, että eettinen pohdinta on jopa tärkeämpää, sillä palveluiden tuottamisen kanavat ovat niin moninaisia.

### 5.1 Opinnäytetyön tulosten tarkastelua

Äitiys ei synny ihmisen tullessa raskaaksi. Äitiys ja sen merkitys ovat muovautuneet kulttuurisamme. Ammatillaiset ja media tuottavat äideille kulttuurisia, keskenään ristiriitaisia odotuksia. Berg (2008) näkee, että äideille jää vain kaksi vaihtoehtoa toteuttaa äitiyttään, joko he toimivat sosiaalisten odotusten mukaisesti tai rikkovat niitä. Koska odotukset ovat keskenään ristiriitaisia, jokainen äiti jollain tavoin rikkoo jossain vaiheessa joitain odotuksia ja tästä voi seurata syyllisyyden tunteita.

Ensimmäinen tutkimuskysymys oli, miksi äitiys aiheuttaa ristiriitaisia odotuksia tämän päivän yhteiskunnassa. Aineiston perusteella löysin siihen useita erilaisia syitä. Ihanneäiti on nuori mutta kuitenkin kokenut ja itsevarma. Äiti luo uraa mutta samalla omistautuu täysin lapsilleen ja perheelleen. Naisille asetetut kauneusnormit seuraavat äitejä, vaikka raskauden ja synnytyksen jälkeiset kehonmuutokset tekevät jopa mahdottomiksi täyttää hoikan, kiinteän ja nuoren vartalon normeja. Aineistosta on tulkittavissa eräänlainen tasa-arvon harha. Suomalainen kulttuuri ja yhteiskunta mielletään tasa-arvon ihmemaaksi, mutta käytännössä naiset edelleen hoitavat suurimman osan kotitöistä ja lastenhoidosta. Yhteiskuntamme antaa olettaa, että perhe ja työ on mahdollista sovittaa saumattomasti yhteen mutta Suomessa on rakenteellisia esteitä, jotka tekevät perheen ja työn yhteensovittamisen vaikeaksi.

Äitiydestä ja äideistä on oltu ja ollaan edelleen erittäin kiinnostuneita ja huolissaan. Tätä huolta ja kiinnostusta on perusteltu lapsen hyvinvoinnin kautta. Äideille tarkoitetut palvelut ovat perustuneet lapsen hoitoon ja kasvatukseen liittyvälle ohjaukselle ja neuvonnalle. On nähty tärkeänä neuvoa äitejä, kuinka lapsi nukutetaan ja herätetään, kuinka usein lapsi syö tai saa olla sylissä. Naisten aseman vapautuessa, rouvasväki koki tämän vapauden mahdollisuutena opettaa heidän hienostuneemmat elämäntapansa heikompiosaisille. Heidän harteillaan oli huolenpito myös suomalaisen yhteiskunnan moraalista. He pitivät huolta, ettei yhteiskunnan moraaliksi kärsi heikompiosaisien äitien moraalittomuudesta.

Vastaus toiseen tutkimuskysymykseen, kuinka äitejä voitaisiin auttaa selviytymään äitiyden ristiriitaisista odotuksista, on tukemalla äitien omaa elinvoimaisuutta, sisäistä motivaatiota, voimaantumista, minäpystyvyyttä sekä itsemyötätuntoa.

Elinvoimaisella ihmisellä on psyykkistä ja henkistä voimaa. Elinvoimaisuus lisää hyvinvointia ja tukee mielenterveyttä. Elinvoimaisuutta voidaan kasvattaa kehittämällä keinoja tukea äitien sisäistä motivaatiota sekä mahdollisuuksia vapaaehtoisuuteen. Äitejä tukevien palveluiden luonteeseen kuitenkin kuuluu asiantuntijuudella ohjaaminen ja ulkoapäin motivointi, joka voi heikentää elinvoimaisuutta. Kun asioita tekee sisäisen motivaation ajamana, se antaa energiaa ja tekeminen ei tunnu pakkopullalta. Ulkoisesti motivoitunut henkilö tekee asioita rangaistuksen pelosta tai ulkoisen palkkion toivossa. Hän kuormittuu asioiden tekemisestä helpommin.

Voimaantuminen liittyy vahvasti siihen, kuinka äiti voi toimia ja tehdä omanlaisiaan päätöksiä ulkoisten paineiden alla. Voimaantuneella äidillä on vahva kykyuskomus, uskomus omiin kykyihin. Äiti hyötyy myös vahvasta minäpystyvyydestä, joka vahvistuu, kun hän tuntee pystyvänsä vaikuttamaan lastensa kehittymiseen ja käytökseen. Minäpystyvyyteen vaikuttaa luottamus omiin kykyihin ja tarpeelliset tiedot erilaisista lastenkasvatuskeinoista. Syyllisyys vaikuttaa heikentävästi minäpystyvyyteen. Minäpystyvyyttä voidaan vahvistaa tukemalla vanhempien tunteita, ajatuksia, mielikuvia, käyttäytymistä ja motivaatiota. Voimaantumisen ja minäpystyvyyden lisäksi itsemyötätunto on tärkeä voimavara äideille. Itsemyötätunto auttaa silloin, kun kokee epäonnistuneensa ja itsensä kritisoiminen ja soimaaminen alkaa. Itsemyötätuntoa voimistavat harjoitukset auttavat päästämään irti arvostelun ja kritisoimisen kierreestä.

Vaikka life coaching onkin osaltaan saanut kritiikkiä, on sen tunnistettu auttavan ihmisiä motivoitumaan, muuttamaan käytöstään, asettamaan ja saavuttamaan tavoitteita ja näiden kautta parantamaan hyvinvointia. Tutkimuksen mukaan life coaching menetelmät auttoivat äitejä kohottamalla heidän mielenterveyttään, voimaantumisen sekä pystyvyyden tunteita.

## 5.2 Eettisiä näkökohtia

Opinnäytetyössä tehdyt eettiset valinnat pohjaavat sosiaalialan ammattieettisiin näkökohtiin (Talentia Ry 2017). Tämä ilmenee äitiyden ristipaineiden tarkastelussa yhteiskunnallisena ilmiönä, vaikka äitien auttamiseksi kehitettävässä verkkovalmennuksessa haetaan ratkaisuja yksilöllisiin kysymyksiin. Olen pyrkinyt rehellisyyteen, luotettavuuteen ja objektiivisuuteen tämän opinnäytetyön tekemisessä, vaikka kehittämistyössä ei aina tiedollinen arvo menekään edelle. Valmennuksen laadulle ja markkinoinnille sekä omalle ammatilliselle kehittymiselleni tiedollinen arvo on kuitenkin tärkeää.

Haasteita objektiivisuudelle on asettanut oma kokemuksellinen tieto äitiydestä sekä Life Coach opinnoista. Tässä työssä minä ikään kuin pyrin todistamaan omat kokemukseni tutkimustiedolla relevanteiksi. Laadullisessa tutkimuksessa pääasiallinen luotettavuuden kriteeri on

tutkija itse, jolloin luotettavuuden arviointi koskee koko tutkimustyön prosessia. Tämän vuoksi laadulliset tutkimukset kirjoitetaan henkilökohtaisempina ja omaa pohdintaa sisältävinä. (Eskola & Suoranta 1998, 152.) Objektiivisuuteen olen pyrkinyt refleктоimalla tekstiäni ja kuvittelemalla itseni ulkopuoliseksi lukijaksi. Olen pyrkinyt tuomaan tutkimustiedon esille ilman omia henkilökohtaisia mielipiteitä. Omat näkemykseni tuon esiin pohdinnoissa ja teoriaosuudessa erillisissä kappaleissa, joissa tuon selkeästi ilmi niiden olevan omia näkemyksiäni. Olen pitänyt huolta, että valitsemani aineistot ovat luotettuja ja viittaen työn tekijöihin asianmukaisella tavalla.

Opinnäytetyössä ei ole avattu yksityiskohtaisesti valmennuksen sisältöä, sillä se menee liikesalaisuuden piiriin. Tutkimuksilla on kuitenkin perusteltu palvelun tarve ja valmennuksessa käytettävien menetelmien vaikuttavuus ja hyöty äideille. Palveluiden ollessa digitaalisia, on tärkeää pitää kiinni eettisyydestä samalla tavalla kuin kasvokkain tehtävässä asiakastyössä. Erityisen tärkeää on pitää huolta asiakkaiden tietoturvasta.

Opinnäytetyössä uppouduin tarkastelemaan äitiyden kulttuurisien odotusten kautta. Opinnäytetyössä olisin voinut tarkastella lähemmin erilaisia äideille tarkoitettuja palveluita sekä miten palvelut saavuttavat yksinhuoltajaäidit ja maahanmuuttajataustaiset äidit. Life coaching on hyvä keino auttaa asiakasta tunnistamaan uskomuksia ja ajatuksia, jotka vaikuttavat hänen käyttökseen ja mielestäni on todella arvokasta minulle valmentajana tietää, mistä nämä äitiyteen liitetyt uskomukset ovat peräisin.

Opinnäytetyöprosessi on auttanut minua henkilökohtaisesti hälventäen omia syyllisyyden ja häpeän tunteita, joita äitydessäni koin. Nyt näen ne ristiriitaisuudet yhteiskunnassamme ja tunnistan, etten ole epäonnistunut saavuttamaan äideille asetettuja ristiriitaisia odotuksia, vaan odotukset ovat alkujaankin olleet mahdottomia saavuttaa. Minulle on myös tullut itsevarmuutta olla tiedostava äiti, joka tiedostaa erilaiset odotukset ja vaatimukset ja pystyy kyseenalaistamaan niitä.

## 6 Pohdinta

Emme nykyään tietoisesti tunnista äideille suunnattujen palveluiden pitävän huolta erityisesti äideistä, jotka saattavat vaarantaa suomalaisen yhteiskunnan moraalin. Tulkitsen äitien kokemusten perusteella, että teemme sitä kuitenkin tiedostamattamme. Julkiset palvelut pyrkisään auttamaan äitejä, samalla asettavat ja toisintavat ristiriitaisia paineita ja odotuksia ja näin edesauttavat äitien uupumista. Suomalainen palvelujärjestelmä ja erityisesti neuvolajärjestelmä ansaitsevat kaiken sen arvostuksen, mutta tärkeää on tarkastella sitä myös kriittisesti. Erityisen tärkeää mielestäni on, että ammattilaisia itseään koulutettaisiin refleктоimaan omia uskomuksiaan ja asenteitaan.

Tutkimusten perusteella äidit hoitavat edelleen suurimman osan kotitöistä ja lastenhoidosta. Äideille ulkoapäin tulevat vaatimukset ja odotukset uuvuttavat. Äitien kokemia paineita voidaan helpottaa itsensä hyväksymisen ja myötätunnon taitoja opettamalla. Myös syällisyys nähdään syynä äitien uupumiseen ja sen vähentämisellä voidaan vähentää äitien uupumista.

Äidit ovat joko hyviä äitejä tai huonoja äitejä. Se miten päätyy olemaan hyvä tai huono äiti on sisäistetty meille ja kahtia jako tuntuu itsestään selvältä. Monet ovat ryhtyneet kyseenalaistamaan tätä kahtiajakoa. Tieto lisää tuskaa. Kun huomaamme, että meidät on ohjelmoitu toimimaan tietyllä tavalla ja huomaamme, ettei tuo tapa ole hyväksi saatamme kokea erilaisia vaikeita tunteita.

Vaikka elämme tänään, meihin vaikuttavat eilisen tapahtumat. Tällä tarkoitan sitä, kuinka historiamme vaikuttaa nykyhetkeemme. Ajallisesti ei ole edes kauaa siitä, kun äideillä ei ollut oikeutta edes omiin lapsiinsa. Historian muokkaamia uskomuksia ja ajatuksia ei karisteta helpolla. Siksi kauan sitten äiteihin ja äitiyteen asetetut ajatukset ja uskomukset vaikuttavat meihin tänäkin päivänä. Nykyhetki aiheuttaa myös uusia paineita. Naisten vapautuminen ja perhekäsityksen muuttuminen ovat luoneet paineita äideille toteuttaa äitiyttä tasa-arvoisessa suhteessa lapsen isään. Luulisi äitien paineiden vähentyvän vanhemmuuden muuttuessa tasa-arvoisemmaksi, mutta näyttää siltä, että isien opettaminen hoitamaan puolet kodista ja lapsista jää äitien harteille. Ristiriitaiseksi tämän tekee se, että Suomea markkinoidaan tasa-arvon työssijana, mutta parisuhteessa naiset ja tulevat äidit usein huomaavat ottavansa päävastuun kodin- ja lastenhoidosta.

Monesti nämä toimintatavat ovat edelleen tiedostamattomia. Kun äidit huomaavat uupuvansa kaiken itselle haalitun taakan alla, he syyttävät ensimmäisenä puolisoaan. Vuoden Isä nimitykset vuonna 2020 saivat kritiikkiä sosiaalisessa mediassa feministeilä. Vuoden Isä nimityksen saivat isät, jotka ovat ”osallistuvia”. Feministien mielestä on naurettavaa, että isät palkitaan osallistumisesta, kun äideille ei edes anneta vaihtoehtoja. Omasta mielestäni kritiikki on aiheellista, mutta sillä on myös toinen puoli. Historiamme ei ole antanut miehille ja isille mahdollisuutta osallistua.

Aihe on niin monisyinen, että jokaisesta väitteestä muodostuu uusia, mutta pääpiirteissään kyse on siitä, että feminiinisiksi mielletyt, kuten myös esimerkiksi lasten kasvatuksessa hyödylliset ominaisuudet: lempeys, empatia, hoivaavuus ym. on nähty miehillä heikkouksina enemmän kuin vahvuuksina. Miehiä on opetettu piilottamaan nämä ominaisuudet ja välttämään työtä, joka vaatii onnistuakseen näiden ominaisuuksien käyttämistä. Samat opit, jotka ohjaavat naisia ottamaan vastuun kodin- ja lastenhoidosta, ohjaavat miehiä niistä pois päin.

Äidit tuntevat ristiriitaa siinä, että muka elämme tasa-arvoisessa ja yhdenvertaisessa yhteiskunnassa, mutta toimimme tiedostamattamme toisin. Omasta mielestäni meidän ei tässä vai-

heessa ole tarpeen syyllistää ketään, sillä olemme vasta siinä vaiheessa, että alamme tunnistaa tiedostamattomia käyttäytymismallejamme. Vasta tiedostamisen jälkeen meillä on mahdollista muuttaa niitä. Tulevaisuudessa, kun valtaosa vanhemmista osaa tunnistaa käyttäytymismalleja sekä uskomukset ja ajatuksen niiden taustalla ja heillä on keinoja häiritsevien mallien muuttamiseen, sitten vasta voimme syyttää ihmisiä, koska silloin he tekevät tietoisia valintoja siitä miten päättävät toimia.

Tällaisessa välitilassa, jossa nainen kuvittelee parisuhteiden osapuolien automaattisesti jakavan vastuun, mutta todellisuus on jotain muuta, hän saattaa kokea erilaisia tunteita. Hän saattaa kokea syyllisyyttä tai häpeää, koska ei ole saavuttanut sitä ihanne tilannetta, jossa vanhemmat jakavat vastuut tasan. Hän ei välttämättä ymmärrä, miksi työn ja perheen yhteensovittaminen on niin raskasta. Miksi se onnistuu muilta, mutta ei häneltä? Onko hän tehnyt jotain väärin, kun ei jaksa tehdä ruokaa alusta loppuun ja mieluummin käyttää eineksiä? Hän saattaa miettiä, saavatko lapset tarpeeksi vitamiineja ja tuntee syyllisyyttä ja häpeää ruokkiessaan lastaan eineksillä, koska eineksistä annetaan kuva ravintosisällöltään heikkolaituisina. Eineksiä on eri laatuja ja itse tehty ruoka voi olla nakit ja ranskalaiset.

Kuormittuneena äidin näkökulma monesti kaventuu, joten ajattelu saattaa olla mustavalkoista ja saattaa johtaa haitallisiin johtopäätöksiin: einekset pahoja = olen huono äiti, itse tehty ruoka = olen hyvä äiti. Tällaisessa tilanteessa äidit hyötyisivät ”ajatuspartnerista”. Valmentajasta, joka auttaa havainnoimaan tilannetta uusista näkökulmista.

Miksi ristiriitaiset odotukset ovat haitallisia? Koska ne saavat äidit tuntemaan itsensä riittämättömiksi, tuntemaan syyllisyyttä ja häpeää ja nämä nakertavat heidän elinvoimaansa ja vähentävät heidän hyvinvointiansa. Äidit kuormittuvat yrittäessään saavuttaa näitä toisilleen vastakohtaisia odotuksia. Sanotaan että itsensä on helppo kadottaa äitiyteen ja tämä jos mikä vie energiaa. Meidän on autettava äitejä löytämään oma itsensä ja toteuttamaan äitiytään omalla tavallaan ja näin lisätä äitien elinvoimaisuutta.

Yhteiskuntana meidän tulee kriittisesti tarkastella palvelujärjestelmäämme ja panostaa koulutukseen, joka auttaa nykyisiä ja tulevia ammattilaisia tunnistamaan omia uskomuksiaan ja ajatuksiaan, jotka voivat ylläpitää näitä äitejä kuormittavia odotuksia ja rakenteita. Työn ja perhe-elämän yhdistäminen ei saa jäädä ainoastaan äitien harteille vaan myös yhteiskunnan on autettava. Päivähoitopaikkojen on oltava lähempänä kotia tai työpaikkaa. Pienille koululaisille tulee tarjota turvallista päivätoimintaa. Kesäloma-ajaksi tulee tarjota laadukasta sekä ilmaista toimintaa koululaisille. Koska yhteiskunta muuttuu hitaasti, tarvitsemme ketteriä palveluita, jotka voivat auttaa äitejä tässä hetkessä tässä siirtymävaiheessa.

Ryan ja Decin (2008) mukaan tukemalla yksilön, tässä tapauksessa äidin autonomiaa ja vapaaehtoisuutta, hänen elinvoimansa kasvaa. Jotta tämä toteutuisi nykyisen palvelujärjestelmän piirissä tarvitsemme palveluita ja työkaluja, jotka lisäävät äitien minäpystyvyyttä ja auttavat

heitä toteuttamaan omanlaistaan äitiyttä ilman syyllisyyttä ja häpeää. Life coachingin on todettu kohottavan voimaantumisen ja pystyvyyden tunteita. Life coaching harjoitteiden avulla asiakas pääsee oman viisautensa äärelle ja hänen on mahdollista tarkastella uskomuksia ja ajatuksia kriittisesti kyseenalaistaen niiden totuudellisuuden. Syyllisyyden tunne muodostuu yleensä tekemiseen tai tekemättä jättämiseen. Olen sitä mieltä, että tilanteessa, jossa äiti tuntee syyllisyyttä esimerkiksi einesruokien käyttämisestä, hän voi harjoitusten avulla päästä käsiksi siihen uskomukseen, jonka mukaan einesten käyttäminen olisi jotenkin pahasta. Harjoitusten avulla hänellä on mahdollisuus tarkastella tuota uskomusta ja todeta se joko hyödylliseksi tai haitalliseksi. Mikäli uskomus on haitallinen, sen voi muuttaa positiiviseen muotoon. Positiivinen muoto voisi olla vaikka, että kun hän käyttää eineksiä hän vapauttaa aikaa ruoanlaitosta lasten kanssa leikkimiseen.

Häpeän tunne liitetään käsitykseen itsestä ja voimattomuuteen. Kun äiti kokee epäonnistuvansa työn ja perhe-elämän yhteensovittamisessa hän saattaa tuntea häpeää. Yksi Life Coaching-harjoitus kartoittaa päivän kulkua. Kun asiakas tarkastelee sitä, mistä hänen päivänsä muodostuu, saattaa hän huomata kuinka pitkä aika päivästä kuluu työn, kodin ja lapsen päivähoidon välillä. Asiakkaan tunnistessaan rakennuspalikat, joista arki muodostuu, on hänen helpompi ryhtyä muokkaamaan niitä. Mikäli asiakas tunnistaa, että yhteiskuntamme rakenteet osittain vaikeuttavat äitien eri roolien yhteensovittamista, voi se hälventää hänen omaa häpeäänsä.

Oma kokemukseni oli, että toisen lapsen syntymän jälkeen heräsin aina aamuisin viemään esiköisen päivähoitoon. Koska olimme puolisoni kanssa päätyneet siihen, että esikoinen saa mielekkäämpää tekemistä päiväkodissa ja minä saan olla rauhassa vauvan kanssa kotona. Aamut olivat kuitenkin rankkoja unettomien öiden jälkeen. Monesti tulin itkien kuopuksen kanssa kotiin, sillä aamut monesti olivat pelkkää taistelua ja riitelyä. Näitä aamuja jatkui jonkin aikaa, kunnes pysähdyin kyseenalaistamaan toimintatapani. Minulle oli jäänyt tapa viedä esikoinen päiväkotiin. Minulla oli myös uskomus, että minun pitää selviytyä ja hoitaa kaikki itse. Minulla oli myös uskomus, että lapsi ei saa olla liian pitkään päiväkodissa, jos puolisoni veisi hänet aamuisin, päivistä tulisi hänelle liian pitkiä. Kun ryhdyin kyseenalaistamaan näitä ajatuksia ja uskomuksia tarkastelin sitä, haluanko herätä aina väsyneenä huonosti nukuttujen öiden jälkeen ja taistella esiköiseni päivähoitoon ja tuntea tästä häpeää ja syyllisyyttä vai olisiko parempi, että puolisoni viedä hänet ja voin hakea hänet sitten päivällä aikaisemmin kotiin. Päädyin siihen, että pidemmätkään päivät ei olisi yhtä huono vaihtoehto nykytilanteelle, jossa kenelläkään ei ollut kivaa. Ilman keinoja omien ajatusteni, uskomuksieni ja tunteideni tunnistamisesta en olisi voinut muuttaa omaa käyttäytymistäni. Tässä tapauksessa muutos oli, että sen sijaan, että selviydyin yksin, pyydän apua.

## Lähteet

## Sähköiset

Ahlvik, C. & Paakkanen, M. A. 2017. Itsemyötätuntoa työelämään. Teoksessa A. B. Pessi, A. B., Martela, F. & Paakkanen, M. (toim.) Myötätunnon mullistava voima. E-kirja. PS-kustannus, 151-165.

Ahola, A., & Stenberg, H. 2020. Vanhempien minäpystyvyyden tukeminen perheterapiassa. Viitattu 3.11.2020. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/70980/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-202006305164.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Berg, K. 2008. Äitiys kulttuurisina odotuksina. Väestöntutkimuslaitoksen julkaisusarja D 48/2008. Helsinki: Väestöliitto Väestöntutkimuslaitos. Viitattu 16.11.2020. [https://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/45eacbf11e3cf4ac90585337bbe9551d/1595325283/application/pdf/8644656/%C3%84itiys%20kulttuurisina%20odotuksina\\_Berg\\_2008.pdf](https://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/45eacbf11e3cf4ac90585337bbe9551d/1595325283/application/pdf/8644656/%C3%84itiys%20kulttuurisina%20odotuksina_Berg_2008.pdf)

Berry, V., Wilkinson, K., Farr, N. & Stimson, A. 2019. Assessing the feasibility of a parent life coaching intervention to support parents and children who have experienced domestic violence and abuse. *Journal of family violence*, 34(6), 493-506. Viitattu 16.11.2020. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10896-019-00042-6>

DigiIn 2020. Korona vauhditti sote-palveluiden digiloikkaa - miten pärjäävät ne, joille entinenkin vauhti oli liikaa? Viitattu 16.11.2020. <https://www.digiin.fi/blogikirjoitukset/korona-vauhditti-sote-palveluiden-digiloikkaa-miten-parjaavat-ne-joille-entinenkin-vauhti-oli-liikaa/>

Elinvoimainen Perhe (2020). Tietosuoja- ja rekisteriseloste. Viitattu 8.11.2020. <https://elinvoimainenperhe.com/tietosuojaseloste/>

Elvin-Nowak, Y. 1999. The meaning of guilt: A phenomenological description of employed mothers' experiences of guilt. *Scandinavian Journal of Psychology*, 40, 73-83. Viitattu 16.11.2020. <http://web.b.ebscohost.com.libproxy.helsinki.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=0193f099-9f0c-4241-b22b-9169b8469ede%40pdc-v-sessmgr02>

Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. E-kirja. Tampere: Vastapaino.

Flinck, A., Rantanen, H. & Paavilainen, E. 2019. Äitien kokemuksia neuvolapalveluista ja neuvolan kyselylomakkeista: Analyysi äitien kirjoituksista sosiaalisessa mediassa. Viitattu 14.11.2020. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138275/YP1903\\_Flinckym.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138275/YP1903_Flinckym.pdf?sequence=1)



- Gouveia, M. J., Carona, C., Canavarro, M. C. & Moreira, H. 2016. Self-compassion and dispositional mindfulness are associated with parenting styles and parenting stress: The mediating role of mindful parenting. *Mindfulness*, 7(3), 700-712. Viitattu 3.11.2020. <https://self-compassion.org/wp-content/uploads/2016/06/Gouveia2016.pdf>
- Holmberg, N. 2005. Zen, mindfulness ja vaeltava mieli. *Kognitiivisen psykoterapian verkkolehti*, 2(2), 72-93. Viitattu 7.11.2020. <https://kognitiivinenpsykoterapia.fi/system/files/inline-files/Zen%20mindfulness%20ja%20vaeltava%20mieli.pdf>
- Jarosz, J. 2016. What is life coaching? An integrative review of the evidence-based literature. *International Journal of Evidence Based Coaching & Mentoring*, 14(1), 34-56. Viitattu 8.11.2020. <https://radar.brookes.ac.uk/radar/file/c8c5109a-e29e-4a70-b85e-bb2f2db40e54/1/vol14issue1-paper-03.pdf>
- Johansson, M., Wirén, A. A., Ssempera, D. & Wells, M. 2020. A qualitative study of midwives' challenges to support transmen during childbirth: A short report. *The European Journal of Midwifery*. Viitattu 13.10.2020. <https://doi.org/10.18332/ejm/116410>
- Jyväskylän yliopisto. 2020. Viitattu 7.11.2020. <https://www.jyu.fi/edupsy/fi/laitokset/psykologia/tutkimus/tutkimusalueet/perhetutkimus/voiku-tutkimus>
- Kettunen, E., Kari, T., Makkonen, M. & Critchley, W. 2018. Digital coaching and athlete's self-efficacy: A quantitative study on sport and wellness technology. In *Mediterranean Conference on Information Systems. MCIS*. Viitattu 3.11.2020. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/59998/digital%20coaching%20and%20athletes%20selfefficacy%20%20a%20quantitative%20study%20on%20sport%20and%20wellness%20technology%20%20mcis%202018.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Klemola, Timo. 2004. *Taidon filosofia - filosofin taito*. Tampere: Juvenes Print, Tampereen Yliopistopaino Oy.
- Kytöharju, H. 2003. Äitien jaksaminen ja vertaistuki *Vauva-lehden* keskustelupalstalla Internetissä. Pro gradu. Tampereen yliopisto. Viitattu 16.11.2020. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/92280/gradu00401.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Martela, F. & Jarenko, K. 2014. Sisäinen motivaatio. *Tulevaisuuden työssä tuottavuus ja innostus kohtaavat*. Eduskunnan tulevaisuusvaliokunnan julkaisu, 3/2014. Viitattu 7.11.2020. [https://www.eduskunta.fi/FI/naineduskuntatoimii/julkaisut/Documents/tuvj\\_3+2014.pdf](https://www.eduskunta.fi/FI/naineduskuntatoimii/julkaisut/Documents/tuvj_3+2014.pdf)

- Mäkelä, J. 2019. Yhteisöllinen kasvatusta - kukaan ei selviä vanhemmuudesta yksin. Teoksessa Hakulinen, T., Laajasalo, T. & Mäkelä, J. 2019. Vanhemmuuden ja parisuhteen tuen vahvistaminen: Teoriasta käytäntöön. Viitattu 26.10.2020. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138389/URN\\_ISBN\\_978-952-343-357-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138389/URN_ISBN_978-952-343-357-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Neff, K. 2003. Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*, 2(2), 85-101. Viitattu 3.11.2020. <http://web.a.ebscohost.com.lib-proxy.helsinki.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=49814d5c-356a-4302-8ec2-c667a1b6f501%40sessionmgr4007>
- Nätkin, R. 2003. Moninaiset perhemuodot ja lapsen hyvä. Teoksessa Forsberg, H. & Nätkin, R. (toim.) Perhe murroksessa. Kriittisen perhetutkimuksen jäljillä. E-kirja. Helsinki: Gaudeamus, 16-38.
- Nätkin, R. & Vuori, J. 2007. Perhetyön tieto ja kritiikki. Teoksessa Vuori, J. & Nätkin, R. (toim.) Perhetyön tieto. E-kirja. Tampere: Vastapaino, 7-38.
- Obedin-Maliver, J. & Makadon, H. J. 2016. Transgender men and pregnancy. *Obstetric medicine*, 9(1), 4-8. Viitattu 30.10.2020. <https://doi.org/10.1177/1753495X15612658>
- Rahikka, A. 2013. Dialogi auttavissa verkkopalveluissa: sosiaali- ja terveysjärjestöjen ammattilaisten kertomuksia kommunikaatiosta. Viitattu 7.11.2020. [https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/41885/rahikka\\_vaitoskirja.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/41885/rahikka_vaitoskirja.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Rautio, S. 2016. Neuvolan perhetyö vanhemmuuden varhaisena tukena ja yhteistyönä. *Jyväskylä studies in education, psychology and social research*, (550). Viitattu 15.11.2020. [https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/49289/978-951-39-6578-5\\_vaitos23042016.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/49289/978-951-39-6578-5_vaitos23042016.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Rintala, R. & Suominen, J. 2019. Suomalainen ihannevanhempi. Vanhempien käsityksiä omista ja yhteiskunnan vanhemmuuden ihanteista sekä näiden täyttymättömyydestä koetun syyllisyyden yhteys vanhemmuuden uupumukseen. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 8.11.2020. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/64364/1/URN%3ANBN%3Afi%3Ajyu-201906052979.pdf>
- Rodin, J. & Ickovics, J. R. (1990). Women's health: Review and research agenda as we approach the 21st century. *American Psychologist*, 45, 1018-1034. Viitattu 2.11.2020. <https://ovidsp-dc1-ovid-com.libproxy.helsinki.fi/ovid-a/ovidweb.cgi?WebLinkFrame-set=1&S=LDGCFPKBAAACAGMHKPAKOFDKDEEOAA00&returnUrl=ovid-web.cgi%3f%26Full%2bText%3dL%257cS.sh.22.23%257c0%257c00000487-199009000-00002%26S%3dLDGCFPKBAAACAGMHKPAKOFDKDEEOAA00&fromjumpstart=0&direct->

[link=https%3a%2f%2fovidsp.dc1.ovid.com%2fovftpdfs%2fFPACKPKOFMHAA00%2ffs046%2fovft%2flive%2fgv023%2f00000487%2f00000487-199009000-00002.pdf&file-name=Women%27s+Health%3a+Review+and+Research+Agenda+as+We+Approach+the+21st+Century.&pdf\\_key=FPACKPKOFMHAA00&pdf\\_in-dex=/fs046/ovft/live/gv023/00000487/00000487-199009000-00002](https%3a%2f%2fovidsp.dc1.ovid.com%2fovftpdfs%2fFPACKPKOFMHAA00%2ffs046%2fovft%2flive%2fgv023%2f00000487%2f00000487-199009000-00002.pdf&file-name=Women%27s+Health%3a+Review+and+Research+Agenda+as+We+Approach+the+21st+Century.&pdf_key=FPACKPKOFMHAA00&pdf_in-dex=/fs046/ovft/live/gv023/00000487/00000487-199009000-00002)

Ryan, R. M. & Deci, E. L. 2008. From ego depletion to vitality: Theory and findings concerning the facilitation of energy available to the self. *Social and Personality psychology compass*, 2(2), 702-717. Viitattu 2.11.2020. [http://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2008\\_RyanDeci\\_Compass.pdf](http://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2008_RyanDeci_Compass.pdf)

Ryan, R. M. & Frederick, C. M. 1997. On energy, personality and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*, 65, 529-565. Viitattu 2.11.2020. <http://web.b.ebscohost.com.libproxy.helsinki.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=71147400-a057-4a7b-8f2c-1ccbda931286%40pdc-v-sessmgr03>

Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasan yliopisto. Viitattu 27.10.2020. [https://www.univaasa.fi/materiaali/pdf/isbn\\_978-952-476-349-3.pdf](https://www.univaasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf)

Siitonen, J. 1999. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Oulu: Oulun yliopisto. Viitattu 16.11.2020. [file:///C:/Users/anni\\_/Downloads/Siitonen%20Juha%20v%C3%A4it%C3%B6skirja%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/anni_/Downloads/Siitonen%20Juha%20v%C3%A4it%C3%B6skirja%20(1).pdf)

Sorkkila, M. 2020. Poikkeusaika vaikutti perheiden hyvinvointiin eri tavoin. Viitattu 15.11.2020. <https://peda.net/jyu/ruusupuisto/uutisarkisto/2020-3/1>

Sorkkila, M. & Aunola, K. 2020. Risk Factors for Parental Burnout among Finnish Parents: The Role of Socially Prescribed Perfectionism. *Journal of Child and Family Studies*, 29 (3), 648-659. Viitattu 7.11.2020. [https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/65815/Sorkkila-Aunola2019\\_Article\\_RiskFactorsForParentalBurnoutA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/65815/Sorkkila-Aunola2019_Article_RiskFactorsForParentalBurnoutA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Stern, D. N. 2010. Forms of vitality: Exploring dynamic experience in psychology, the arts, psychotherapy, and development. E-kirja. Oxford University Press.

Talentia ry. 2017. Arki, arvot ja etiikka. Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet. Viitattu 8.11.2020. [https://talentia.e-julkaisu.com/2017/eettiset-ohjeet/docs/Talentia\\_Etiikka-opas\\_2017.pdf](https://talentia.e-julkaisu.com/2017/eettiset-ohjeet/docs/Talentia_Etiikka-opas_2017.pdf)

THL. 2020. Kotitöiden ja hoivavastuun jakautuminen. Viitattu 14.11.2020.

<https://thl.fi/fi/web/sukupuolten-tasa-arvo/tasa-arvon-tila/perheet-ja-vanhemmuus/kotitoiden-ja-hoivavastuun-jakautuminen>

Toikkanen, U. 2020. ”Vastaamon tietomurto on herätys terveydenhuollolle”. Viitattu

8.11.2020. <https://www.potilaanlaakarilehti.fi/uutiset/rdquo-vastaamon-tietomurto-on-heratys-terveydenhuollolle-rdquo/>

Valmentamo. (2020). Valmennus - Mitä valmennus on? Viitattu. 7.11.2020. [https://valmen-](https://valmentamo.fi/VALMENNUS)

[tamo.fi/VALMENNUS](https://valmentamo.fi/VALMENNUS)

Vuori, J. 2003. Äitiyden ainekset. Teoksessa Forsberg, H. & Nätkin, R. (toim.) Perhe murroksessa. Kriittisen perhetutkimuksen jäljillä. E-kirja. Helsinki: Gaudeamus, 39-63.

Vuori, L. (2020). Suomalaiset löysivät digipalvelut korona-aikana. Viitattu 16.11.2020.

<https://www.palta.fi/blogi/suomalaiset-loysivat%E2%80%AFdigipalvelut%E2%80%AFkorona-ai-kana%E2%80%AF/>

## Kuviot

Kuvio 1: Tutkimuksen ja kehittämistoiminnan risteyspaikka (Toikko & Rantanen 2009, 21).....9

## Taulukot

Taulukko 1:Ulkoisen motivaatio ja sisäinen motivaatio. (Mukaillen Martela & Jarenko 2014, 14.) .....	19
Taulukko 2: Life coachingin kategoriat ja hyödyt: Itsetuntemus ja elämän unelmat. (Mukaillen Jarosz 2016, 48-50.) .....	23
Taulukko 3: Life coachingin kategoriat ja hyödyt: Käytöksen/luonteen muutos. (Mukaillen Jarosz 2016, 48-50.) .....	24
Taulukko 4: Life coachingin kategoriat ja hyödyt: Hyvinvoinnin ja elämänlaadun paraneminen. (Mukaillen Jarosz 2016, 48-50.) .....	24