



samk



Satakunnan ammattikorkeakoulu
Satakunta University of Applied Sciences

FINSKA HENNA
LEHTINEN MINNA

Huoltajien yksinäisyyden kokemukset pikkulapsiperheissä

SOSIAALIALAN TUTKINTO-OHJELMA
2021

Tekijä(t) Finska, Henna Lehtinen, Minna	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä 06/2021
	Sivumäärä 34 Liitteitä 1	Julkaisun kieli Suomi
Julkaisun nimi Huoltajien yksinäisyyden kokemukset pikkulapsiperheissä		
Tutkinto-ohjelma Sosiaali-alan tutkinto-ohjelma, sosionomi (AMK)		
Tiivistelmä <p>Tämän opinnäytetyön tarkoitus oli selvittää huoltajien yksinäisyydenkokemuksia pikkulapsiperheissä. Halusimme auttaa kehittämään tilaajamme tarjoamia palveluita, sekä vähentää pikkulapsiperheiden huoltajien yksinäisyyden kokemista. Opinnäytetyölupa myönnettiin tamperelaiselta Tampereen Seurapiirit ry:lta. Opinnäytetyömme sisältää keskeisten käsitteiden määrittelyä, valmistamamme google forms kyselyn (johon saimme yli kahdeksankymmentä vastausta) sekä kyselyn tuloksien avaamisen ja näiden avulla saamaamme tietoutta Tampereen Seurapiirit ry:n mahdollisuuksista kehittää toimintaansa.</p> <p>Tutkimuksemme toteutettiin sekä laadullisena, että määrällisenä tutkimuksena, jotta saimme tietoomme kohderyhmämme omia empiirisiä ajatuksia sekä kokemuksia, mutta myös selkeitä tilastoja selvittämään tutkittavan ilmiön laajuutta vastaajien keskuudessa.</p> <p>Kyselystä kerätyn tiedon perusteella voimme päätellä, että yksinäisyys kokemukset ja niiden vaikutus pikkulapsiperheiden vanhempien hyvinvointiin on validi ongelma ja 59 % yksinäisyyttä kokevista pikkulapsiperheiden huoltajista haluaisi osallistua toimintaan, joka on suunnattu pikkulapsiperheiden huoltajille. Toimintaan osallistumisen mahdollistavana tekijänä pidettiin lasten mukaan ottamisen mahdollisuutta.</p> <p>Toivomme tämän opinnäytetyön auttavan Tampereen Seurapiirit ry:tä kehittämään toimintaansa, markkinoimaan toimintaansa paikoissa, joista kohderyhmämme on helppo tavoittaa ja vähentämään pikkulapsiperheiden vanhempien kokemaa yksinäisyyttä.</p>		
Asiasanat Yksinäisyys, huoltajuus, hyvinvointi, pikkulapsiperheet		

Author(s) Finska, Henna Lehtinen, Minna	Type of Publication Bachelor's thesis ThesisAMK	Date 06/2021
	Number of pages 34 Attachments 1	Language of publication: Finnish
Title of publication Guardians' experiences of loneliness in families with young children.		
Degree program Bachelor of social services		
Abstract <p>The purpose of this thesis was to investigate the experiences of loneliness of guardians in families with young children. We wanted to help develop the services and activities offered by our client, as well as reduce the experience of loneliness for guardians of families with young children. The thesis permit was granted by the association named Tampereen Seurapiirit ry. Our thesis includes the definition of key concepts, the google forms survey that we prepared (to which we received more than eighty responses) and the opening of the survey results and the information we received about the possibilities of Tampereen Seurapiirit ry to develop its operations.</p> <p>Our research was execute as both a qualitative and a quantitative research in order to inform our target groups own empirical thoughts and experiences, but also clear statistics to determine the extent of the phenomenon under study among the respondents.</p> <p>From the information based on the data that was collected from the survey, we can conclude that experiences from loneliness and their impact on the guardians' well-being in families with young children is a valid problem, and 59 % of the guardians who told that they have experienced loneliness, were interested participating in activities aimed to guardians of families with young children. The factor that would make participation easier, were considered to be possibility to involve also children in activities.</p> <p>We hope that this thesis will help Tampereen Seurapiirit ry to develop its operation, market its operations in places where our target group is easy to reach and help to reduce loneliness that guardians of family with small children experiences.</p>		
<u>Key words</u> Loneliness, custody, wellbeing, families with young children		

SISÄLLYS

1. JOHDANTO	5
2. KESKEISIÄ KÄSITTEITÄ.....	6
2.1. Yksinäisyys	6
2.1.1. Emotionaalinen ja sosiaalinen yksinäisyys.....	9
2.2. Huoltajuus	9
2.3. Perhe-elämä ja perhemuodot.....	11
2.4. Hyvinvointi	12
2.4.1. Fyysinen hyvinvointi	12
2.4.2. Psyykkinen hyvinvointi	13
2.4.3. Sosiaalinen hyvinvointi	14
3. PIKKULAPSIPERHEIDEN HYVINVOINTI.....	14
4. OPINNÄYTETYÖPROSESSI	16
4.1. Tilaaja.....	16
4.2. Aiheen valinta	17
4.3. Opinnäytetyön tavoite	17
4.4. Tutkimuskysymykset ja kohderyhmä	17
5. TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	18
5.1. Tutkimusmenetelmät.....	18
5.2. Kysymysten laatiminen.....	19
5.3. Aineiston hankinta ja analyysi: kyselytutkimus.....	20
6. TUTKIMUSTULOKSET JA NIIDEN POHDINTAA	23
6.1. Perhemuodon merkitys yksinäisyyden kokemuksessa.....	23
6.2. Sosiaalisten kontaktien vaikutus koettuun yksinäisyyteen	25
6.3. Yksinäisyyden kokemuksen ja koetun hyvinvoinnin yhteys	26
6.4. Yksinäisyyden kokemuksen aiheuttamat tunteet	28
6.5. Tuen ja toiminnan tarve yksinäisyyttä kokevilla huoltajilla	29
6.6. Tutkimustulosten pohdinta.....	30
7. OPINNÄYTETYÖPROSESSIN POHDINTAA	33

LÄHTEET

LIITTEET

1. JOHDANTO

Joka viides suomalaisista on kokenut yksinäisyyden tunnetta jossakin elämänsä vaiheessa. Yksi kymmenestä yksinäisyyttä kokeneesta kärsii pitkittyneestä ja toistuvasta yksinäisyydestä. Yksinäisyyden seuraukset kansanterveyteen ovat vaikuttavat, sillä pitkittynyt yksinäisyys lisää masennukseen sairastumisen riskiä. Yksinäisyys on alati kasvava ongelma, mutta sen vähentämiseksi voidaan tehdä paljon, joskin muutosta tarvitsemme monilta eri tahoilta. (Ilmoniemi, 2020, 5:00.)

Tutkimuksemme käsittelee huoltajien yksinäisyyden kokemuksia pikkulapsiperheissä. Pyrimme tutkimuksessamme selvittämään huoltajien yksinäisyyden kokemuksia sekä yksinäisyyden vaikutuksia huoltajien hyvinvointiin. Pyrimme myös selvittämään, millaisissa tilanteissa huoltajat kokevat yksinäisyyttä ja miten yksinäisyyden kokeminen pikkulapsiperheiden huoltajiin vaikuttaa.

Valitsimme tutkimuskohteeksemme huoltajien yksinäisyydenkokemukset pikkulapsiperheissä, koska yksinäisyys koskettaa useimpia meistä jossakin elämänvaiheessa, mutta työikäisten ja perheellisten kokemasta yksinäisyydestä puhutaan huomattavasti vähemmän kuin muiden ikäryhmien kokemasta yksinäisyydestä.

Tutkimuksemme tavoitteena on selvittää yksinäisyyden kokemusten syitä, vaikutuksia ja sitä miten yksinäisyyden kokemusten vähentäminen olisi mahdollista pikkulapsiperheissä.

Tutkimuksemme kohderyhmä koostuu työikäisistä alle kouluikäisten lasten huoltajista, joita tavoitimme vastaamaan Google forms kyselyymme Facebookin, Yksinäiset yhteen ja Naistenhuone ryhmissä, sekä jakamalla kysely suoraan henkilöille, joilla tiedetään olevan alle kouluikäisiä huollettavia.

Tutkimuksestamme kävi ilmi, että yli kolme neljäsosaa 87 vastanneesta pikkulapsiperheiden huoltajista koki yksinäisyyttä ja yksinäisyyttä kokeneista noin 60 % haluaisi

osallistua heidän kohderyhmälleen suunnattuun toimintaan, jos siihen olisi mahdollisuus.

2. KESKEISIÄ KÄSITTEITÄ

2.1. Yksinäisyys

Yksinäisyys on subjektiivinen kokemus, jossa yksin tai ryhmässä oleva ihminen kokee, ettei hänellä ole tyydyttävää ihmissuhdetta, jossa asiat tunnettaisiin, ajateltaisiin tai koettaisiin yhtenevällä tavalla. Yksinäisyys on haitallinen psyykkinen tila, joka voi aiheuttaa ahdistusta, häpeää ja jopa masennusta laadullisesti tai määrällisesti epätydyttävien ihmissuhteiden vuoksi. (Junttila, 2018.)

Kaikki ihmiset eivät kuitenkaan koe yksinäisyyttä pelkästään negatiivisena kokemuksena. Yksinäisyyden tunteessa voi hyvinkin ilmetä surun, kaipauksen tai levottomuuden tunteita, mutta yksinäisyyden kokemus voi hyvin olla myös tunne vapaudesta ja rauhasta. Yksinäisyys voi olla pysyvämpää tai väliaikaista, se voi kohdistua joihinkin tilanteisiin, ja yltää monelle elämänalueelle. Joskus yksinäisyys voi myös helpottaa ajan myötä, kun tilanteet muuttuvat. Joitakin ihmisiä yksinäisyys koettelee enemmän ja jotkut ihmiset kulkevat yksinäisyyden kanssa läpi koko elämänsä.

Yksinäisyys ja vapaaehtoinen yksinolo ovat eri asioita. Yksinolo voi olla positiivista ja itse valittua, kun taas yksinäisyys voi olla pakotettua ja ahdistavaa. Yksinolo voi mahdollistaa rauhoittumisen, rentoutumisen ja omaan itseensä tutustumisen. Yksinolo on tärkeää niin kuin yhdessäolokin. Ihmisen on tärkeää oppia olemaan ja viihtymään myös yksin ollessaan. (Nyyti ry, 2021.)

Miten yksinäisyys taas vaikuttaa hyvinvointiin? Yksinäisyyden ja eritoten emotionaalisen yksinäisyyden tiedetään olevan mittarilla mitattuna naisilla hieman vähäisempää kuin miehillä, mutta ei silti tarkoita sitä, etteikö se vaikuttaisi tai jopa satuttaisi samalla tavalla naisia kuin miehiäkin. Yksinäisyyden vaikutuksista osa on ominaisempia

miehille, kun taas osa naisille. Noin 60 % jatkuvaa yksinäisyyttä kokevista kertoo yksinäisyyden ajaneen siihen, että he mieluummin jättäytyvät yksin kuin osallistuvat järjestettyihin tapahtumiin tai tilaisuuksiin. Hieman alta puolet yksinäisistä pelkää oman tulevaisuudennäkymänsä puolesta, ja sama määrä kokee yksinäisyyden lisänneen pelkoja sosiaalisissa tilanteissa. (Junttila, 2019a, luku 1, kohta ”Yksinäisyyden hyvinvointivaikutukset”.)

Yksinäisyyden ja aivojen mielen välinen yhteys on kaksisuuntainen. Pitkään kestänyt yksinäisyydestä johtuva stressitila heikentää kehon ja mielen tasapainoa, mikä johtaa ihmisen terveyden ja hyvinvoinnin heikkenemiseen. Aivoterveiden laskeminen saattaa myös kuormittaa mieltä ja aiheuttaa kognitiivisen toimintakyvyn laskua. Sairastuminen ja pienemmätkin terveysongelmat voivat siten altistaa yksinäisyydelle. (Müller & Lehtonen, 2016, s. 73.)

Junttilan (2019) mukaan emotionaalisen yksinäisyyden mittarin ensimmäisen suomenkielisen version on tehnyt vuonna 2019 professori Kaarina Laine. Laineen tekemän version jälkeen mittaria on kehitelty monesti esimerkiksi Oppimistutkimus keskuksen ja Lapsi- ja nuorisotutkimuksen keskuksen pitkäaikaishankkeissa. Junttilan ym. (2013) ja Junttilan ym. (2015) mukaan viimeisimpien luotettavuustutkimusten mukaan aikuisten sosiaalista ja emotionaalista yksinäisyyttä mitataan osuvimmin alla olevilla väittämillä. (Junttila, 2019a, liite 1.)

Sosiaalinen yksinäisyys

1. Tunnen olevani osa ystäväjoukkoa. *
2. Minulla on paljon yhteistä ympärilläni olevien ihmisten kanssa. *
3. Tunnen jääväni muiden ulkopuolelle.
4. Tunnen olevani eristyksissä muista ihmisistä.
5. Löydän seuraa, kun sitä haluan. *
6. Minusta on ikävää, että olen niin vetäytynyt.

Emotionaalinen yksinäisyys

1. On ihmisiä, jotka ovat minulle hyvin läheisiä. *
2. Ihmissuhteeni ovat pinnallisia.
3. Kukaan ei oikeastaan tunne minua hyvin.

4. En ole enää läheinen kenenkään kanssa.
5. On ihmisiä, jotka todella ymmärtävät minua. *

*-merkityt väittämät ovat yksinäisyyden voimakkuuden suhteen käänteisiä eli ”usein”-vastaukset niihin tarkoittavat vähempää yksinäisyyttä ja suurempaa tyytyväisyyttä omaan sosiaalisiin suhteisiin. Yhteen laskettujen pisteiden minimi on 12 ja maksimi 48 (sosiaalinen yksinäisyys min. 6, max 24; emotionaalinen yksinäisyys min. 6, max 24). Mitään yksiselitteistä raja-arvoa yksinäisyydelle ei ole, mutta isoimmissa aineistoissa molempien sukupuolten keskiarvot sosiaalisen yksinäisyyden suhteen ovat olleet noin 9,5, ja hajonta 2,5, eli jos saamasi pistemäärä on suurempi kuin 13, koet merkittävässä määrin sosiaalista yksinäisyyttä. Emotionaalisen yksinäisyyden osalta vastaavat keskiarvot ovat naisilla 8,5, miehillä 9,5, ja hajonnat edelleen noin 2,5. Eli emotionaalisesti yksinäisimpien ryhmään kuuluvien naisten pistemäärä on yli 11 ja miesten yli 13. (Junttila, 2019a, liite 1.)

Yksinäisyydestä tiedetään aikaisempien tutkimuksien perusteella, että suomalaiset pitävät arvossa yksin pärjäämistä, omien ongelmien selvittämistä, yksin olemista ja sitä, että omat asiat pidetään omana tietona (Junttila, 2019b, 1:10). Totuttu on siihen, että ongelmista kerrotaan ja apua haetaan vain pakon edessä (Junttila, 2019b, 1:10). Siltikin kaikille avoimet palvelut kuten palvelupuhelimet, järjestöjen nettiryhmät sekä chat-huoneet ja muut palvelut ovat ylikuormittuneita yksinäisyyttä kokevien puheista ja yhteydenotoista (Junttila, 2019b, 1:10). Tuttavien ja perheen sijaan kuuntelijat ovat korvautuneet työterveyspsykologeilla, lääkäreillä, sosiaalityöntekijöillä sekä yksityisillä psykologeilla ja psykiatreilla (Junttila, 2019b, 1:10). Lieneekö ”kasvojen säilyttäminen”, itsekseen pärjäämisen tarve sekä yksinäisyyden tuoma häpeän tunne sille, että ammattilaiselle on helpompi kertoa olostaan kuin jollekin ennestään tuntemalleen tai läheiselle ihmiselle.

Selvityksien mukaan suomalaisen valtaväestön sosiaaliset verkostot ovat yllättävän pienet ja tunteista puhuminen, ajatusten vaihtaminen ja luottamus rakentuu pääsääntöisesti noin viiden- seitsemän ihmisen kanssa (Junttila, 2019c, kohta ”Yksinäisyys”). Yksinäisyyttä on taiteissa, filosofisissa ja teologisissa pohdinnoissa kuvattu kautta aikain, mutta yksinäisyydestä tehty tieteellinen tutkimus on kuitenkin melko nuorta

(Junttila, 2019c, kohta ”Yksinäisyys”). Ensimmäisiä tieteellisesti yksinäisyyttä tarkastelleista on saksalainen psykoanalyttikko Frieda Fromm-Reichmann, joka julkaisi aiheesta artikkelin psykiatrian alan lehdessä vuonna 1959 (Junttila, 2019c, kohta ”Yksinäisyys”). Fromm-Reichmann oli artikkelissa kirjoittanut muun muassa, että yksinäisyys on mielenterveysongelmien kannalta yksi tärkeimmistä tekijöistä (Junttila, 2019c, kohta ”Yksinäisyys”). Voidaankin siis päätellä, että yksinäisyys altistaa kantajansa sairauksille ja sairaudet altistavat kantajansa yksinäisyydelle.

2.1.1. Emotionaalinen ja sosiaalinen yksinäisyys

Emotionaalisesta yksinäisyydestä puhutaan silloin kun ulkopuolisen silmään asiat vaikuttavat olevan hyvin, mutta ihminen kokee häneltä puuttuvan joku, jonka kanssa hän voi puhua, ja jonka kanssa hänellä olisi luottamuksellinen ja turvallinen suhde (Ilmoniemi, 2020, 05:00).

Sosiaalisesta yksinäisyydestä puhutaan silloin kun ihmisellä ei ole edes pinnallisia sosiaalisia tarpeita täyttäviä suhteita tai verkostoja. Tämänkaltaisia verkostoja syntyy esimerkiksi työpaikoilla, asumisyhteisöissä, kouluissa tai harrastusseuroissa. Sosiaalisessa yksinäisyydessä ihmisellä on tunne, että hän on ulkopuolinen ja poissuljettu, jopa täysin huomaamaton. Näistä kahdesta yksinäisyyden muodosta emotionaalista yksinäisyyttä pidetään pitkällä aikavälillä haitallisempänä. Emotionaaliseen yksinäisyyteen liittyy usein vahvoja levottomuuden ja ahdistuksen tunteita, ja on huomattu, että se on sosiaalista yksinäisyyttä useammin yhdistetty mielenterveyden ongelmiin. Sosiaalinen ja emotionaalinen yksinäisyys kumpainkin aiheuttavat alemmuudentunteita, ahdistusta, itseluottamuksen vähenemistä, tarkoituksettomuudentunnetta, sekä syrjäytymisen kokemuksia. Mikäli yksinäisyys pitkittyy, voi mukaan tulla myös vaikeita psykososiaalisia ongelmia, kuten masennusta, sosiaalisia pelkoja, itsetuhoisuutta sekä psykoottisuutta. (Junttila, 2016, s. 149.)

2.2. Huoltajuus

Käytämme tutkimuksessamme termiä ”huoltaja”, koska perheiden monimuotoisuus on kasvusuunnassa, eikä ole poikkeuksellista, että lapsen päivittäisestä hoidosta ja

huolenpidosta vastuussa on henkilö, joka ei ole lapsen biologinen vanhempi. Huoltaja voi olla myös lapsen vanhempi, mutta myös henkilö, joka ei ole lapsen vanhempi voi olla lapsen huoltaja. Tästä syystä pidimme termiä ”huoltaja” kattavampana terminä, joka ei sulje ainuttakaan pikkulapsiperheen huoltajaa pois tutkimuksestamme.

Huoltajuutta ajatellaan vanhemman henkilön asemana toisen ihmisen äitinä tai isänä. Tavallisimmin huoltajista käytetäänkin käsitteitä äiti ja isä, mutta tulee muistaa, että vanhempana/huoltajana ei aina toimi lapsen biologinen vanhempi, vaan kyseessä voi olla esimerkiksi uusioperheen jäsen, lastensuojelulaitoksen työntekijä tai sukulainen. Biologiseksi vanhemmaksi kutsutaan henkilöä, jonka sukusolua on käytetty lapsen alkuun saattamiseksi.

Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymän tekemän roolikartan mukaan vanhemmuus voidaan jakaa viiteen erilaiseen rooliin, joita ovat:

- Ihmissuhdeosaaja
- Rajojen asettaja
- Elämän opettaja
- Rakkauden antaja
- Huoltaja

Kaikki edellä mainitut roolit ovat tärkeitä lapsen kasvun ja kehityksen vuoksi, mutta jotkin niistä ovat välttämättömiä lapsen hengissä pysymisen kannalta, ilman tiettyjä vanhemman rooleja lapsi joutuisi heitteille tai jopa menehtyisi. (Ylitalo, 2011, s. 9.)

Roolikartan ajatuksena on se, miten vanhemmuus voitaisiin arjessa kuvata selkeimmällä mahdollisella tavalla (Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymä, 2013). Huoltajat eivät vastaa huollettaviensa tekemistä vahingoista, vaikka huollettavat olisivatkin alle 18-vuotiaita. Suomessa vahingonkorvausvastuun alaikäraja ei ole, ja se tarkoittaa sitä, että lapsetkin ovat vahingonkorvausvelvollisia tekemistään vahingoista. Huollettavan ikä kuitenkin voi vaikuttaa vahingonkorvauksena maksettavaan summaan alentavasti. Huoltajat voivat joka tapauksessa joutua korvausvastuuseen huollettaviensa aiheuttamista vahingoista, jos edellytykset sille täyttyvät. Edellytyksenä voi

toimia esimerkiksi se, että huoltajat ovat laiminlyöneet huollettavan valvonnan. Käytännössä mitä nuorempi huollettava, sitä todennäköisemmin huoltajat joutuvat korvausvelvollisiksi. Huoltajilla on siis valvontavelvollisuus huollettavistaan, jonka laiminlyönnistä he joutuvat vahingonkorvausvastuuseen. Huoltajan tehtävä on siis vastata siitä, että lapsi/huollettava saa hyvät edellytykset jatkaa tasapainoista elämää omillaan täytettyään 18-vuotta. (Vahingonkorvauslaki 31.5.1974/412, 2 luku § 2mom.)

2.3. Perhe-elämä ja perhemuodot

Myöhemmin kyselymme tuloksia tarkastellessa voi huomata, että huoltajien perhemuodolla on vaikutusta heidän yksinäisyydenkokemukseensa. Siksi avaammekin hieman käsitteitä eri perhemuodoista ja nykyajan perhe-elämästä yleensä.

Suomalaisessa yhteiskunnassa on ennen katsottu, että vanhemmat ja lapset muodostavat perheen, mutta nykyaikana myös lapsettomat pariskunnat katsotaan perheiksi. Perheiksi katsotaan myös itsenäinen vanhempi ja hänen lapsensa. Tuoreimmissa määrittelyissä perhe muodostuu avio- ja avoliitossa sekä rekisteröidyssä parisuhteessa elävistä pareista, sekä heidän yhteisistä tai toisen edellisistä suhteista tulleista lapsista tai toisen vanhemmista lapsineen, sekä lapsettomista avo- ja aviopareista ja rekisteröidyssä parisuhteessa olevista pareista. (Paaajanen, 2007, s. 9.)

Suomessa perhekäsitys on kapeakatseisempi kuin monissa muissa maissa. Esimerkki: vaikka toisen puolison vanhemmat asuvat lapsensa ja lastenlastensa kanssa samassa taloudessa, niin virallisesti vain nuorin sukupolvi vanhempineen muodostaa perheen ja isovanhemmat ovat oma erillinen perhe. (Infolandia, 2021.)

Ydinperhe tarkoittaa perhettä, johon kuuluvat vanhemmat sekä heidän yhdessä saadut lapsensa (Broberg, 2010, s. 15–16). Uusioperheellä tarkoitetaan kahden aikuisen muodostamaa perhettä, jossa vähintään toisella aikuisella on lapsi tai lapsia edellisistä suhteistaan (Suomen virallinen tilasto, 2020). Ydinperheen ja uusioperheen erottavana tekijänä on se, että lapsi-vanhempisuhte on jo olemassa, kun aikuisten välinen parisuhde saa alkunsa. Yksinhuoltajaperheessä taas lapset asuvat ainoastaan toisen vanhemman kanssa. Toisen huoltajan puuttuminen on merkittävä syy, miksi

yksinhuoltajaperheiden lapsien ja vanhempien hyvinvoinnista ollaan huolissaan. Perusteluita yksinhuoltajaperheiden hyvinvoinnista huolehtimiseen on esimerkiksi se, että yhden huoltajan jaksaminen saattaa joutua koetukselle, ja eron tai toisen huoltajan kuoleman myötä lasten kotona saama huomio, valvonta ja malli ovat voineet vähentyä ja se saattaa aiheuttaa lasten sosiaalisten taitojen heikkoon kehitykseen (Broberg, 2010, s. 101–109.)

2.4. Hyvinvointi

Hyvinvointi käsitteenä on vakiintunut sosiaalitieteisiin 1950- ja 1960-luvuilla sosioekonomisten mittareiden kautta, mutta sitä ei ole osattu yksiselitteisesti määritellä tai asettaa tarkkoja kriteerejä (Veistilä, 2016, s. 51).

Hyvinvointi muodostuu terveyden, materiaalsen hyvinvoinnin ja koetun hyvinvoinnin varaan. Materiaalinen hyvinvointi koostuu aineellisten elinolojen sekä taloudellisen toimeentulon pohjalta, kun taas koettua hyvinvointia suuntaavat terveydentila ja oma tyytyväisyys elämään. Ihmisen saavutettua tietyn elintason, koettua hyvinvointia lisäävätkin materiaalin sijasta ihmissuhteet, mielekäs tekeminen, osallisuuden kokemus ja tunne siitä, että on arvostettu sekä oikeudenmukaisesti kohdeltu yhteisöissään.

Hyvinvointierot näyttäytyvät myös pienlapsiperheiden arjessa. Suomalaisten pienlapsiperheiden enemmistö voi hyvin, mutta vaikeaa pahoinvointia on kuitenkin kertynyt pienelle vähemmistölle. Yhteiskunnan laatua voidaan sanoa kuvastavan sen, miten heikoimpien väestöryhmien, kuten lasten hyvinvointi muuttuu. (Lammi-Taskula & Karvonen, 2014, s. 13.)

2.4.1. Fyysinen hyvinvointi

Fyysinen hyvinvointi on subjektiivinen kokemus, jonka jokainen ihminen kokee eri tavoin. Ihminen saattaa tuntea fyysisen hyvinvointinsa hyväksi, vaikka hänellä olisi sairauksia tai vammoja, joiden takia hän tarvitsee terveydenhuollon palveluita. Fyysistä hyvinvointia määrittelee ihmiskehon terveys ja suorituskyky. Fyysistä hyvinvointia voi pitää yllä ja parantaa arkipäiväisillä valinnoilla, kuten arkiliikunnalla

valitsemalla hissien sijaan portaat tai kulkemalla lyhyet välimatkat jalan tai polkupyörällä moottoriajoneuvon sijaan. UKK-instituutin mukainen suositus 18–64-vuotiaille on 2 h 30 min reipasta liikuntaa viikossa terveyden ja fyysisen hyvinvoinnin ylläpitämiseksi. (UKK-instituutti, 2021.)

Liikunnan lisäksi fyysiseen hyvinvointiin vaikuttaa voimakkaasti riittävä lepo, jolloin aivot ja keho palautuvat rasituksesta. Ihmiselle optimaalinen unensaanti on noin 7–8 tuntia unta jokaisena yönä. Fyysisen hyvinvoinnin tueksi myös terveellinen ja monipuolinen ravinto, joka kattaa kaikki ravintoalueet, on ensiarvoisen tärkeä.

Suomalaisten fyysinen hyvinvointi on kehittynyt viime vuosikymmeninä pääosin parempaan suuntaan. Koetussa hyvinvoinnissa ja pitkäaikaissairastavuudessa on myönteistä kehitystä, joskin stressikokemukset ovat kasvamaan päin. Sosioekonomisen aseman mukana tuomat fyysisen hyvinvoinnin erot ovat suuria. Huonoksi koettu fyysinen hyvinvointi ja pitkäaikaissairastavuus ovat matalasti kouluttautuneilla sekä pienituloisilla yleisempiä kuin korkeasti koulutetuilla sekä suurituloisilla. Eriarvoisuuden vähentäminen on jo jonkin aikaa ollut terveyspolitiikan tähtäimessä, mutta sosioekonomiset terveyserot vaikuttavat olevat edelleen todella sitkeitä. (Marteli ym., 2014, s. 62.)

2.4.2. Psykkinen hyvinvointi

Psykkinen hyvinvointi on todella moniulotteinen käsite, joka muodostuu fyysisestä, sosiaalisesta sekä psykkinisestä hyvinvoinnista. Psykkinen hyvinvointi näkyy muunakin kuin ainoastaan mielenterveysongelmien puuttumisena sillä psykkiniseen hyvinvointiin vaaditaan positiivisena koettuja kokemuksia sekä riittävää resilienssiä. Se on hyvinvoinnin tila, jolloin ihminen tiedostaa kykynsä selviytyä elämässä eteenpäin vähintäänkin tyydyttävällä tasolla. Yksilön psykkinen hyvinvointi on kokonaisvaltaisesti tärkeää ihmiselle itselleen, sekä hänen läheisilleen ja yhteisölle. Psykkinen hyvinvoinnin puuttuessa koetaan, että ihminen ei voi olla kokonaisvaltaisesti terve. (Hattula, 2011, s. 15.)

Huonoksi koettu psyykkinen ja fyysinen hyvinvointi ovat vähän kouluttautuneilla sekä pienituloisilla yleisempää kuin koulutetuilla tai varakkailta. Poikkeuksen kouluttautuneiden korkeampaan hyvinvointiin muodostaa stressikokemukset, joita on enemmän korkeasti kouluttautuneilla. (Marteli ym., 2014, s. 62.)

2.4.3. Sosiaalinen hyvinvointi

Sosiaalinen hyvinvointi on vuorovaikutussuhteissa tapahtuvaa hyvän ja arvokkaan elämän kokemista, elämän tarkoituksenmukaisuuden sekä onnellisuuden tunteen kokemista, elämään tyytyväisyyden positiivista arviointia sekä ympäristön tarjoamaa hyväksyntää (Veistilä, 2016, s. 115).

Riittävä tyytyväisyys sosiaaliseen hyvinvointiin voi olla edellytys sille, että ihmisellä on voimavaroja pohtia elämän tarkoitusta, hoitaa sosiaalista ympäristöään ja hakea jatkuvaa henkistä kasvua. Uhkakuviakin liiallisella sosiaalisella hyvinvoinnilla on, sillä liian suuri tyytyväisyys saattaa johtaa edellä mainittujen asioiden laiminlyöntiin, joka pitkällä aikavälillä laskee niiden tasoa väistämättä. (Kokko, 2017.)

3. PIKKULAPSIPERHEIDEN HYVINVOINTI

Valtaosa pikkulapsiperheiden huoltajista on tyytyväisiä elämänlaatuunsa ja kokee voivansa hyvin. Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen mukaan pikkulapsiperheiden vanhemmat ovat jopa tyytyväisempiä perhe-elämäänsä sekä saavutuksiinsa kuin samankäiset lapsettomat aikuiset tai perheet. (Haapala ym., 2020, kohta Pikkulasten vanhemmat olivat tyytyväisiä elämäänsä.)

Prosentuaalisesti yli 85 % pikkulapsiperheiden huoltajista kokee elämänlaatuunsa hyväksi tai jopa erittäin hyväksi. Vertailun vuoksi 84 % pikkulasten naispuoleisista huoltajista on tyytyväisiä perhe-elämäänsä, kun taas muista naisista vastaava luku on 76 %. Miespuoleisista huoltajista 87 % on tyytyväisiä perhe-elämään, kun taas muista

miehistä 78 %. (Haapala ym., 2020, kohta Pikkulasten vanhemmat olivat tyytyväisiä elämäänsä.)

Taloudelliseen tilanteeseen ollaan pikkulapsiperheiden huoltajien keskuudessa yllättäen yhtä tyytyväisiä kuin muissakin aikuisten talouksissa. Pikkulapsiperheiden naispuoleisista huoltajista 42 % kokee olevansa tyytyväisiä ja miespuoleisista näin kokee yli puolet, eli 52 %. (Haapala ym., 2020, kohta Pikkulasten vanhemmat olivat tyytyväisiä elämäänsä.)

Psyykkisen kuormituksen osalta naispuoleisista huoltajista 6 % kokee psyykkistä kuormitusta, kun taas miespuoleisilla huoltajilla luku on 7 %. Naispuoleisista huoltajista 12 %:lla ilmenee masennusoireita ja miespuolisilla 6 %:lla. (Haapala ym., 2020, kohta Pikkulasten vanhemmat olivat tyytyväisiä elämäänsä.)

Kun mietitään mistä koettu parempi elämänlaatu voi johtua, esille nousee muun muassa, että pikkulapsiperheiden huoltajat käyttävät vähemmän alkoholia kuin lapsettomat aikuiset tai perheet, ja erilaisten näyttöpäätteiden kanssa vietetty aika on myös vähäisempää. Pikkulapsiperheiden huoltajat kokevat saavansa riittävästi nukutuksi harvemmin kuin lapsettomat, mutta riittäväksi unensaantinsa kokevia naisia on kuitenkin 64 % ja miehiä 67 % kun lapsettomista unta tarpeeksi saavansa kokee naisista 76 % ja miehistä 77 %. (Haapala ym., 2020, kohta Pikkulasten vanhempien elintavat olivat hieman parempia kuin muiden samanikäisten aikuisten.)

Neuvolapalveluiden piirissä ovat lähes kaikki suomalaiset lapsiperheet. Neuvolan palveluihin kuuluvat säännölliset terveystarkastukset, sekä ohjaus ja keskusteluapu, jotka auttavat tunnistamaan pikkulapsiperheiden ongelmia riittävän varhain. Lisäksi neuvolassa voidaan ohjata apua tarvitsevia huoltajia avun piiriin. (Haapala ym., 2020, kohta Pikkulasten vanhempien elintavat olivat hieman parempia kuin muiden samanikäisten aikuisten.)

Tuoreiden tutkimuksien mukaan pikkulapsiperheiden huoltajuus lisää huoltajien yksinäisyyttä. Yksinäisyyden kokemus aiheuttaa huoltajissa ahdistusta, masennusta sekä tyytymättömyyden tunteita parisuhteessa. Huoltajien huollettavien pikkulapsivaiheessa koettu yksinäisyys hidastaa vanhemmuuden kehittymistä, mikä voi vaikuttaa

negatiivisesti pikkulapsen kehitykseen, esim. sosiaalisiin, matemaattisiin ja kognitiivisiin taitoihin. Yksinäisyyden on myös todettu periytyvän eritoten äideiltä tyttölapsille ja isiltä pojilleen. (Yle, 2018.)

Yksinäisyyden on todettu yllättävän tuoreen perheen huoltajat pian ensimmäisen lapsen saapumisen jälkeen. Erityisesti työssä käyneet ja lapsen saapumisen myötä kotiin jääneiden huoltajien yksinäisyydessä on suuri nousu ensimmäisen kahdeksan kuukauden kuluessa – aina lapsen 1,5 ikävuoteen asti. Lapsen saapumisen jälkeen sosiaaliset suhteet kodin ulkopuoliseen maailmaan vähenevät, ja lisääntynyt sosiaalinen ja emotionaalinen yksinäisyys voi tuoda mukanaan ahdistusta, masennusta ja parisuhdeongelmia. (Yle, 2018.)

Pikkulapsiperheiden huoltajien uupumus on tieteellisen tutkimuksen alueella melko uusi ilmiö. Uupumus tarkoittaa tilaa, jossa huoltaja tuntee jokapäiväisten odotusten ylittävän voimavaransa huoltajana. Jatkuva voimavarojen ylitys johtaa vähitellen pitkittyneeseen psyykkiseen kuormitukseen sekä stressiin. (Mikolajczak ym., 2018, s. 134–145.)

4. OPINNÄYTETYÖPROSESSI

4.1. Tilaaja

Opinnäytetyömme tilaajana toimi vuonna 2018 perustettu Tampereen Seurapiirit ry. Tampereen Seurapiirit ry on kolmen henkilön perustama voittoa tavoittelematon yhdistys. Yhdistyksen tarkoituksena on tarjota yksinäisyyttä kokeville kohtaamispaikka, jossa voidaan tarjota toimintaa, esimerkiksi keskustelun, liikunnan tai vaikka seurapeleiden merkeissä. Toiminta alkoi vuonna 2018 Tampereella Pikku-Miinan tiloissa nuorten aikuisten ryhmällä, mutta COVID-19 pandemian vuoksi ryhmä on ollut tauolla 2020 keväästä asti. Pandemiatilanteen ratkettua yhdistys jatkaa toimintaansa ja avaa myös uusia ryhmiä kysynnän mukaan. Tampereen Seurapiirit ry on poliittisesti ja uskonnollisesti sitoutumaton yhdistys. (Tampereen Seurapiirit Ry, 2021.)

4.2. Aiheen valinta

Opinnäytetyömme aihe valikoitui jo toisen opiskeluvuotemme alussa, kun Tampereen Seurapiirit ry. perustettiin. Opinnäytetyömme tekijöistä Minna on Tampereen Seurapiirit ry:n perustajajäsen ja yhdistyksen aloitettua toimintansa kävi nopeasti ilmi, että useissa pikkulapsiperheissä huoltajat kokevat yksinäisyyden tunteita ja kaipaavat lisää sosiaalisia suhteita. Yhdessä Tampereen Seurapiirit ry:n hallituksen kanssa Minna keskusteli mahdollisuudesta tehdä opinnäytetyö kyseiselle yhdistykselle. Pikkulapsiperheiden vanhempien runsaan osallistujamäärän vuoksi opinnäytetyön aiheeksi valikoitui huoltajien yksinäisyydenkokemukset pikkulapsiperheissä.

4.3. Opinnäytetyön tavoite

Opinnäytetyömme tavoitteena on tuottaa Tampereen Seurapiirit ry:lle tietoa huoltajien yksinäisyydenkokemuksista pienlapsiperheissä, ja siitä minkälaista kohtaamista ja toimintaa kyseinen kohderyhmä toivoisi järjestettävän. Pyrimme myös selvittämään, millaisissa tilanteissa ja mitkä asiat saavat huoltajat kokemaan yksinäisyyttä, ja miten yksinäisyyden kokeminen pienlapsiperheiden huoltajiin vaikuttaa. Selvitämme myös missä voimme parhaiten tavoittaa yksinäisyyttä kokevia huoltajia, ja miten yksinäisyyden kokemukset vaikuttavat huoltajien elämänlaadun kokemukseen.

4.4. Tutkimuskysymykset ja kohderyhmä

Tutkimuksemme tavoitteena oli selvittää, millä tavoin kohderyhmämme kokee yksinäisyyttä, miten se vaikuttaa heidän koettuun hyvinvointiinsa, ja miten Tampereen Seurapiirit ry voi mahdollisesti tuloksienne pohjalta kehittää omaa toimintaansa kohderyhmämme tarvitsemaan suuntaan. Näiden tavoitteiden pohjalta tutkimuskysymyksiksi valikoituivat:

1. Miten yksinäisyyden kokemuksia saisi vähennettyä pikkulapsiperheiden vanhemmilla.
2. Mikä saa huoltajat kokemaan yksinäisyyttä

3. Mitä yhdistyksen tulisi ottaa huomioon saavutettavuuden ja ongelmakohtien kanssa valitsemassamme kohderyhmässä, ja mitä yhdistys voisi tehdä kohde-ryhmämme hyväksi omassa toiminnassaan.
4. Miten kokemukset yksinäisyydestä vaikuttavat elämänlaadun kokemukseen.

Näiden kysymysten kautta toivoimme voivamme tarjota tilaajallemme tärkeää tietoa heidän yhdestä kävijäkunnastaan, ja parantaa samalla omaa ymmärrystämme huoltajien kokemasta yksinäisyydestä, ja käsitystä siitä kuinka kokonaisvaltaista yksinäisyyden kokeminen voi olla.

Kohderyhmäksi valikoitui pikkulapsiperheiden huoltajat, koska koemme, että huoltajien yksinäisyyden kokemuksia saatetaan usein vähätellä. Päätimme jättää pois lapsien näkökulman aiheeseen, ja näin saimme rajattua tutkimuksemme, jotta työstämme tulisi mahdollisimman laadukas. Myös meidän kokemuksemme ja mielenkiinnon kohteemme aikuissosiaalityötä kohtaan auttoivat rajaamaan tutkittavaa aihetta ja kohderyhmää tarpeeksi tiiviiksi.

5. TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

5.1. Tutkimusmenetelmät

Tutkimuksemme toteutettiin sekä laadullisena että määrällisenä tutkimuksena, koska halusimme saada tietoomme niin kohderyhmämme omia kokemusperäisiä ajatuksia ja näkemyksiä, kuin myös selkeitä lukuja selvittämään tutkittavan ilmiön laajuutta vastaajien keskuudessa. Näiden kahden tutkimusmenetelmän yhdistämistä kutsutaan monistrategiseksi tutkimukseksi. (Hirsjärvi & Hurme, 2011, s. 28.)

Laadullinen tutkimus pääsääntöisesti on kasvollista tutkimusta, kun taas määrällisessä tutkimuksessa pyritään kasvottomuuteen (Pitkäranta, 2014, s.14). Vaikka kyselylomakkeeseemme henkilöt vastasivat anonyymisti ja sähköisesti, tuli tutkimuksemme ihmisten henkilökohtainen näkemys ja kosketus, jota pelkkä määrällinen tutkimus ei

olisi tarjonnut. Halusimme tuoda tutkimukseemme molemmat puolet esiin, jotta pystyisimme käsittelemään ilmiötä mahdollisimman laajasti ja perusteellisesti. Tutkimamme ilmiö on sen laatuinen, että kyselyymme vastanneiden omat ajatukset ja kokemukset eivät yksinään kerro ilmiön kokonaisvaltaista kuvaa. Myöskään pelkkä numeerinen tieto ei olisi tuonut meille toivomaamme laajuutta ja henkilökohtaista tasoa tutkimustuloksiin. Koimme että tutkimuksessamme kumpaakaan näkökulmaa ei voi jättää pois.

Siinä missä laadullinen tutkimus tarjoaa meille tavan tarkastella inhimillistä ilmiötä ihmisten omasta näkökulmasta heidän omin sanoin, sekä kasvattaa ymmärrystämme aiheesta, määrällinen tutkimus tarjoaa meille lukuja ja tietoa ilmiön laajuudesta vastaajien keskuudessa, tuloksia tutkimusongelman ratkaisemiseen sekä yleistettävää tietoa ilmiöön liittyen. Tietoa voi tutkimuksessa yleistää, jos vastaajat ovat keskenään suhteellisen samanlaisessa tilanteessa, ja heillä on suhteellisen samanlaista tietoa tutkittavasta aiheesta. Voimme olettaa, että aineistomme ja tutkimuksemme tulokset ovat jokseenkin liitettävissä myös suurempaan ihmisryhmään kuin vastaajakuntamme on. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006.)

5.2. Kysymysten laatiminen

Kysymysten laatimisessa suuntaviivanamme oli koko prosessin ajan tutkimuskysymyksemme. Tahdoimme luoda mahdollisimman ymmärrettäviä ja selkeitä kysymyksiä, jotka antaisivat mahdollisimman tarkkaa ja laadukasta tietoa. Pohdimme mitkä tekijät olivat tutkimuksemme kannalta tärkeitä, ja näiden pohdintojen kannalta päädyimme seuraaviin 15 kysymykseen, joiden avulla tutkimuskysymyksiimme vastaaminen olisi sujuvaa. Kysymyksiin tarjoamamme vastausvaihtoehdot ovat näkyvissä kyselylomakkeessa, jonka olemme laittaneet tämän opinnäytetyön liitteeksi:

1. Ikäsi?
2. Montako lasta perheessänne on?
3. Minkä ikäisiä lapsia perheessänne on?
4. Mikä on perhemuotonne?
5. Oletko kokenut yksinäisyyttä viimeisen 6 kk aikana?

6. Jos vastasit aikaisempaan en, voit palauttaa kyselyn nyt. Jos vastasit kyllä tai jonkin verran, jatkathan kyselyä. Miten yksinäisyyden kokemukset ovat näyttäneet omassa elämässäsi?
7. Tähän voit myös omin sanoin kirjoittaa miten yksinäisyys näyttää elämässäsi, miten sen itse koet?
8. Mistä arvelet yksinäisyyden kokemuksen johtuvan?
9. Koetko yksinäisyyden kokemuksen vähentäneen hyvinvointiasi?
10. Jos vastasit edelliseen kyllä, millä osa-alueella koet hyvinvointisi heikentyneen?
11. Jos olet keskustellut yksinäisyyden kokemuksistasi jonkun kanssa, onko se ollut:
12. Kerro omin sanoin, miten itse ajattelisit, että yksinäisyyden tunne omassa elämässäsi vähentyisi?
13. Jos olisi tarjolla yksinäisiä vanhempia yhteen kokoavaa tekemistä omalla paikakunnallasi, esim. keskusteluryhmiä tai retkiä, osallistuisitko?
14. Mitä kautta sinut saisi parhaiten tavoitettua ja informoitua yhdistystoiminnasta yksinäisyyttä kokeville aikuisille?
15. Minkälaista yhteistoimintaa toivoisit järjestettävän yksinäisyyttä kokeville aikuisille? Esim. liikuntaa, lautapelejä, keskusteluryhmiä...

Jokainen kysymys lomakkeessamme oli mielestämme oleellinen tutkittavan aiheen kannalta. Kaikki kysymykset olivat liitännäisiä tutkimuskysymyksiimme, ja ne oli muotoiltu niin, että sen mahdollisuus, että kohderyhmään kuulumaton henkilö vastaisi kyselyymme, olisi mahdollisimman pieni. Lomakkeemme kysymykset olivat kaikki suunnattu perheellisille ihmisille, ja ne käsittelivät yksinäisyyden kokemuksia, sekä hyvinvointia.

5.3. Aineiston hankinta ja analyysi: kyselytutkimus

Päätimme toteuttaa tutkimuksemme kyselytutkimuksena, koska toivoimme näin saavamme mahdollisimman laajan kuvan kohderyhmämme ajatuksista ja kokemuksista. Myöskin COVID-19 aiheuttamien rajoitusten ja ihmisten rajallisen liikkuvuuden vuoksi päädyimme tekemään tutkimuksemme kyselyn muodossa, ettei

tutkimuksemme olisi kaatunut haastateltavien hankalaan tavoittamiseen. Kyselylomakkeemme yhteyteen kirjoitimme alla olevan saatekirjeen, jotta saavutimme oikean kohderyhmän tutkimuksellemme.

Olemme kaksi kolmannen vuoden sosionomiopiskelijaa Satakunnan ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyötä tamperelaiselle yhdistykselle nimeltä Tampereen Seurapiirit ry. Opinnäytetyömme aiheena on huoltajien yksinäisyyden kokemukset pikkulapsiperheissä. Tämän kyselyn avulla toivomme saavamme mahdollisimman kattavasti tietoa huoltajien kokemasta yksinäisyydestä, ja tuloksiemme pohjalta annamme yhdistykselle tärkeää tietoa kohderyhmästämme. Tutkimuksemme avulla tilaajamme voi tarjota kaivattua toimintaa yksinäisyyttä kokeville pikkulapsiperheiden huoltajille sekä markkinoida toimintaansa paikoissa, joissa kohderyhmämme todennäköisimmin sen löytää.

Kyselylomakkeemme oli standardoitu sekä strukturoitu, eli jokainen vastaaja sai vastata täysin identtiseen kyselyyn. Standardoiduissa kyselylomakkeissa kysymykset olivat siis täysin samanlaisia jokaiselle vastaajalle, ja ne olivat kyselyssä täysin samassa järjestyksessä. Lomakkeessamme oli sekä vakioituja suljettuja (vastausvaihtoehdot valmiina) että avoimia kysymyksiä (vastaaja saa kertoa omin sanoin).

Laitoimme kyselyymme avoimia kysymyksiä suljettujen kysymysten lisäksi, jotta vastaajat saivat tuoda ajatuksiaan ilmi omin sanoin, koska aiheemme oli sellainen, että mahdollisimman laajan tutkimustuloksen saavuttamiseksi tarvitsimme vastaajien itse sanoittamiaan kokemuksia ja henkilökohtaisia ajatuksia. Suljettuja kysymyksiä laitoimme kyselyymme, jotta tutkimuksemme tuottaisi mahdollisimman tarkkoja lukuja tutkittavasta ilmiöstä.

Halusimme tutkimuksemme pohjalle mahdollisimman paljon vastauksia, ja nopealla aikavälillä, joten kyselylomake oli paras vaihtoehto tätä ajatellessa (Hirsjärvi & Hurme, 2011, s. 45). Kyselymme julkaistiin ainoastaan sähköisessä muodossa. Laitoimme kyselymme jakoon Facebook-nettisivulla Yksinäiset yhteen ja Naistenhuone ryhmissä, jossa oli monia jäseniä. Kyselytutkimus mahdollisti näin vastauksien keruun

laajalta alueelta, koska kyselytutkimus on paras tapa kerätä tietoa isolta ihmisjoukolta. Nettiryhmät valikoituivat kyselyn jakoon siksi, että niissä on paljon ihmisiä aktiivisina keskustelijoina, ja oletuksenamme oli, että näistä ryhmistä saisimme vastauksia enemmän, kuin vain jakamalla kyselyä yksitellen yksityishenkilöille. Varsinkin Yksinäiset Yhteen-ryhmä oli mielestämme hyvä valinta, koska ryhmässä oletimme olevan kohderyhmäämme kuuluvia henkilöitä. Jaoimme kyselyä myös suoraan ihmisille, joilla tiedämme olevan alle kouluikäisiä lapsia.

Kyselytutkimukseemme vastaajat saivat vastata anonyymisti. Koimme että tutkimamme aihe on hyvin henkilökohtainen ja intiimi, joten päädyimme anonyymiin kyselyyn. Kun on kyse henkilökohtaisesti aroista aiheista, anonyymi kyselytutkimus takaa vastaajalle mahdollisuuden olla rehellinen (Hirsjärvi & Hurme, 2011. s. 35.) Anonymiteetti takasi vastaajille siis sen, että he uskalsivat vastata kysymyksiin totuudenmukaisesti, sekä kirjoittaa vastauksia, joita nimellä kirjoittaessa eivät välttämättä olisi antaneet.

Ennen kyselytutkimuksemme julkiseksi laittoa, halusimme varmistaa kyselyn toimivuuden sekä selkeyden, ja testiksi jaoimme kyselyä muutamalle tuttavалlemme, opinäytetyöohjaajallemme, sekä testasimme itse kyselyn. Testien aikana kyselyssämme ilmeni pieniä kirjoitusvirheitä, ja muokkasimme kysymyksiämme ymmärrettävämpään muotoon saamamme palautteen perusteella.

Kun kyselylomakkeemme oli ollut 4 päivää julkisesti jaossa, päätimme sulkea kyselyn, koska olimme saaneet jo 87 vastausta kyselytutkimukseemme. Päätimme tämän riittävän siihen, että saisimme tällä vastaajamäärällä vastauksia tutkimuskysymyksiimme. Tutkimustulosten analysointi on tutkimuksen yksi ratkaisevimmista vaiheista, koska silloin selviää, olivatko kysymykset oikeanlaisia vastaamaan tutkimuksen tutkimuskysymyksiin. Tuloksia analysoitaessa tuli ilmi, että kysymysten tyyliä ja muotoa olisi ollut sopivaa muokata hieman ennen kyselyn julkistamista, koska valmiiksi asettamamme vastausvaihtoehdot saattoivat ohjata vastaajaa tiettyyn suuntaan, ja jotkin avointen kysymysten vastaukset olivat sellaisia, ettemme pystyneet niitä selkeästi tulkitsemaan.

Aloitimme tutkimustulosten analysoinnin tarkastamalla, olivatko kaikki yksinäisyyttä kokeneet vastanneet kyselyn jatkokysymyksiin ja vertaamalla vastaajien määriä kysymyksissä. Päätimme myös tässä vaiheessa käyttää tutkimustuloksissamme suoria lainauksia vastaajiemme avoimien kysymysten kirjoituksista mahdollisimman tarkan tuloksen saamiseksi, sillä halusimme yksilöiden oman äänen kuuluviin. Vastauksia analysoimme teoriaohjaavalla sisällönanalyysillä, jolla saimme parhaiten tutkimustulokset juuri meidän tutkimuksessamme. Teoriaohjaava sisällönanalyysi toimii parhaiten silloin, kun kerätty aineisto ei ole analysoitavissa pelkästään teorialähtöisesti, eikä aineistolähtöisesti (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 145). Tutkittava ilmiö oli sen laatuinen, ettei sitä voinut perustaa ainoastaan aineistosta saatuihin tuloksiin, vaan tutkimuksemme vaati myös teoriaan pohjautuvaa tietoa, ja olettamuksia. Keräsimme kaikki avoimet vastaukset erilliselle Word-tiedostolle, ja valikoimme niistä ne yksilöt, jotka olivat selkeästi tulkittavissa, ja sopivat parhaiten vastaamaan tutkimuskysymyksiimme. Avoimista vastauksista etsimme tukea ja perusteluja jo tiedossa olevaan teoriaan, sekä päätelmiin. Tästä toimii hyvänä esimerkkinä teoriasta saamamme tieto siitä, että koetulla yksinäisyydellä on negatiivisia vaikutuksia koettuun hyvinvointiin, ja saamamme vastaukset tutkimuksessamme puolsivat tätä saatua tietoa.

6. TUTKIMUSTULOKSET JA NIIDEN POHDINTAA

6.1. Perhemuodon merkitys yksinäisyyden kokemuksessa.

Perhemuodon otimme tutkimuksen yhdeksi kysymykseksi, koska meillä oli jonkinlainen aavistus jo etukäteen siitä, että tämä saattaisi vaikuttaa yhtenä tekijänä koettuun yksinäisyyteen. Tutkimuksessamme kävikin ilmi, että perhemuodokseen yksinhuoltajaksi ilmoittaneet kokivat prosentuaalisesti eniten yksinäisyyttä kaikista vastanneista perhemuodoista. Yksinhuoltajiksi vastaajien keskuudessa itsensä ilmoittivat 15 henkilöä, ja heistä 86,67 % vastasi kokeneensa yksinäisyyttä (taulukko 1 ja kuvio 1). Ydinperheissä asuvista 56 henkilöstä näin vastasivat 71,43 %. Yhteishuoltajia vastasi yhteensä 12 henkilöä, ja heidän keskuudessaan yksinäisyyttä olivat kokeneet 83,33 %.

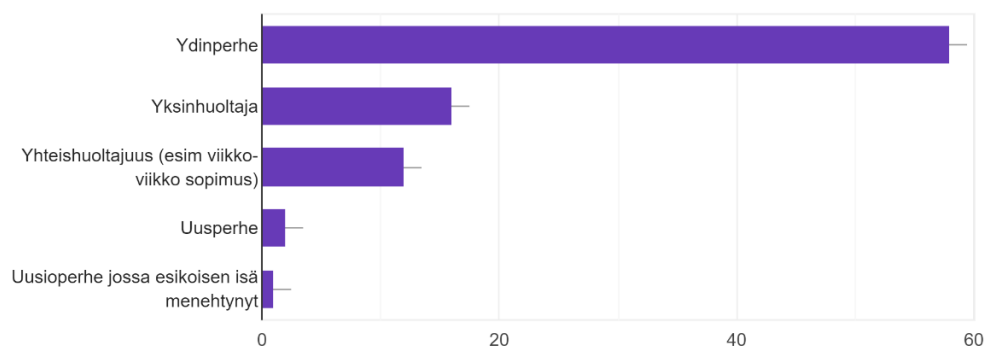
Kyselyssämme oli myös vaihtoehtona kirjoittaa oma perhemuotonsa, ja siellä 4 henkilöä ilmoitti elävänsä uusioperheessä. Heistä 75 % kertoi kokeneensa yksinäisyyttä.

Taulukko 1. Perhemuotojen % osuudet yksinäisyyttä kokeneista.

Perhemuoto	Vastanneita	Oletko kokenut yksinäisyyttä?	Yksinäisyyttä kokenneiden % osuus
Yksinhuoltaja	15 hlö	13 hlö	86,67 %
Ydinperhe	56 hlö	40 hlö	71,43 %
Yhteishuoltajuus	12 hlö	10 hlö	83,33 %
Uusioperhe	4 hlö	3 hlö	75 %
Yhteensä	87 hlö	66 hlö	75,86 %

Tutkimustulosten pohjalta voimme todeta, että koska yksinhuoltajat ja yhteishuoltajuudessa elävät ihmiset kertoivat kokevansa eniten yksinäisyyttä, on toisen vanhemman vaikutus tähän ilmiöön selkeä. Eräs yksinhuoltaja vastasi näin kysymykseen siitä, miten yksinäisyys näyttäytyy hänen elämässään: “Koen että olisi välillä helpompaa, jos ei olisi itse vastuussa ihan kaikesta. Ei olisi niin isot paineet olla kaikessa täydellinen.” Kun toista huoltajaa ei ole samassa taloudessa, jäävät lastenhoito, kotityöt ja kaikki muu yhden ihmisen harteille, eikä vastuu näin ollen pääse jakautumaan.

Mikä on perhemuotonne
87 vastausta



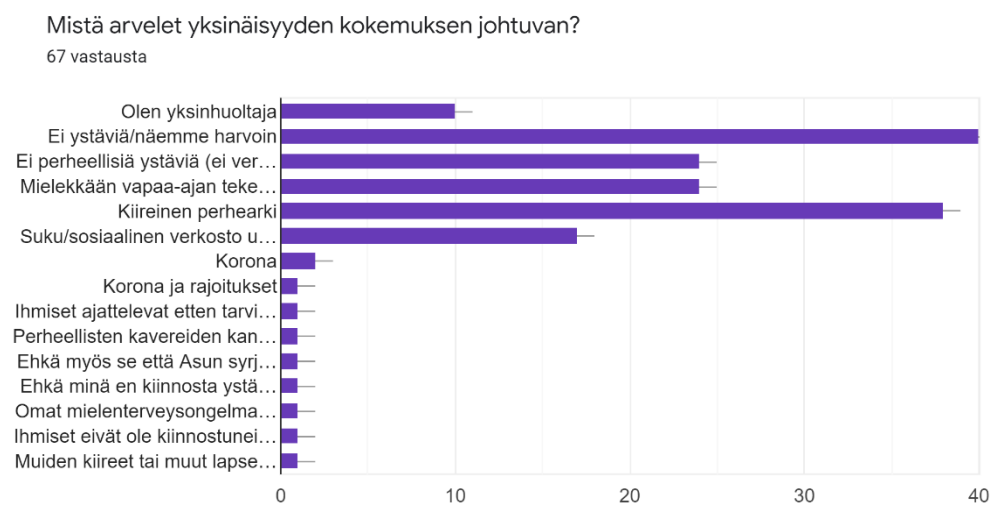
Kuvio 1. Kyselyyn vastanneiden perhemuotojen jakautuminen

Vastanneiden yksinhuoltajien ja yhteishuoltajien kesken erottui selkeästi yksinäisyyden kokemusten selittäjiksi kokemus siitä, että tuttavapiiri ei ole kiinnostunut vastaa-
jien lapsista, mielekäs vapaa-ajan tekeminen on puutteellista, sekä ystävien

uupuminen. Osa vastasi yksinäisyyden kokemuksen johtuvan myös suoraan yksinhuoltajuudesta. Ydinperheissä elävillä taas vastauksissa korostuivat kiireellinen perhearki, sekä suvun/sosiaalisen verkoston uupuminen omalta paikkakunnalta.

6.2. Sosiaalisten kontaktien vaikutus koettuun yksinäisyyteen

Kun kysyimme vastaajilta, mistä he itse ajattelevat yksinäisyytensä johtuvan, suurimmaksi tekijäksi yksinäisyyden kokemukseen osoittautui ystävien puute, tai heidän vähäinen näkemisensä, tämän kertoi selittävän yksinäisyyden kokemusta 59,7 % vastaajista (kuvio 2). Suurin osa näin vastanneista oli myös rastittanut vaihtoehdot vertaistuen puutteesta, sekä sosiaalisen verkoston uupumisen omalta paikkakunnaltaan. Monet perheelliset vastaajat myös painottivat vastauksissaan ystävien kaipuuta, vaikka rinnalla olisikin toinen huoltaja.



Kuvio 2. Yksinäisyyden kokemusten syyt kyselyn perusteella koottuna

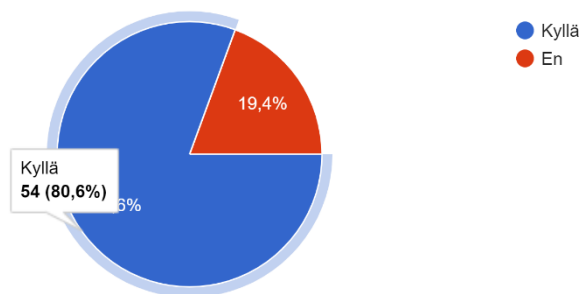
Ihminen on sosiaalinen olento, ja siinä missä perheettömät ihmiset, myös perheelliset ihmiset kaipaavat kontakteja perheen ulkopuolelta. Sosiaalisuuden määrä riippuu ihmisen omasta temperamentista, mutta jokainen on kuitenkin pohjimmiltaan sosiaalisuutta omalla tasollaan kaipaava yksilö (Keltinkangas-Järvinen, 2018 s. 50). Kyselymme tuli seuraavanlaisia vastauksia kysymykseen, mikä auttaisi vähentämään yksinäisyyden kokemusta: “Uusi todellinen ystävä”, sekä “Kun tutustuisi uusiin ihmisiin,

samankaltaisessa tilanteessa oleviin”. Perheen ulkopuolinen sosiaalinen elämä auttaa ihmistä rentoutumaan perhe-elämän kiireiden keskellä, ja ystäväpiiri tai muu yhteisö luo myös tärkeää yhteenkuuluvuuden tunnetta, jota ihmisluonto luonnollisesti kaipaa. Myös vertaistuen kaipuu tuli ilmi tutkimuksessamme. Usealla vastaajalla ei ollut perheellisiä ystäviä, mikä luo tunnetta siitä, että on yksin huoliensa ja murheidensa kanssa. Eräs vastaaja kirjoitti myös kaipaavansa aikaa ystäviensä kesken, ilma äitirooliaan. Kirjoitimme myös aiemmin sosiaalista hyvinvointia käsittelevässä osiossamme, että ihminen, joka kokee positiivista vuorovaikutusta elämässään, saa siitä tärkeitä voimavaroja muun elämän ylläpitämiseen.

6.3. Yksinäisyyden kokemuksen ja koetun hyvinvoinnin yhteys

Tulosten perusteella yksinäisyyden kokemukset vaikuttavat selkeästi koettuun hyvinvointiin. Yksinäisyyttä kokeneiden joukosta 80,6 %, eli 54 henkilö, kertoi hyvinvointinsa vähentyneen yksinäisyyden kokemuksen myötä (kuvio 3). Hyvinvoinnin osa-alueilla vastaajat kokivat kärsineensä eniten onnellisuudessa, tämän kertoi heikentyneen 68,5 % vastanneista. Toiseksi eniten vastaajat kertoivat omanarvontuntonsa heikentyneen, tämän vastasivat 61,1 %. Vastaajistamme vain 4 henkilöä kertoi kokeneensa yksinäisyyden kokemuksen positiivisena asiana, ja tästä voimme päätellä yksinäisyyden kokemuksen olevan suurimmalle osalle huoltajista negatiivinen ja kuormittava kokemus.

Koetko yksinäisyyden kokemuksen vähentäneen hyvinvointiasi?
67 vastausta



Kuvio 3. Vastanneiden yksinäisyyden kokemusten vaikutus hyvinvointiin

Vastauksissamme korostuivat selkeästi henkilöiden oman ajan kaipuu vastauksena hyvinvoinnin kohenemiseen. Saimme seuraavanlaisia vastauksia kysyessämme, miten he itse ajattelisivat yksinäisyyden kokemuksen helpottavan: “Jos olisi enemmän aikaa ja tukea myös omaan aikaan.” sekä “Sillä, että uskaltaisi pyytää apua, saisi enemmän omaa aikaa ja lapsivapaata.” Huoltajien oman ajan puute huolestuttaa myös ammattilaisia. Artikkelissa, joka käsittelee vanhempien omaa aikaa, nousi esiin itsenä unohtaminen, jonka myötä huoltajat unohtavat nauttia arjen pienistä iloista, kuten kirjan lukemisesta tai uimassa käynnistä, ja sen seurauksena omistaudutaan vain perheelle, eikä ollenkaan itselle (Helsingin Sanomat, 2017). Saamissamme vastauksissa nousi esiin myös uskalluksen puute, ei uskalleta pyytää apua silloin kuin pitäisi, mutta vanhemmuuden tuomitseminen pelottaa. Vaaranen mainitsi artikkelissaan juuri tästä huonosta omatunnosta, joka vapaa-ajan vaatimisesta usein saattaa tulla (Helsingin Sanomat, 2017). Tutkimustuloksissamme tuli myös esille, että 35,8 % vastanneista yksinäisyyttä kokeneista huoltajista kaipaasi kyllä mielekästä vapaa-ajan tekemistä elämäänsä.

Hyvinvoinnista kysyttäessä eräs huoltaja oli sanoittanut ajatuksiaan näin: “Yhteiskunnallinen suhtautuminen vanhemmuuteen tulisi muuttua. Vanhempien jaksaminen, ystävyyssuhteiden ylläpito ja itsensä ilmaisu pitäisi näkyä tärkeänä asiana muiden hyvinvointia tukevien elementtien rinnalla.” Huoltajatkin ovat ihmisiä, jotka kaipaavat hyväksyntää ja vapautta olla omia yksilöitään, mutta useat vanhemmat uppoutuvat vanhemmuuden rooliin. Tämä saattaa johtua yksilön omasta ajatusmaailmasta, jossa ajatellaan, että ihmiset tuomitsevat minut, jos näytän kaipaavani aikaa itselleni, mutta

asiaan voivat vaikuttaa myös yhteiskunnan paineet olla täydellinen huoltaja (Helsingin Sanomat, 2017).

6.4. Yksinäisyyden kokemuksen aiheuttamat tunteet

Tutkimuksessamme kysyimme vastaajilta, miten he itse kokevat yksinäisyyden tunteen näyttäytyneen heidän omassa elämässään. Tarjosimme vastaajille muutaman valmiin vaihtoehdon, sekä mahdollisuuden avata kokemuksiaan itse sanoittaen. Valmiiksi luomamme vastausvaihtoehdot osoittautuivat aiheellisiksi, koska jokainen vaihtoehto sai huomattavasti vastauksia (kuvio 4).



Kuvio 4. Hyvinvoinnin heikentymisen jakautuminen vastaajien lukumäärinä

Opinnäytetyössämme aiemmin kerroimme yksinäisyyttä käsittelevässä luvussa, että yksinäisyyttä koetaan monella eri tavalla, ja aina se ei ole negatiivinen kokemus. Kuitenkin suurin osa kyselyymme vastanneista kertoivat kokevansa yksinäisyyden kokemuksen monena negatiivisena tunteena ja ajatuksena. Vastaajat, jotka kokivat hyvinvointinsa heikentyneen, joita oli 54, vain 6,1 % kertoi kokevansa yksinäisyyden positiivisena asiana elämässään, mutta jokainen heistä ilmoitti myös positiivisten kokemusten lisäksi kokevansa yksinäisyyden negatiivisina asioina. Eräs vastaaja kirjoitti positiivisten ja negatiivisten tunteiden samanaikaisuudesta näin: “Iltaisin välillä koen yksinäisyyttä vaikka viihdynkin ja nautin ajasta yksin. Mutta välillä toivoisi seuraa illoille kun lapsi menee nukkuun.”

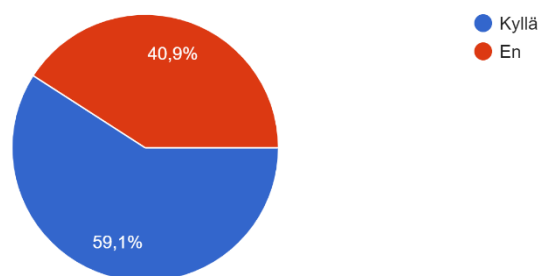
Eniten vastaajat ilmoittivat yksinäisyyden kokemuksen näyttäytyvän heidän elämässään turhautumisen tunteena, näin vastasi 75,8 % 54 henkilöstä. Toiseksi eniten ihmiset kertoivat kärsivänsä huonommuuden tunteesta, jota kertoivat kokeneensa 65,2 % vastanneista.

6.5. Tuen ja toiminnan tarve yksinäisyyttä kokevilla huoltajilla

Tähän kysymykseen vastausta etsiessä tutkimuksestamme kävi ilmi, että vaikka yksilö kokisikin yksinäisyyttä, kaikki eivät ole valmiita, tai halukkaita osallistumaan toimintaan, joka olisi suunnattu juuri yksinäisille huoltajille. Vastaajista, joita oli 66, 59,1 % kertoi olevansa kiinnostunut tämänkaltaisesta toiminnasta (kuvio 5). Kuitenkin näiden henkilöiden vastauksista kävi ilmi tuen tarve, jota kohderyhmämme kaipaisi.

Jos olisi tarjolla yksinäisiä vanhempia yhteen kokoavaa tekemistä omalla paikkakunnallasi, esim keskusteluryhmiä tai retkiä, osallistuisitko?

66 vastausta



Kuvio 5. Halukkuus osallistua järjestettyyn toimintaan

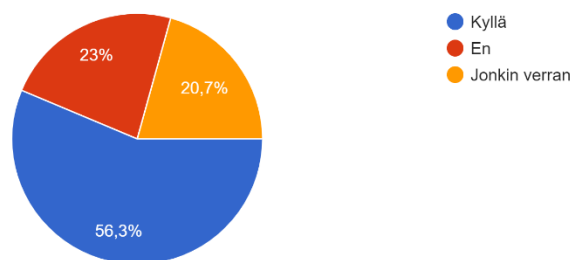
Perhe-elämä luo monia paineita huoltajille, ja vastauksissa tulikin ilmi, että eniten ihmiset kaipaisivat matalan kynnyksen toimintaa, jossa voisi olla rennosti. Usein perheissä arki saattaa tuntua suorittamiselta, josta haluaisi välillä taukoa. Asiaa sanoittivat vastaajamme näin: “Sellaista että ei ole pakko olla mukana muuten kuin menemällä paikalle. Että ei ole mitään pelejä ja leikkejä, vaan että ihmiset saisi olla omia itsejään ilman painetta suorittaa sielläkin.”, “Keskusteluryhmiä vaikkapa kahvin äärellä tai jotakin kevyttä tekemistä yhdessä.” sekä “Pelkkä yhdessä kahvittelu ja keskustelukin riittäisi”. Samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien kanssa keskustelu olisi monelle yksinäisyyttä kokevalle huoltajalle jo tarpeeksi.

Vastauksien seassa useat ihmiset kirjoittivat kaipaavansa myös tekemistä, mieluummin liikunnallista, yhdessä muiden huoltajien ja lapsien kanssa. Lasten yhdessä leikiessä huoltajat voisivat keskustella, ja jakaa ajatuksiaan.

6.6. Tutkimustulosten pohdinta

Kyselytutkimuksemme analysoinnin aikana, sekä teoriapohjaa etsiessä opinnäytetyöllemme, kävi nopeasti ilmi, että yksinäisyyden kokemus pikkulapsiperheiden vanhemmille on olemassa oleva ongelma. Tutkimuksemme vastasi yhteensä 87 henkilöä, ja kysyttäessä ovatko he kokeneet yksinäisyyttä viimeisen 6 kk aikana, 56,3 % vastasi kyllä, ja 20,7 % vastasi jonkin verran (kuvio 6). Kun puhumme yksinäisyyttä kokeneista henkilöistä tutkimustuloksissamme, laskimme molemmin vastanneet yhteen. Henkilöt, jotka vastasivat kyseiseen kysymykseen ei, saivat palauttaa kyselyn vastamatta loppuihin kysymyksiin. Eli loppujen lopuksi syvemmin yksinäisyyden kokemuksia käsitteleviin kysymyksiin vastasi 67 henkilöä.

Oletko kokenut yksinäisyyttä viimeisen 6kk aikana?
87 vastausta



Kuvio 6. Yksinäisyyden kokemusten jakautuminen.

Yksinäisyyttä kokeneista huoltajista (67 henkilöä) suurin osa, tarkemmin 80,6 %, kertoi myös hyvinvointinsa heikentyneen yksinäisyyden kokemusten myötä. Hyvinvointi on ihmisellä linkitettävissä elämänlaatuun, ja jos koettu hyvinvointi ei ole korkealla, elämänlaatu kärsii myös. Aiemmin opinnäytetyössämme olemme maininneet, että jos ihmiseltä puuttuu psyykkinen hyvinvointi, ei ihminen voi olla kokonaisvaltaisesti terve. Jos ihminen kokee paljon negatiivisia tunteita ja kokee elämänlaatunsa olevan

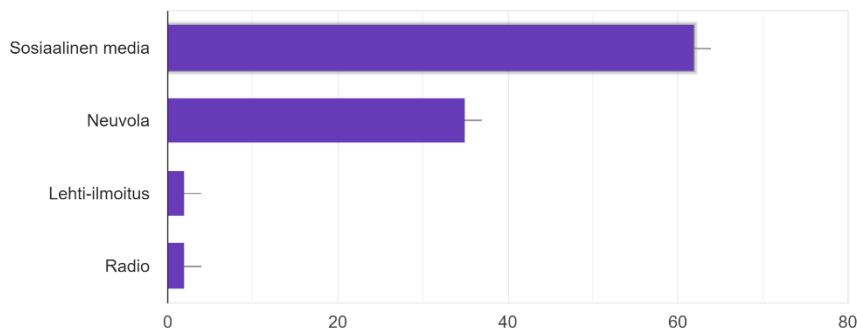
matalalla, silloin voidaan sanoa, että ihmisen psyykkinen hyvinvointi ei ole kunnossa. Tämän näkökulman kautta kokemukset yksinäisyydestä voivat pitkällä aikavälillä tehdä paljonkin haittaa ihmisen koettuun elämänlaatuun, ja tämä on asia, jota tilaajamme olisi hyvä pohtia.

Tutkimuksemme tulokset todistivat sen, että pikkulapsiperheissä elävien huoltajien yksinäisyys on hyvin yleistä, ja monet vastaajistamme kokevat ilmiön tiimoilta hyvin samankaltaisia tunteita. Toinen tutkimuskysymyksemme olikin, mikä saa huoltajat kokemaan yksinäisyyttä, ja vastausten perusteella suurin tekijä on sosiaalisten suhteiden vähyys. Toiset vastaajista kaipaavat sosiaalisista kanssakäymistä ystäviensä kanssa, ja toiset kaipaisivat perheensä tukea ja läsnäoloa. Myös kiireinen perhearke oli suosittu vastausvaihtoehto, ja aikaisemmin opinnäytetyössämme käsitelimmekin oman ajan puutetta, mikä on suoraan liitettävissä kiireiseen perhearkeen.

Vastauksissa kävi myös ilmi, että helpoiten Tampereen Seurapiirit ry tavoittaisi kohderyhmänsä sosiaalisen median kautta, näin kertoi jopa 93,9 % 66 vastaajasta (kuvio 7). Tutkimuskysymyksemme koskien sitä, mitä Tampereen Seurapiirit ry:n kannattaisi ottaa huomioon tutkimuksemme kohderyhmän saavutettavuutta miettien, tämä tulos antaa hyvää suuntaa sille. Sosiaalinen media on nykyään laajalle levinnyt alusta, ja sitä kannattaa käyttää hyödyksi. Houkuttelevat nettisivut, sekä tili esimerkiksi Instagram-sovelluksessa toisivat tilaajallemme laajempaa näkyvyyttä. Yksinäisyyttä kokeneista huoltajista (67 henkilöä) 53 % myös kertoi, että neuvola olisi oiva väylä yhdistyksen informointiin. Tätä tulosta tarkastellessa voisi pohtia esimerkiksi esitteiden jakamista Tampereen neuvoloihin.

Mitä kautta sinut saisi parhaiten tavoitettua ja informoitua yhdistystoiminnasta yksinäisyyttä kokeville aikuisille?

66 vastausta



Kuvio 7. Informoinnin kanaviin vastanneiden lukumäärät

Tutkimuksen tuloksista kävi myös ilmi, että vaikka huoltajat kokevat yksinäisyyttä, tai kokevat sen vähentäneen heidän hyvinvointiaan, eivät kaikki ole halukkaita osallistumaan toimintaan, joka olisi suunnattu kyseiselle kohderyhmälle. Eräässä vastauksessa mainittiin, että kynnyks osallistua olisi suuri, mikäli toiminnan nimi kulkisi nimellä, jossa mainitaan yksinäiset. Tilaajamme voisi esimerkiksi perustaa aluksi vain keskustelu-/harrasteryhmän pikkulasten huoltajille, ja oletettavasti näin tavoittaisi yksinäisyyttä kokeneita huoltajia hyvin. Tuloksista voimme silti päätellä, että osa yksinäisyyttä kokevista huoltajista olisivat toiminnan ja seuran tarpeessa, erityisesti vertais-tuen. Tuloksista kävi ilmi, että yli puolet (59,1 %) yksinäisyyttä kokeneista huoltajista olisivat valmiita osallistumaan toimintaan, joka olisi suunnattu juuri heidän kohderyhmälleen, yksinäisille huoltajille. Tutkimuskysymykseemme siitä, miten pikkulapsiperheiden huoltajien yksinäisyyden kokemuksia saisi vähennettyä, saimme selkeimmäksi vastaukseksi yhdessäolon samankaltaisessa tilanteessa olevien kanssa. Tilaajamme Tampereen Seurapiirit ry:n kaltainen yhdistys on yksi hyvä esimerkki tämän kaltaisen tuen tarjoajasta. Monille vastaajista riittäisi jo pelkkä yhdessä olo samankaltaisessa tilanteessa elävien kanssa, ja mielestämme tämän kaltaiseen toimintaan tilaajamme kannattaa perehtyä, kun he taas avaavat toimintansa.

7. OPINNÄYTETYÖPROSESSIN POHDINTAA

Opinnäytetyön aihe valikoitui 2020 keväällä kehittämis- ja tutkimustoiminnan perusteet kurssilla. Opinnäytetyön työstäminen aloitettiin varsinaisesti samanaikaisesti neuvottelemalla Tampereen Seurapiirit ry:n hallituksen kanssa mahdollisesta yhteistyöstä, mutta konkreettiset kirjalliset työt aloitettiin opinnäytetyösuunnitelman valmistelulla 2020 loppusyksystä. Tavoitteemme oli saada suunnitelma valmiiksi jo vuoden 2020 loppuun mennessä, mutta syyslukukaudella samanaikaisesti suoritettu ammatillinen harjoittelu, sekä vaihtoehtoisia opintoja täydentävät valinnaiset opinnot veivät valtaosan osan energiastamme ja keskittymiskyvystämme, joten päätimme jättää osan suunnitelman työstämisestä kevään työssäoppimisjaksojen jälkeiseen aikaan, ja vietimme joulunalusajan keskittyen lähdekirjallisuuden etsimiseen ja lukemiseen. Varsinaisen opinnäytetyösuunnitelman saimme kirjoitettua valmiiksi vasta toukokuussa 2021, mutta suunnitelman teon rinnalla oli jo hyvän aikaa kulkenut varsinaisen opinnäytetyön hahmottelu esimerkiksi kyselyn ja keskeisten käsitteiden avaamisen muodossa. Opinnäytetyön tekemiseen käytettyä aikaa on lähes mahdotonta laskea, koska työtä ja muistiinpanoja on tullut tehtyä lähes päivittäin, välillä vain puoli tuntia ja välillä kokopäiväisesti. Opinnäytteen kirjoittamisen haastavuus on meille näyttäytynyt lähteiden etsimisenä ja merkitsemisenä. Mielessämme on paljon tietoa aiheestamme, mutta uskottavan tutkimuksen takaamiseksi oma tietous ei riitä, vaan tekstin tulee nojata lähteisiin. Alkukankeuden ja SAMK:n lähdeviiteohjeiden loputtoman selauksen jälkeen työ alkoi kuitenkin luistaa. Välillä hankaluuksia on ollut pysyä rajatussa aihealueessamme, kun mielenkiintoista tietoutta yksinäisyydestä ja sen kokemisesta löytyy todella paljon.

Opinnäytetyöprosessimme ei toteutunut ajallisesti ihan niin ripeästi kuin olimme suunnitelleet. Tähän vaikutti luultavasti eniten syksyllä ja keväällä suoritettut pitkät työssäoppimisjaksot, jotka olivat vaatimuudeltaan odotettua raskaampia. Alkuperäisissä suunnitelmissamme pohdimme toteuttavamme mahdollisesti toiminnallista osuutta Tampereen Seurapiirit ry:n tapaamisissa, sekä haastattelua/kyselyn toteuttamista yhdistyksen kävijöillä, mutta koska yhdistyksen toiminta on ollut COVID-19 pandemian vuoksi jäissä kevästä 2020, jouduimme muuttamaan suunnitelmaa ja toteuttamaan opinnäytetyömme kokonaisuudessaan verkkokyselyn varaan. Onneksemme saimme

kyselyymme paljon vastauksia ja vastanneet olivat käyttäneet runsaasti aikaa vastauksiensa laatimiseen.

Yhteistyömme opinnäytetyön aikana sujui ennalta sovitulla tavalla, joskin jouduimme Covid19-pandemian vuoksi turvautumaan tässäkin tapauksessa etätapaamisiin terveyden ja turvallisuuden takaamiseksi. Etätyöskentely hidasti jokseenkin tiedonkulkua, ja palautteenanto sekä huomioiden tekeminen olisi ollut varmasti sujuvampaa, mikäli työtä olisi voitu tehdä kirjaimellisesti rintarinnan.

Opinnäytetyötä tehdessämme saimme runsaasti lisätietoa ihmisten kokemasta yksinäisyydestä, yksinäisyyteen johtaneista syistä sekä tunteista ja seurauksista, joita yksinäisyys aiheuttaa. Opimme tunnistamaan syiden ja seurauksien lisäksi asioita, jotka voivat helpottaa yksinäisyyden tunnetta kokevaa ja asioita, jotka voivat mahdollistaa pikukulapsiperheiden huoltajien osallistumisen erilaisiin yhteisöllisiin aktiviteetteihin. Opinnäytetyötä tehdessä opimme myös joustavuutta, sekä epätietoisuuden sietämistä alati muuttuvien tilanteiden mukaan.

LÄHTEET

- Broberg, M. (2010). Uusperheen voimavarat ja lasten hyvinvointi. [Väitöskirja, Turun yliopisto]. UTUpub. <https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/63343/diss2010broberg.pdf?sequence=1>
- Helsingin Sanomat. (25.6.2017). Oma aika on tärkeää pienten lasten vanhemmille, ja se tekee hyvää koko perheelle, sanoo asiantuntija – Näin löydät omaa aikaa. Helsingin sanomat. Haettu 5.5.2021 osoitteesta <https://www.hs.fi/elama/art-2000005267082.html>
- Haapala, E., Hakulinen, T., Mäntymaa, P., Peltomäki, H., Jääskeläinen, T., Lundqvist, A. (2020). Valtaosa pikkulasten vanhemmista voi hyvin- Tuloksia FinTerveys 2017- tutkimuksesta. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/139086/URN_ISBN_978-952-343-458-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Hattula, M. (2011). Yhdeksäsluokkalaisten psyykinen hyvinvointi ja voimavarat. [AMK-opinnäytetyö, Vaasan ammattikorkeakoulu]. Theseus. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/36782/Hattula_Marjo.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Hirsjärvi, S., Hurme, H. (2011) Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Gaudeamus.
- Infolandia. (2021). Mikä on perhe. Haettu 10.5.2021 osoitteesta <https://www.infolandia.fi/fi/elama-suomessa/perhe/mika-on-perhe>
- Kokko, K. (7.6.2017). Mitä mielen hyvinvointi on? Tiedeblogi, 7. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/54842/1/kokkomielenhyvinvointi.pdf>
- Ilmoniemi, M (2020). Yksinäinen [äänikirja]. Bookbeat. <https://www.bookbeat.fi/kirja/yksinainen-266439>.
- Junttila, N. (2019a). Kaiken keskellä yksin. Bookbeat. <https://www.bookbeat.fi/kirja/kaiken-keskella-yksin-73356>
- Junttila, N. (2019b). Kaiken keskellä yksin [äänikirja]. Bookbeat. <https://www.bookbeat.fi/kirja/kaiken-keskella-yksin-73356>
- Junttila, N. (2019c). Kavereita nolla. Bookbeat. <https://www.bookbeat.fi/hae?q=kavereita%20nolla>
- Junttila, N. (2016). Yksinäisten suomi. Teoksessa Juho Saari (toim.), Sosiaalinen ja emotionaalinen yksinäisyys (s. 149–164). <https://www.bookbeat.fi/>.
- Junttila, N. (2018). Yksinäisyys satuttaa. Haettu 13.04.2021 osoitteesta [Yksinäisyys satuttaa | Aspa](#)
- Keltingangas-Järvinen, L. (2018). Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. WSOY.

- Lammi-Taskula, J. & Karvonen, S. (2014). Lapsiperheiden hyvinvointi 2014. THL.
- Lehtonen, J. & Müller, K. (2016). Yksinäisten Suomi. Gaudeamus.
- Mikolajczak, M., Brianda, M., Avalosse, H., & Roskam, I. (2018). Child Abuse & Neglect. Consequence of parental burnout: Its specific effect on child neglect and violence. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0145213418301297>
- Nyyti ry. (2021). Haettu 14.04.2021 <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/yksinaisyys/>
- Paajanen, P. (2007). Mikä on minun perheeni. Suomalaisten käsityksiä perheestä vuosilta. <https://www.vaestoliitto.fi/uploads/2020/12/acf4f7d2-perhebarometri-2007.pdf>
- Pitkäranta, A. (2014) Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä - työkirja ammattikorkeakouluun. E-Oppi Oy.
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV-Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere:Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Haettu 3.6.2021 osoitteesta <https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/viittausohje.html>
- Suomen virallinen tilasto (SVT). (2020). Tilastot. Perheet. [Verkkajulkaisu]. Helsinki: Tilastokeskus. Haettu 24.05.2021 osoitteesta https://www.stat.fi/til/perh/2019/perh_2019_2020-05-22_tie_001_fi.html
- Tampereen Seurapiirit Ry. (2021). Etusivu. Haettu 14.05.2021 osoitteesta <http://tampereenseurapiirit.simplesite.com/>
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi (uudistettu laitos). Tammi.
- UKK-Instituutti. (2021). Aikuisten liikkumisen suositus. Haettu 20.2.2021 osoitteesta <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/>
- Vahingonkorvauslaki 1974/412 muutoksineen. Haettu 27.05.2021 osoitteesta <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1974/19740412#L2P1>
- Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymä. (2013). Vanhemmuuden roolikartta. Haettu 31.5.2021 osoitteesta [Varsinais-Suomen Lastensuojelukuntayhtymä - Vanhemmuuden roolikartta® \(vslk.fi\)](https://www.varsinais-suomen-lastensuojelukuntayhtyma.fi/vanhemmuuden-roolikartta)
- Veistilä, M. (2016). Muutosta hyvinvointiin: Tutkimus venäläistaustaisten lapsiperheiden sosiaalisen hyvinvoinnin rakentamisesta integraatioprosesseissa [Väitöskirja Helsingin yliopisto]. HELDA. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/167375/muutosta.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Yle uutiset. (23.11.2016). Tuore tutkimus vahvistaa: Neuvolavanhempien yksinäisyys periytyy lapsille. Yle uutiset. Haettu 2.6.2021 osoitteesta <https://yle.fi/uutiset/3-9306106>

Ylitalo, P. (2011). Roolikartta. Vanhemmuuden, parisuhteen ja itsenäistymisen tu-
eksi. Kuntatalon paino. Helsinki. Liitteet LIITE, 1. [https://vslk.fi/uploads/fi-
les/519352_Roolikartta_verkojulkaisu.pdf](https://vslk.fi/uploads/files/519352_Roolikartta_verkojulkaisu.pdf)

Yksinäisyyden kokemukset

Kysely pikkulapsiperheiden vanhemmille. Yleisesti puhutaan pikkulapsiperheistä, kun perheeseen kuuluu alle kouluikäisiä lapsia.

*Pakollinen

1. Ikäsi *

Merkitse vain yksi soikio.

17-22

23-28

29-34

35-40

41-46

47-

2. Montako lasta perheessänne on *

Merkitse vain yksi soikio.

1

2

3

4

5 tai enemmän

3. Minkä ikäisiä lapsia perheessänne on

Valitse kaikki sopivat vaihtoehdot.

alle 1-vuotias

1-2

3-4

5-6

7

4. Mikä on perhemuotonne *

Valitse kaikki sopivat vaihtoehdot.

- Ydinperhe
- Yksinhuoltaja
- Yhteishuoltajuus (esim viikko-viikko sopimus)

Muu: _____

5. Oletko kokenut yksinäisyyttä viimeisen 6kk aikana? *

Merkitse vain yksi soikio.

- Kyllä
- En
- Jonkin verran

6. Jos vastasit aikaisempaan en, voit palauttaa kyselyn nyt. Jos vastasit kyllä tai jonkin verran, jatkathan kyselyä. Miten yksinäisyyden kokemukset ovat näyttäneet omassa elämässäsi?

Valitse kaikki sopivat vaihtoehdot.

- Häpeänä
- Toivottomuutena
- Turhautumisena
- Ahdistuksena
- Eristäytymisenä
- Huonommuuden tunteena
- Positiivisena

7. Tähän voit myös omin sanoin kirjoittaa miten yksinäisyys näyttäätyy elämässäsi, miten sen itse koet.

8. Mistä arvelet yksinäisyyden kokemuksen johtuvan?

Valitse kaikki sopivat vaihtoehdot.

- Olen yksinhuoltaja
 Ei ystäviä/näemme harvoin
 Ei perheellisiä ystäviä (ei vertaistukea)
 Mielekkään vapaa-ajan tekemisen puute
 Kiireinen perheariki
 Suku/sosiaalinen verkosto uupuu paikkakunnaltani

Muu: _____

9. Koetko yksinäisyyden kokemuksen vähentäneen hyvinvointiasi?

Merkitse vain yksi soikio.

- Kyllä
 En

10. Jos vastasit edelliseen kyllä, millä osa-alueella koet hyvinvointiasi heikentyneen?

Valitse kaikki sopivat vaihtoehdot.

- Ihmissuhteet
 Omanarvontunto
 Onnellisuus
 Terveys (fyysinen ja psyykkine)
 Vanhemmuus
 Mielekäs tekeminen

Muu: _____

11. Jos olet keskustellut yksinäisyyden kokemuksistasi jonkun kanssa, onko se ollut:

Valitse kaikki sopivat vaihtoehdot.

- Ystävä
 Oma vanhempi
 Kumppani
 Ammatilainen (esim. psykologi)
 Työkaverit

Muu: _____

12. Kerro omin sanoin, miten itse ajattelisit että yksinäisyyden tunne omassa elämässäsi vähentyisi?

13. Jos olisi tarjolla yksinäisiä vanhempia yhteen kokoavaa tekemistä omalla paikkakunnallasi, esim keskusteluryhmiä tai retkiä, osallistuisitko?

Merkitse vain yksi soikio.

Kyllä

En

14. Mitä kautta sinut saisi parhaiten tavoitettua ja informoitua yhdistystoiminnasta yksinäisyyttä kokeville aikuisille?

Valitse kaikki sopivat vaihtoehdot.

Sosiaalinen media

Neuvola

Lehti-ilmoitus

Radio

Muu: _____

15. Minkälaista yhteistoimintaa toivoisit järjestettävän yksinäisyyttä kokeville aikuisille? Esim. liikuntaa, lautapelejä, keskusteluryhmiä...

Google ei ole luonut tai hyväksynyt tätä sisältöä.

Google Forms