

Pirjo Konola & Marja Poussu

**COVID-19 AIHEUTTAMAN POIKKEUSOLOJEN VAIKUTUS LAPSIPERHEIDEN  
HYVINVOINTIIN VANHEMPIEN KOKEMANA**

Leikki- ja alakouluikäisten lasten perheiden hyvinvointi

**COVID-19 AIHEUTTAMAN POIKKEUSOLOJEN VAIKUTUS LAPSIPERHEIDEN  
HYVINVOINTIIN VANHEMPIEN KOKEMANA**

Leikki- ja alakouluikäisten lasten perheiden hyvinvointi

Pirjo Konola ja Marja Poussu  
Opinnäytetyö  
Syksy 2021  
Hoitotyö  
Oulun ammattikorkeakoulu

## TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu  
Hoitotyön koulutusohjelma, terveydenhoitaja (AMK)

---

Tekijät: Pirjo Konola ja Marja Poussu

Opinnäytetyön nimi: Covid-19 aiheuttaman poikkeusolojen vaikutus lapsiperheiden hyvinvointiin vanhempien kokemana

Työn ohjaaja(t): Anne-Maria Pöyskö ja Reetta Saarnio

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Syksy 2021

Sivumäärä: 66+4

---

Keväällä 2020 Suomessa levisi voimakkaasti uusi koronavirus. Maaliskuussa 2020 Covid-19 (corona, virus, disease) taudin leviämisen vuoksi Suomessa julistettiin voimaan poikkeusolot. Poikkeusolojen vaikutuksesta lapsiperheiden arkeen tuli paljon muutoksia uusien rajoitusten ja suositusten vuoksi. Tällaista ainutlaatuista tilannetta, poikkeusoloa ja sen vaikutuksia perheiden elämään oli perusteltua tutkia, koska sillä on sekä välittömiä että kauaskantoisia vaikutuksia perheiden hyvinvointiin.

Tutkimuksen tarkoituksena oli kuvailla vanhempien kokemuksia Covid-19 taudin aiheuttaman poikkeusolojen vaikutuksista lapsiperheiden hyvinvointiin. Tavoitteena oli tuottaa kokemuksellista tietoa lapsiperheiden hyvinvoinnista poikkeusolojen aikana ja valmiista opinnäytetyöstä saatua kokemustietoa voivat hyödyntää kaikki lapsiperheiden parissa työskentelevät perheiden haastavien tilanteiden tukemisessa. Tavoitteena oli myös saada tietoa poikkeusoloissa lapsiperheitä kuormittavista ja tukevista tekijöistä.

Tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena, jossa teemahaastateltiin neljää perhettä, joilla oli 1–12-vuotiaita lapsia (n=5 henkilöä). Haastattelut nauhoitettiin, litteroitiin ja analysoitiin aineistolähtöisellä sisällönanalysillä. Tietoperustassa käytettiin Eric Allardtin (1976) hyvinvointiteoriaa, johon kuuluu hyvinvoinnin kolme ulottuvuutta: elintaso, yhteisösuhteet ja itsensä toteuttaminen (having, loving ja being). Haastattelujen teemat perustuivat teoriaan. Tietoperustaan sisältyi myös Covid-19, Covid-19 aiheuttaman poikkeusolojen aikainen lainsäädäntö, perheen eri muodot sekä lapsiperheiden hyvinvointi.

Tutkimustuloksista muodostui viisi pääluokkaa, jotka olivat 1) vaikutukset perheiden elintasoon 2) vaikutukset perheiden yhteisösuhteisiin 3) vaikutukset perheiden itsensä toteuttamiseen 4) milaista tukea vanhemmat kaipasivat poikkeusolojen aikana sekä 5) perheiden resilienssi. Tuloksista kävi ilmi, että poikkeusolot vaikuttivat perheiden hyvinvointiin laajasti. Arkeen tulleiden muutosten vuoksi vanhemmat tekivät helpommin epäterveellisen elämäntapoihin liittyviä valintoja. Vanhempien työt muuttuivat oleellisesti ja osalla töiden epävarma jatkuminen aiheutti perheille taloudellista stressiä ja perheiden peruskustannuksiin tuli muutoksia. Vanhemmat olivat stressaantuneita ja kokivat vanhempana riittämättömyyttä. Vanhempien parisuhde-aika vähentyi, mutta perheiden yhdessä vietetty aika lisääntyi. Sosiaali- ja terveysalan ammattihenkilöiltä vanhemmat toivoivat keskusteluapua ja konkreettista kotiapua. Suojaaviksi tekijöiksi koettiin hyvä parisuhde, perheen yhteinen aika ja työ. Kuormittaviksi tekijöiksi koettiin tukiverkoston puute, sosiaalisten kontaktien väheneminen ja työtilanteen muuttuminen. Jatkossa voitaisiin tutkia erityisesti lasten ja nuorten kokemuksia poikkeusoloissa.

---

Asiasanat: Covid-19, poikkeusolo, lapsiperhe, hyvinvointi, laadullinen tutkimus

## ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences  
Health care and social services, option of preventive health care

---

Authors: Pirjo Konola and Marja Poussu

Title of thesis: Influence on the well-being families with children by coronavirus

Supervisors: Anne-Maria Pöyskö & Reetta Saarnio

Term and year when the thesis was submitted: Autumn 2021

Number of pages:

66 + 4 appendices

In the spring of 2020, a new coronavirus began to spread in Finland. In March 2020, due to the spread of Covid-19 disease, emergency conditions were declared in force in Finland. Therefore family lives with children led to many changes due to new restrictions and recommendations.

The aim of our thesis was to describe parents' experiences of the effects by special environment caused by Covid-19 on the everyday life and well-being of families with children. The aim of our study was to produce experimental information about the well-being of families with children during Covid-19 pandemic. The aim was also to find out what kind of help families with children needed from social and health care professionals; and to find out the things that were burdened and supported in the everyday life of families with children.

We conducted a qualitative study. Data from the study has been collected through a themed interview. We interviewed parents of four families with children who have children between the ages of 1 and 12. The results of this thesis have been analyzed by using inductive content analysis.

The study results show that emergency conditions affect the everyday life and well-being of families with children very broadly. Due to the limitations and recommendations of the exception, parents felt that the time spent by families with children increased and brought families with children closer together. On the other hand, as the situation continued, parents described intense stress, fear, relationship disputes and inadequacy as parents, as all everyday activities took place at home. Parents also described anxiety about the lack of social contact. Parents were most hoping for conversational help or support from social and health care professionals, where they could have released anxiety. Parents were hoping for concrete domestic help, such as childcare and cleaning and food donations.

Social and health care professionals have an important role to play in supporting and guiding families with children in emergency conditions. The findings of this thesis provide social and health care professionals with valuable experimental information about how the pandemic influences the well-being of families with children. The study provides information on the kind of support parents need from social and health care professionals. The study includes which factors support survival and which increase stress. The results of this study can be used by all social and health care professionals who are working with families with children in order to support them in a similar environment.

Keywords: Covid-19, Pandemic, family, well-being, qualitative study

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	7
2	COVID-19 AIHEUTTAMA POIKKEUSOLO JA LAPSIPERHEIDEN HYVINVOINTI .....	9
	2.1 Covid-19.....	9
	2.2 Tartuntatautilaki ja valmiuslaki Covid-19 aiheuttamassa poikkeusoloissa .....	10
	2.3 Perheen eri muodot.....	14
	2.4 Hyvinvoinnin kolme ulottuvuutta .....	15
	2.5 Lapsiperheiden hyvinvointi.....	15
	2.5.1 Elintaso terveyden talouden ja työllisyyden näkökulmasta .....	16
	2.5.2 Yhteisösuhteet .....	20
	2.5.3 Itsensä toteuttaminen .....	22
3	TARCOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT .....	24
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN .....	25
	4.1 Kvalitatiivinen tutkimus .....	25
	4.2 Tutkimukseen osallistujat.....	26
	4.3 Aineiston kerääminen.....	27
	4.4 Aineiston analysointi.....	28
5	TUTKIMUSTULOKSET .....	33
	5.1 Vanhempien kokemuksia Covid-19 aiheuttaman poikkeusolojen vaikutuksista lapsiperheiden hyvinvointiin .....	33
	5.1.1 Vaikutukset perheen elintason vanhempien kokemana .....	33
	5.1.2 Vaikutukset perheen yhteisösuhteisiin vanhempien kokemana.....	38
	5.1.3 Vaikutukset perheen itsensä toteuttamiseen vanhempien kokemana.....	41
	5.2 Sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten tuki poikkeusoloissa .....	43
	5.3 Poikkeusoloissa perheiden resilienssi vanhempien kokemana .....	45
6	TUTKIMUSTULOSTEN TARKASTELUA JA JOHTOPÄÄTÖKSET .....	47
	6.1 Tutkimustulosten tarkastelua .....	47
	6.2 Johtopäätökset .....	49
7	POHDINTA.....	53
	7.1 Tutkimustulosten luotettavuuden ja eettisyyden tarkastelua .....	53
	7.2 Oma oppimisprosessi.....	55
	7.3 Tutkimustulosten hyödyntäminen ja jatkotutkimusaiheita .....	56

LÄHTEET.....	57
LIITTEET .....	62

# 1 JOHDANTO

Kiinassa todettiin joulukuussa 2019 keuhkokuumeetapauksia, joissa aiheuttajana oli uusi koronavirus, SARS-Cov-2. Uusi koronavirus nimettiin sen sukulaisviruksen SARS-koronaviruksen mukaan. Uuden koronaviruksen aiheuttamaa tautia kutsutaan nimellä Covid-19, joka tulee sanoista corona, virus, disease. (THL 2020g. Viitattu 7.11.2021.) Myöhemmin tässä työssä käytämme taudista nimitystä Covid-19. Covid-19 tauti alkoi levitä voimakkaasti Suomessa keväällä 2020. Taudin leviämisen vuoksi Suomeen julistettiin voimaan poikkeusolot. (STM 2020a. Viitattu 19.5.2020.) Valmiuslaissa (1552/2011) 3§ poikkeusolot määritellään seuraavasti: "Jos Suomeen kohdistuu vakava hyökkäys tai sen jälkeinen tila, uhkaus aseellisesta hyökkäyksestä tai siihen rinnastettavasta uhasta, väestön toimeentuloon tai maan talouselämän perusteisiin kohdistuva erityisen vakava uhka, jonka seurauksena yhteiskunnan toimivuuden kannalta välttämättömimmät toiminnot vaarantuvat, erityisen vakava suuronnettomuus tai sen jälkitila tai erityisen vakavaa suuronnettomuutta vastaava, hyvin laajalle levinnyt tartuntatauti leviää, voidaan asettaa poikkeusolot voimaan." (Finlex 2011a. Viitattu 19.5.2020).

Kevään 2020 Covid-19 aiheuttama poikkeusolot on vaikuttanut lapsiperheiden arkeen monella tavalla. Vanhempien työtilanne ja toimeentulo muuttui oleellisesti ja siirtyminen etätöihin vaikuttivat perheiden totuttuihin rutiineihin. Poikkeusoloissa suurin osa leikki-ikäisistä lapsista jäivät kotihoitoon varhaiskasvatuksesta ja kouluista oppilaat jäivät kotona järjestettävään etäopetukseen. Harrastukset jäivät tauolle tai hoidettiin etäohjauksella. Liikkumista ja sosiaalisia kontakteja suositeltiin vähentämään ja osa vanhemmista joutui lomautetuiksi tai pitämään kesälomat jo alku kevästä. Poikkeusolot asettivat perheille arjessa jaksamisen haasteita kun tukiverkosto eli isovanhemmat, sukulaiset, koulu ja päiväkoti eivät enää olleet rajoitusten takia apuna arjessa. Kotona yhdessä vietetty aika lisääntyi ja perheet joutuivat järjestelemään arjen käytäntöjä uudelleen. Toisaalta poikkeusolot toivat mukanaan myös positiivisia vaikutuksia perhearkeen pakollisten menojen vähentymisenä, yhteisen ajan lisääntymisenä sekä kiireen helpottamisena. (STM 2020a viitattu 19.5.2020.)

Tällaista ainutlaatuista tilannetta, poikkeusoloa ja sen vaikutuksia ihmisten ja sitä myöten perheiden elämään on perusteltua tutkia, koska sillä on sekä välittömiä että kauaskantoisia vaikutuksia perheiden hyvinvointiin. Aihe on hyvin ajankohtainen ja tulevaisuudessa voi tulla samankal-

taisia poikkeusoloja. Covid-19 taudin aiheuttamia pitkäaikaisia vaikutuksia lapsiperheiden hyvinvointiin on vielä liian aikaista arvioida, mutta selvää on, että osalla perheistä välittömät kokemukset ovat jo vaikuttaneet heidän hyvinvointiinsa. Poikkeusolojen kokeneille lapsille ja vanhemmille tämä aika jää muistoihin ja paluu uuteen arkeen tulee olemaan erilaista kuin ennen pandemiaa. Tutkimuksessa puhuttaessa lapsiperheistä, tarkoitetaan perheitä, joissa on 1-12-vuotiaita lapsia. (STM 2020a viitattu 19.5.2020.)

Tutkimuksemme aiheena on Covid-19-viruksen aiheuttaman poikkeusolojen vaikutukset lapsiperheen hyvinvointiin vanhempien kokemana. Tutkimuksen tarkoituksena oli kuvailla vanhempien kokemuksia Covid-19- viruksen aiheuttaman poikkeusolojen vaikutuksista lapsiperheiden hyvinvointiin. Tavoitteena oli tuottaa kokemuksellista tietoa lapsiperheiden hyvinvoinnista poikkeusolojen aikana ja valmiista opinnäytetyöstä saatua kokemustietoa voivat hyödyntää kaikki lapsiperheiden parissa työskentelevät perheiden haastavien tilanteiden tukemisessa. Tavoitteena oli myös saada tietoa poikkeusoloissa lapsiperheitä kuormittavista ja tukevista tekijöistä. Aineisto kerättiin teemahaastattelulla, jossa haastateltiin 1-12 vuotiaiden lasten vanhempien kokemuksia Covid-19 aiheuttaman poikkeusolon aikana.

Tutkimus julkaistaan theseuseen, josta se on saatavilla kaikille. Aihe suunniteltiin vallitsevan tilanteen aikana ja Oulun ammattikorkeakoulu toimi työn tilaajana. Tulevina terveydenhoitajina tutkimuksesta on meille paljon hyötyä käytännön työhömmä, sillä tulevassa työssämme haluamme työskennellä lapsiperheiden parissa. Tutkijoiden mielenkiinto ohjasi aiheen valinnassa. Tutkijat itsekin ovat perheellisiä ja kyseinen poikkeusolo on vaikuttanut myös opintoihimme ja perhe-elämään eri tavoin.



## 2 COVID-19 AIHEUTTAMA POIKKEUSOLOT JA LAPSIPERHEIDEN HYVINVOINTI

### 2.1 Covid-19

Joulukuussa 2019 Kiinasta levisi uusi koronavirus, Covid-19. Maailman terveysjärjestö WHO määritteli sen pandemiaksi maaliskuussa 2020. (WHO 2020. Viitattu 7.10.2020.) Pandemia tarkoittaa tautia, joka on levinnyt koko maailmaan. Opinnäytetyön aloitusvaiheessa Covid-19 tautiin ei ollut kehitetty vielä rokotetta eikä lääkettä. Myöhemmässä vaiheessa tutkimusta koronarokotteita alettiin jakaa Suomessa. (STM 2020b, viitattu 28.10.2021.) Covid-19 tautiin altistunut henkilö voi tartuttaa virusta eteenpäin muihin jo 1-2 päivää ennen oireiden ilmaantumista. Myös oireeton viruksen kantaja voi tartuttaa virusta. (THL 2020b. Viitattu 8.6.2020.) Euroopan tautien ehkäisy- ja valvontakeskuksen (ECDC) mukaan on arvioitu, että yksi sairastunut tartuttaa keskimäärin 2-3 muuta ihmistä. (ECDC 2020. Viitattu 8.6.2020).

Koronavirus tarttuu ensisijaisesti pisaratartuntana, sekä kosketustartuntana, mikäli virusta on yskimisen tai aivastamisen jäljiltä käsissä. Ilmatartunta on myös mahdollinen, sillä esimerkiksi aivastamisen jälkeen ilmaan jää hetkeksi pieniä aerosoleja joista virus voi tarttua. Pinnoilla virus ei säily pitkään tartuttavana, mutta tarttuminen pinnoilta on mahdollista, jos pinnalle on päätyntä vastikään sairastuneen hengitystie-erittettä. Riittävällä ilmanvaihdolla, hyvällä käsihygienialla, lähikontaktien rajoittamisella sekä suurien ihmismäärien välttämällä on paras suojaava vaikutus. Asioissa välttämättömiä asioita on suositus pitää kahden metrin turvaväliä ja käyttää kasvomaskia. (THL 2020d. Viitattu 28.10.2021.) Tutkimuksen aloitusvaiheessa ei vielä ollut voimassa kasvomaskisuositusta.

Koronavirus aiheuttaa äkillisen hengitystie-infektion, jonka oireita ovat kuume, yskä, hengenahdistus, lihaskivut, väsymys, nuha, pahoinvointi ja ripuli. Taudin edetessä on todettu myös maku- ja hajuaistin häiriöitä. Monet sairastavat viruksen lieväoireisesti, mutta osalla tauti on vakavassa muodossa. (THL 2020e. Viitattu 21.5.2020.) Vakavimmassa muodossa voi tauti aiheuttaa vaikean keuhkokuumeen, hengitysvaikeus oireyhtymän, sepsiksen tai septisen sokin. (ECDC 2020. Viitattu 8.6.2020).

Covid-19 vakavimman tautimuodon riskiryhmään kuuluu yli 70-vuotiaat, sekä niitä perussairauksia sairastavat, jotka merkittävästi huonontavat keuhkojen tai sydämen toimintaa tai elimistön vastustuskykyä. Myös ylipaino ja tupakointi aiheuttavat riskiä sairastua taudin vakavimpaan muotoon. (THL 2020f. Viitattu 8.6.2020.) ECDC:n mukaan Covid-19-pandemian ensimmäisten 20 kuukauden aikana ilmoitettiin maailmanlaajuisesti 208 miljoonaa tapausta, joista 36 miljoonaa EU:ssa/ETA:ssa. Covid-19 tauti vaikuttaa olevan tartuttavampi, kuin tavallinen kausi-influenssa. Taudin ollessa uusi, eikä siihen ollut immunitteettia, oli koko maailman väestö potentiaalisia sairastumaan Covid-19 aiheuttamaan tautiin pandemian alkuvaiheessa. (ECDC 2020. Viitattu 28.10.2021.) WHO:n Euroopan alueen Covid-19 tilannekartasta käy ilmi, että 27.10.2021 mennessä Euroopassa oli todettu 75 908 322 Covid-19 tartuntaa ja tautiin kuollut 1 413 645. Suomessa vastaavat luvut olivat yhteensä 156 282 tartuntaa joista 1149 oli kuollut tautiin. (WHO 2021, viitattu 28.10.2021.)

## **2.2 Tartuntatautilaki ja valmiuslaki Covid-19 aiheuttamassa poikkeusoloissa**

Covid-19 taudin aiheuttaman poikkeusolon aikana Suomen hallitus linjasi runsaasti uusia suosituksia ja rajoituksia kansalaisille tartuntatautilain ja valmiuslain nojalla. Tartuntatautilain (1227/2016) tarkoitus on ehkäistä tartuntatauteja ja niiden leviämistä sekä ehkäistä niistä aiheutuvia haittoja ihmisille ja yhteiskunnalle. Lain mukaan kunnan tai sairaanhoitopiirin tartuntataudeista vastaava lääkäri voi määrätä eristykseen tai karanteeniin henkilön, joka on sairastunut tai jonka perustellusti epäillään sairastuneen yleisvaaralliseen tartuntatautiin tai tautia epäillään yleisvaaralliseksi tartuntataudiksi. (Finlex 2016. Viitattu 8.6.2020.) Karanteenilla tarkoitetaan virukselle altistuneen tai terveen riskiryhmään kuuluneiden liikkumisvapauden rajoittamista taudin leviämisen muihin ja taudilta suojautumisen vuoksi. Karanteenissa olevan ihmisen on syytä välttää lähikontakteja 14 vuorokauden ajan. Työhön, kouluun, varhaiskasvatukseen, kauppaan tai harrastuksiin ei voi mennä ollessaan karanteenissa. Ulkoilu on sallittua, kunhan muistaa välttää lähikontakteja muihin ihmisiin. (THL 2020b. Viitattu 8.6.2020.) Tartuntatautilain 58§ mukaan laajaa tartunnan vaaraa aiheuttava yleisvaarallinen tai yleisvaaralliseksi perustellusti epäilty tartuntatauti on todettu tai sen esiintyminen on perustellusti odotettavissa voi kunnan tartuntatautien torjunnasta vastaava toimielin päättää toimialueellaan sosiaali- ja terveydenhuollon toimintayksiköiden, oppilaitosten, päiväkotien, asuntojen ja vastaavien tilojen sulkemisesta sekä yleisten kokousten tai yleisötilaisuuksien kieltämisestä. Edellytyksenä on lisäksi, että toimenpide on välttämätön yleisvaarallisen tai yleisvaaralliseksi perustellusti epäillyn tartuntataudin leviämisen estämiseksi. (Finlex 2016. Viitattu 8.6.2020.)

Valmiuslain (1552/2011) tarkoituksena on poikkeusoloissa suojata väestöä sekä turvata sen toimeentulo ja maan talouselämä, ylläpitää oikeusjärjestystä, perusoikeuksia ja ihmisoikeuksia sekä turvata valtakunnan alueellinen koskemattomuus ja itsenäisyys. (Finlex 2020, viitattu 19.5.2020). Suomen hallitus päätyi 16.3.2020 julistamaan poikkeusolot voimaan, koska Covid-19 levisi Suomessa hallitsemattomasti. Poikkeusolojen tarkoituksena oli suojata väestöä ja turvata yhteiskunnan toiminta. (STM 2020a. Viitattu 19.5.2020.) Kevään 2020 poikkeusolot päättyivät 16.6.2020. (Valtioneuvosto 2021. Viitattu 7.11.2021).

Poikkeusolojen aikaan viranomaisten toimintavalmiuksia sekä varautumista säädetään valmiuslaissa. Viranomaiset voidaan oikeuttaa poikkeusoloissa käyttämään vain sellaisia toimivaltuuksia, jotka ovat välttämättömiä ja oikeasuhtaisia. Valmiuslain (1552/2011) I osassa on määritetty valmiuslain tarkoitus ja säädetään viranomaisten toimintavalmius poikkeusoloissa. Kun valtioneuvosto on yhdessä tasavallan presidentin kanssa todennut poikkeusolot voimaan, voi valtioneuvoston asetuksella (käyttöönottoasetus) säätää valmiuslain (1552/2011) II osan säännösten soveltamisen aloittamisesta. Tällainen asetus voidaan antaa määräajaksi, enintään kuudeksi kuukaudeksi. Käyttöönottoasetus on välittömästi saatettava eduskunnan käsiteltäväksi. Eduskunta päättää, saako asetus jäädä voimaan sellaisenaan vai onko se kumottava osittain tai kokonaan sekä määrittelee ajan onko se voimassa säädetyin vai sitä lyhyemmän ajan. Kun eduskunta on tehnyt päätöksen, käyttöönottoasetuksessa mainittuja säännöksiä voidaan alkaa soveltaa siltä osin kuin eduskunta ei ole päättänyt, että asetus on kumottava. Kiireellisessä tapauksessa voidaan valtioneuvoston asetuksella säätää, että valmiuslain (1552/2011) II osan toimivaltuussäännöksiä voidaan soveltaa välittömästi, enintään kolmen kuukauden ajan. Tällöin asetus on saatettava välittömästi eduskunnan käsiteltäväksi. Poikkeusolojen jatkuessa valtioneuvoston asetuksella voidaan säätää valmiuslain (1552/2011) II osan säännösten soveltamisen jatkamisesta (jatkamisasetus). Poikkeusolojen päättyessä on voimassa oleva käyttöönottoasetus tai jatkamisasetus kumottava. (Finlex 2020, viitattu 7.11.2021.)

Poikkeusolojen tultua voimaan Suomen hallitus linjasi 18.3.2020 alkaen tartuntatautilain ja valmiuslain nojalla seuraavien muutosten voimaantulon: varhaiskasvatuksen toimintayksiköt ja esiopetus pidettiin toiminnassa, jotta kriittisten alojen työntekijöillä ja vanhemmilla oli mahdollisuus työssäkäyntiin. (STM 2020a. Viitattu 19.5.2020.) Yhteiskunnan kannalta kriittisillä aloilla toimiva henkilöstö on määritelty hallinnon aloittain. Näiltä aloilta vain toiminnan kannalta välttämättömän henkilöstö määritellään yhteiskunnan toiminnan kannalta kriittiseksi henkilöstöksi. Kriittisten alojen

työntekijöiden lapsille tulisi varmistaa päätöksessä mainittu opetus. Ne vanhemmat ja huoltajat, joiden on mahdollista järjestää lapsen oleskelu ja hoito kotona, suositeltiin menettelemään niin. (Valtioneuvosto 2020f. Viitattu 4.11.2020.) Myös koulut, oppilaitokset, yliopistot ja ammattikorkeakoulujen sekä kansalaisopistojen ja muut vapaan sivistystyön tilat suljettiin ja lähiopetus keskeytettiin. Poikkeuksellisesti kuitenkin kouluissa järjestettävä esiopetus ja 1-3-luokkalaisten lähiopetus kriittisillä aloilla työskentelevien lapsille, sekä erityisen tuen tarvitseville oppilaille järjestettiin mahdollisuus lähiopetukseen tarpeen vaatiessa. Lähiopetuksen sijaan kaikkien koulujen, oppilaitosten, yliopistojen, ammattikorkeakoulujen sekä ammatillisen koulutuksen, lukiokoulutuksen ja perusopetuksen järjestäjien opetus ja ohjaus järjestettiin vaihtoehtoisilla tavoilla, muun muassa etäopiskelulla, erilaisia digitaalisia oppimisympäristöjä ja -ratkaisuja sekä itsenäistä opiskelua hyödyntäen. (STM 2020a. Viitattu 19.5.2020.) Hallitus antoi uuden ohjeistuksen 29.4.2020, jossa päätettiin, että koulut ja oppilaitokset aukeavat ja lähiopetukseen palattiin 14.5.2020 alkaen. Samalla varhaiskasvatuksen erityisjärjestelyistä luovuttiin. (Valtioneuvosto 2020a. Viitattu 29.5.2020.)

Poikkeusolojen aluksi julkiset kokoontumiset rajattiin viiteensataan henkilöön 12.3.2020 alkaen toukokuun (2020) loppuun saakka. (STM 2020b. Viitattu 29.5.2020). Suositusta tiukennettiin 16.3.2020 alkaen niin, että kokoontumisia suositeltiin rajoittamaan kymmeneen henkilöön toukokuun (2020) loppuun asti. Hallitus suositteli myös välttämään oleskelua yleisillä paikoilla. (STM 2020b. Viitattu 29.5.2020.) Covid-19 taudin leviämisen hidastumisen myötä valtioneuvosto teki 6.5.2020 periaatepäätöksen, että rajoitustoimia aloitetaan asteittain purkaa 15.5.2020 alkaen. Tämän seurauksena kesäkuun (2020) alusta alkaen kokontumisrajoitus suositus nostetaan takaisin 50 henkilöön. Yli viidensadan henkilön yleisötilaisuudet kiellettiin kuitenkin vielä heinäkuun (2020) loppuun saakka. (Valtioneuvosto 2020a. Viitattu 29.5.2020.) Periaatepäätös ohjaa viranomaistoimia, ja sen pohjalta valmistellaan vielä tarkentavia säädös- ja päätösesityksiä sekä ohjeistuksia (Valtioneuvosto 2020b. Viitattu 29.5.2020).

Valtion ja kuntien yleiset kulttuuri-, kerho-, ja liikuntapaikat suljettiin, kuten myös vanhusten päivätoiminta, kuntouttava työtoiminnat ja työkeskukset suljettiin. Yksityisten ja kolmannen sektorin sekä uskonnollisten yhteisöjen suositeltiin toimimaan samoin. (STM 2020a. Viitattu 19.5.2020.) Valtioneuvoston periaatepäätöksellä osa kulttuuri-, kerho-, ja liikuntapaikoista avattiin osittain tai kokonaan 4.5.2020 alkaen (Valtioneuvosto 2020a. Viitattu 29.5.2020). Myös vierailut hoitoyksiköihin kiellettiin vanhusten ja muiden riskiryhmien asumisyksiköihin ja sairaaloihin, luku-

nottamatta tapauskohtaisesti arvioiden kriittisesti sairaiden ja lasten oireettomat läheiset, saatoheidossa olevien läheiset sekä puoliso tai tukihenkilö synnytysosastolla (STM 2020a. Viitattu 19.5.2020).

Julkisen sektorin työntekijät määrättiin etätöihin mahdollisuuksien mukaan. Yli 70-vuotiaat veloitettiin pysymään erillään kontakteista muiden ihmisten kanssa (karanteenia vastaaviin olosuhteisiin). Suositeltiin välttämään ulkomaan matkailua ja ulkomailla oleivia suomalaisia kehoitettiin palaamaan kotimaahan matkoilta. (STM 2020a. Viitattu 19.5.2020.) Ulkomaanmatkoilta palaavia kehoitettiin pysymään karanteenia vastaavissa olosuhteissa kaksi viikkoa Suomeen palattuaan (Valtioneuvosto 2020c. Viitattu 29.5.2020). Sosiaali- ja terveydenhuollon kapasiteettia lisättiin ja samanaikaisesti kiireetöntä toimintaa vähennettiin. Määrättiin, että yksityisen sektorin kapasiteetti otetaan tarpeen vaatiessa yhteiseen käyttöön. Lakisääteisistä määräajoista ja velvoitteista määrättiin joustettavaksi tarpeen vaatiessa. Covid-19 taudin testauskapasiteettia kasvatettiin ja kriittisen henkilöstön osalta poikettiin työaikalain ja vuosilomalain säännöksistä sekä yksityisellä että julkisella sektorilla. Varauduttiin myös velvoittamaan erityisesti sosiaali- ja terveydenhuollon sekä sisäisen turvallisuuden koulutettuja ammattihenkilöitä tarpeen mukaan töihin, sekä ihmisten liikkumisen rajoittamiseen henkeä ja terveyttä uhkaavan vakavan vaaran vuoksi. (STM 2020a. Viitattu 19.5.2020.)

Suomen rajojen liikennettä alettiin rajoittaa 19.3.2020 lähtien ja tuolloin osa rajanylityspaikoista suljettiin. Tavara-, rahti- ja välttämätön työmatkaliikenne saivat jatkaa, mutta poliisi valvoi rajallisen toteutumista. (Valtioneuvosto 2020c. Viitattu 29.5.2020.) Suomessa Covid-19 tauti levisi hallitsemattomasti Uudenmaan maakunnassa, joten hallitus päätti Uudenmaan rajan suljettavaksi 28.3.2020 alkaen. Rajan ylittäminen sallittiin vain välttämättömistä syistä, kuten virkatehtävän suorittamiseksi, työn, elinkeinon, opiskelun tai yhteiskunnallisen luottamustehtävän hoitamiseksi, lähiomaisen hoivatarpeen, kuoleman tai kuolemanvaaran estämiseksi tai lapsen tapaamisoikeuden toteuttamisen vuoksi. (Valtioneuvosto 2020d. Viitattu 29.5.2020.) Hallitus kumosi Uudenmaan maakunnan ja muun maan välisen liikkumisrajoituksen 15.4.2020 alkaen (Valtioneuvosto 2020e. Viitattu 8.6.2020).

### 2.3 Perheen eri muodot

Tilastokeskuksen määritelmän mukaan perheen muodostavat yhdessä asuvat avio- tai avoliitossa olevat tai parisuhteensa rekisteröineet henkilöt ja heidän lapsensa, jompikumpi vanhemmista lapsineen sekä avio- ja avopuolisot sekä parisuhteensa rekisteröineet henkilöt, joilla ei ole lapsia. Perheet luokitellaan sen mukaan, ovatko puolisot naimisissa, avoliitossa vai rekisteröidyssä parisuhteessa keskenään ja onko perheessä lapsia. Tilastokeskuksen määritelmän mukaan lapsiperheeksi määritetään perhe, johon kuuluu vähintään yksi kotona asuva alle 18-vuotias lapsi. (Tilastokeskus 2020a. Viitattu 27.5.2020.)

Lapsiperheitä oli Suomessa vuonna 2018 yhteensä 562 000 ja lapsiperheisiin kuului 38 % väestöstä. Lapsiperheissä oli yhteensä 1 038 000 alaikäistä lasta, 4 300 edellisvuotta vähemmän. Lapsiperheiden keskimääräinen lapsiluku oli 1,85. Luku on pysynyt vakaana lasten määrän pienenemisestä huolimatta. Lapsiperheistä yksilapsisia oli 43 %, kaksilapsisia 39 % ja kolmilapsisia oli 13 %. 5 % lapsiperheistä oli vähintään neljä alle 18-vuotiasta lasta. (Tilastokeskus 2020b. Viitattu 27.5.2020.)

Vähintään joka kolmas suomalainen lapsiperhe on tavalla tai toisella monimuotoinen. Lapsia saadaan eri tavoin ja eri kokoonpanoissa. Vanhemmat myös eroavat ja muodostavat uusperheitä. Perheessä voi olla useampia vanhempia, kulttuureita ja kieliä. Joskus joku perheenjäsenistä menehtyy. (Monimuotoiset perheet verkosto 2020, 4. Viitattu 28.9.2021.) Perheeseen voi kuulua isovanhempia, yksi vanhempi, samaa sukupuolta olevat vanhemmat, sijaisvanhemmat ja puolisisaruksia (Armanto & Koistinen 2007, 354).

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan perheiden moninaisuuteen voivat kuulua esimerkiksi ydinperheet ja sitä laajemmat perhekokonaisuudet, eri kulttuuritaustoista tulevat perheet, adoptio- ja sijaisperheet, usean kulttuurin perheet, monikkoperheet, sateenkaariperheet, vammaisten lasten tai vanhempien perheet, leskien, eronneiden tai omasta tahdostaan yksin lapsen saaneiden yksinhuoltajien perheet sekä uusperheet. (THL 2020m. Viitattu 27.9.2020.)

## 2.4 Hyvinvoinnin kolme ulottuvuutta

Hyvinvointi käsitteenä on varsin moniulotteinen ja laaja. Hyvinvoinnin osatekijät jaetaan yleensä kolmeen ulottuvuuteen: terveyteen, materiaaliseen hyvinvointiin ja koettuun hyvinvointiin tai elämänlaatuun. Hyvinvointi-käsite viittaa suomen kielessä sekä yksilölliseen hyvinvointiin että yhteisötason hyvinvointiin. Yksilöllisen hyvinvoinnin osatekijöiksi luetaan sosiaaliset suhteet, itsensä toteuttaminen, onnellisuus ja sosiaalinen pääoma. Yhteisötason hyvinvoinnin ulottuvuuksia ovat mm. elinolot, työllisyys ja työolot sekä toimeentulo. Koettua hyvinvointia mitataan usein elämänlaadulla. Elämänlaatua muovaavat terveys, materiaallinen hyvinvointi, odotukset hyvästä elämästä, ihmissuhteet, omanarvontunto ja mielekäs tekeminen. (THL 2020I. Viitattu 28.5.2020.)

Etenkin pohjoismaisessa hyvinvointitutkimuksessa on usein sovellettu kolmea ulottuvuutta, jotka perustuvat Erik Allardtin (1993) teoriaan. Ulottuvuudet ovat elintaso, sosiaaliset suhteet tai psykososiaalinen hyvinvointi sekä itsensä toteuttaminen tai mielekäs tekeminen. (THL 2016 Viitattu 27.9.2020.) Hyvinvointiin liittyvät tarpeet on Allardtin mukaan luokiteltu kolmeen perusluokkaan, joita ovat having, loving ja being (liite 1). Having eli elintaso sisältää tulot, asumisen, työllisyyden, koulutuksen ja terveyden. Loving eli yhteisösuhteet liittyy perhe- ja ystävyys-suhteisiin ja being eli itsensä toteuttaminen sisältää kokemukset omaan elämään vaikuttamisesta, korvaamattomuudesta ja mielenkiintoisista elämän sisällöistä. Jokaiseen pääluokkaan kuuluu useita osatekijöitä. Allardtin hyvinvointimallissa määritellään hyvinvointi ihmisten itsensä tulkitsemana perustarpeiden tyydyttämisenä. Hyvinvointi on siis tila, jossa ihmisillä on mahdollisuus saada tarpeensa tyydytetyiksi. (Törrönen 2012, 34; Allardt 1976: 32, 38, 50.)

## 2.5 Lapsiperheiden hyvinvointi

Lapsiperheiden hyvinvoinnin kannalta keskeisiä voimavaroja ovat vanhempien tyytyväisyys parisuhteeseensa sekä äitinä tai isänä jaksaminen (THL 2014 Viitattu 27.9.2020). Lapsiperheiden hyvinvointiin vaikuttavat turvatut työelämäyhteydet, työnteon mahdollisuus ja saatu palkka, viihtyisä ja turvallinen asuinympäristö, puolisoiden yhdessä sovittu kodin sisäinen työnjako, hyvät sukulaissuhteet ja hyvä terveys (Törrönen 2012, 77, 85).

Käsitlemme tutkimuksessa perheen hyvinvointia Allardin teorian kolmen ulottuvuuden mukaan, jotka ovat elintaso, yhteisösuhteet ja itsensä toteuttaminen. Tutkimuksessa huomioimme

elintason vaikuttavina tekijöinä terveyden, talouden ja työllisyyden. Yhteisösuhteilla tarkoitamme perheiden tukiverkostoa, sosiaalisia suhteita, parisuhdetta ja vanhemmuutta. Itsensä toteuttamisella huomioimme perheiden harrastukset, yhteisen ajan ja vapaa-ajan. (Allardt 1976: 32, 38, 50.)

### **2.5.1 Elintaso terveyden talouden ja työllisyyden näkökulmasta**

Elintason vaikuttavina tekijöinä tarkastelemme (liite1) ihmisen terveyden, talouden ja työllisyyden merkitystä (Allardt 1976: 32, 38, 50). Tutkimuksessa painotettiin terveyden vaikutusta hyvinvointiin, sillä elintapaohjauksen antaminen on tärkeä osa terveydenhuoltoalan ammattihenkilöiden työssä.

Maailman terveysjärjestö WHO:n perussäännön (26/1948) mukaan terveys on täydellisen ruumiillisen, henkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila eikä ainoastaan taudin tai raihnaisuuden puuttuminen (Finlex 1948. Viitattu 9.10.2020; Terveyskirjasto 2018a. Viitattu 9.10.2020). Fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen terveydentilan lisäksi terveyteen vaikuttavat myös sairaudet ja fyysinen ja sosiaalinen elinympäristö, sekä ihmisen henkilökohtaiset kokemukset, asenteet ja arvot. Oman koetun terveyden määritelmä on tärkein ja se saattaa poiketa paljon ammattilaisten tekemästä arviosta. Tämän päivän terveys perustuu kaikkeen siihen, mitä aiemmin on tapahtunut, ja tämän päivän valinnoilla vaikuttamme tulevaan terveyteen. (Terveyskirjasto 2018a. Viitattu 9.10.2020.) Koetulla terveydellä tarkoitetaan henkilön ilmaisemaa kokemusta omasta yleisestä terveydentilastaan (THL 2020j. Viitattu 7.10.2020). Ihminen voi kokea olevansa terve vaikka hänellä olisi jokin perussairaus tai ohimenevä vamma. Terveys on voimavara, jonka avulla monet muut hyvinvoinnin osatekijät ja hyvä elämä ylipäänsä voivat toteutua. Terveys on välttämätöntä sosiaaliselle ja taloudelliselle kehitykselle. (THL 2020i. Viitattu 8.10.2020.) Terveysteen vaikuttavat tekijät voidaan jaotella kuuteen ryhmään: perintötekijöihin, sisäiseen maailmaan (kokemukset, asenteet, arvot), fyysiseen ja sosiaaliseen ympäristöön, elintapoihin, hoito- ja ehkäisytoimiin ja sattumiin (Terveyskirjasto 2018b. Viitattu 9.10.2020).

Perintötekijöillä ihmisen terveydelle on merkitystä, sillä ne voivat aiheuttaa taipumuksen johonkin sairauteen. Muut terveyteen vaikuttavat tekijät määräävät, kehittykö sairaus vai ei, poikkeuksiakin on. Perheen sisäinen maailma eli yhteiset arvot ja asenteet, kotoa opitut elintavat ja ilmapiiri vaikuttavat voimakkaasti terveyteen. Fyysinen elinympäristö on läheisessä yhteydessä omien bakteerien ja virusten kanssa. Uusia mikrobeja saadaan koko ajan muilta ihmisiltä, eläimiltä ja muualta



ympäristöstä. Osa näistä on vaarallisia terveydelle. Sosiaalisella elinympäristöllä tarkoitetaan ihmissuhteita, joilta saatu tuki edistää terveyttä, suojaa sairauksilta ja parantaa toipumismahdollisuuksia. Elintapojen, kuten ravitsemuksen, liikunnan, unen ja mielenterveyden merkitys on terveydelle hyvin suuri. Elintapoihin ihminen voi vaikuttaa itse hyvin paljon. Huonot valinnat elintavoissa vaikuttaa monen sairauden syntyyn ja selviämiseen. Oman terveyden hoitaminen ja terveyden edistämällä tarkoitetaan ihmisen keinoja ylläpitää terveellisiä elintapoja ja huolehtia terveystottumuksistaan. Tavat ja kulttuuri opitaan jo varhain lapsuudessa kotoa. Terveydentilaa on kuitenkin vaikea ennustaa tai ennaltaehkäisevästi hoitaa sattumien vuoksi. Kuka tahansa voi loukkaantua tai vammautua esimerkiksi liikenneonnettomuudessa, jonne itse on vain sattunut paikalle. (Terveyskirjasto 2018b. Viitattu 9.10.2020.) Kartoitimme vaikutuksia perheiden elintasossa, selvittämällä miten poikkeusolojen tuomat muutokset perheiden elintavoissa (ravitsemus, liikuntatottumukset, uni ja mielenterveys) vaikuttivat perheiden hyvinvointiin.

Ravitsemus on tärkeää monien elintapasairauksien ehkäisyssä. Ruokakulttuuri opitaan jo pikkulapsiaikana. Koko perheen terveyttä edistävään ruokailuun kuuluu terveellinen, säännöllinen ja monipuolinen ruokavalio. Vanhempien ja koko perheen ruokavalinnat ja ruokailutottumukset vaikuttavat. Sen lisäksi, mitä lapsi tai nuori syö, tärkeää on, miten hän tottuu syömään. Hyvän ravitsemuksen lähtökohtana ovat säännölliset ruoka-ajat ja monipuolinen ruoka. Terveelliseen ruokavalioon kuuluu syödä runsaasti kasviksia, suosia kuitupitoisia täysjyvävalmisteita, vähentää kovien (tydyttyneiden) rasvojen syöntiä ja korvata kovat rasvat pehmeillä (tydyttämättömillä) rasvoilla, sekä vähentää suolan ja sokerin käyttöä. (THL 2019b. 11-15, 17. Viitattu 12.10.2021.) Säännöllinen syöminen pitää verensokeripitoisuuden tasaisena ja vireyttä yllä. Kun noudattaa säännöllistä ateriarytmiä, on helppo välttää huonoja välipaloja, liian suuria ruoka-annoksia ja iltasyömistä. Päivittäin on hyvä syödä noin 4-5 kertaa: aamiainen, lounas, päivällinen, 1-3 pienehköä välipalaa sekä iltapala. On kuitenkin hyvä muistaa, että ateriarytmi on yksilöllinen, eikä se sovi kaikille samanlaisena. (Ukk Instituutti 2020a. Viitattu 10.10.2020.)

Liikunnalla on runsaasti myönteisiä vaikutuksia fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Liikunnan harrastaminen auttaa nukkumaan paremmin ja parantaa koettua elämänlaatua sekä kognition eri osa-alueita, kuten muistia ja ongelmanratkaisukykyä. Liikunta auttaa myös hallitsemaan stressiä ja vähentää ahdistuneisuutta. Lisäksi liikunnalla on merkittävä rooli useiden sairauksien ennaltaehkäisyssä ja hoidossa sekä yleisesti kokonaisvaltaisen terveyden ylläpidossa (THL 2020k. Viitattu 7.10.2020.) Säännöllinen liikunta ehkäisee lihomista ja auttaa painonhallinnassa sekä ehkäisee useita sairauksia kuten sydän- ja verisuonisairauksia, tyypin 2 diabetesta ja

metabolista oireyhtymää. Liikunnan harrastaminen alentaa kohonnutta verenpainetta, nostaa veren hyvää HDL-kolesterolipitoisuutta ja laskee huonoja LDL-kolesteroli- ja triglysedipitoisuuksia. Se myös vähentää masennukseen sairastumisen riskiä ja lieventää masennuksen oireita. Liikunta ehkäisee useita syöpiä, kuten vatsa-, keuhko- ja paksusuolensyöpää. Liikunta vaikuttaa myös positiivisesti tuki- ja liikuntaelimestön kuntoon. (THL 2020f. Viitattu 7.10.2020.)

Hyvinvoinnille on myös tärkeää riittävä uni ja lepo. Psykkiset ja fyysiset rasittavat tekijät sekä uni-valvetrytmin häiriöt voivat pidentää tai lyhentää yöunia normaalista. Liian lyhyet tai liian pitkät yöunet aiheuttavat selvän terveysriskin ihmiselle. Väsymys voimistuu, keskittymiskyky huononee, tarkkaavuus heikkenee, huomiokyky kaventuu, muistaminen vaikeutuu ja reaktionopeudet hidastuvat huonosti nukutun yön jälkeen. (THL 2019a. Viitattu 12.10.2021.) Keho, mieli ja aivot tarvitsevat unta, joka poistaa väsymyksen, palauttaa vireyden ja havaintokyvyn sekä ylläpitää hyvää mielialaa. Uni on oppimisen ja muistamisen keskeinen edellytys. Unessa aivot lajittelevat tietoa edeltävien päivien tapahtumista ja omaksutut asiat tallentuvat pitkäkestoiseen muistiin. Näin virikkeet ja tieto voi jäsentyä mielekkäiksi, ymmärrettäviksi kokonaisuuksiksi. Unen aikana aivo-selkäydinneste huuhtoo aivoissa soluja. Unen aikana syvimmissä univaiheissa soluvauriot korjautuvat ja hermosolujen väliset kytkennät vahvistuvat etenkin muistin kannalta tärkeillä aivoalueilla. Mieli käsittelee myös tunteita unen aikana, jotka usein päivän aikana jäävät vaille huomiota. Alitajunta saa unessa tilaa työskennellä. Nukkuminen on myös mielikuvituksen ja luovuuden edellytys ja auttaa ihmistä sopeutumaan muuttuvissa tilanteissa. (Työturvallisuuskeskus Ry 2020. Viitattu 28.9.2021.)

Mielenterveys on ihmisen hyvinvoinnin, terveyden ja toimintakyvyn perusta (THL 2021a. Viitattu 12.10.2021). WHO (2013) määrittelee mielenterveyden hyvinvoinnin tilana, jossa ihminen pystyy näkemään omat kykynsä ja selviytymään elämään kuuluvista haasteista sekä työskentelemään ja ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan. On myös tärkeää tiedostaa, että mielenterveys on muutakin kuin vain mielenterveyden häiriöiden tai sairauksien puuttuminen. (WHO 2018. Viitattu 12.10.2021.) Arjen hyvinvoinnilla on vahva yhteys mielen hyvinvointiin. Kun elämässä on kaikki hyvin, arki sujuu ilman suuria ponnisteluita. Toisaalta arkiset asiat ja tavallinen päivärytmi edistävät terveyttä. (Mielenterveystalo 2020a. Viitattu 28.5.2020.) THL: n mukaan hyvä mielenterveys koostuu hyvästä itsetunnosta, elämänhallinnan tunteesta, optimismista sekä mielekkästä toiminnasta. Kyky solmia tyydyttäviä sosiaalisia suhteita ja taito kohdata vastoinkäymisiä kuuluvat myös hyvään mielenterveyteen. (THL 2021b. Viitattu 12.10.2021.)

Lähes mikä tahansa muutos elämässä voi aiheuttaa stressiä ihmiselle. Stressin kokeminen on kuitenkin yksilöllistä. Stressaantuneen ihmisen elämään kasaantuu niin paljon haasteita ja vaatimuksia, että sopeutumiseen tarvittavat voimavarat ovat tiukoilla tai ylittyvät. Stressin sietoon vaikuttaa oleellisesti se, onko sen aiheuttaja pitkäkestoinen vain ei. Stressi voi aiheuttaa pitkittyessään perheeseen tai parisuhteeseen ongelmia tai stressaantuneen omalle terveydelle voi aiheutua fyysisiä oireita, jotka pitkittyessään voivat aiheuttaa sairauksia. Lyhytaikainen stressi ei yleensä aiheuta ongelmia. (Terveyskirjasto 2018c, viitattu 11.10.2021.)

Elintason toisena vaikuttavana tekijänä tarkasteltiin lapsiperheiden taloutta. Suomessa on sekä hyvätuloisia, että huonotuloisia lapsiperheitä. Tilastokeskuksen mukaan pienituloisuuden raja oli vuonna 2019 yhden hengen taloudessa 15 330 euroa vuodessa. Pienituloisuus kuvaa keski- ja pienituloisten välisiä suhteellisia tuloeroja, joten pienituloisuuden kehitys riippuu pienituloisten kotitalouksien omasta tulokehityksestä sekä mediaanitulon kehityksestä. Pienituloisiksi lasketaan henkilöt, joiden kotitalouden käytettävissä oleva rahatulo kulutusyksikköä kohti on alle 60% kansallisesta mediaanitulosta. Kotitalouksien mediaanitulo, josta pienituloisuusraja on laskettu, oli vuonna 2019 yhden hengen taloudessa 25 550 euroa. (SVT 2020. Viitattu 8.11.2021.) Pienituloisista, köyhyysriskin alla elävien perheiden lapsista tuotetaan säännöllisesti tietoja tilastokeskuksen tulojakotilastossa. Tulonjakotilastossa lapsia ovat kotitalouden alle 18-vuotiaat henkilöt, joita väestössä oli vuonna 2019 reilu miljoona. Lapset ovat sijoittuneet tasaisesti kaikkiin tuloluokkiin pienituloisimmista rikkaimpiin. Palkansaajien kotitalouksissa elävien lasten tilanne on taloudellisesti parempi. Vanhempien ansiotyöstä saadut työtulot yleensä takaavat näiden perheiden lapsille paremman toimeentulon kuin työttömien vanhempien lapsilla. Parisuhteissa elävien vanhempien lapsilla on tulojakaumassa parempi asema kuin yksinhuoltajien lapsilla, mikä selittyy tulonsaajien lukumäärällä. Yhden huoltajan kotitalouksissa elävillä lapsilla on suuri riski sijoittua pienituloisimpiin tuloluokkiin. Tulonjakotilaston mukaan toimeentuloon liittyviä ongelmia kohtaavat lapsiperheet, joille on ominaista yksinhuoltajuus, matala koulutustaso, työttömyys ja opiskelu. Talousongelmista kärsivillä perheillä on usein myös vähäiset työtulot sekä sosiaaliturva-etuuksien suuri merkitys. (Ruotsalainen, P. 2021. Viitattu 8.11.2021.)

Lapsiperheissä taloudellinen niukkuus ja toimeentuloon liittyvä huoli ja stressi kuluttavat vanhempien voimavaroja ja parisuhdetta. Toimeentulo-ongelmat lisäävät myös vanhemmuuden, lapsen terveyteen, sosiaalisiin suhteisiin ja lapsen oppimiseen liittyviä huolia. Vaikea taloudellinen tilanne voi myös aiheuttaa yksinäisyyden tunnetta, kun ei ole varaa harrastuksiin tai matkustamaan sukulaisia tai ystäviä tapaamaan. Vertaistuen hakeminen voi tuntua hankalalle, jos erot taloudessa

ovat huomattavia tai perheen hyvä taloudellinen tilanne romahtaa yllättäen. Syitä talousvaikeuksille on monia. Matalapalkkaisilla aloilla koko palkka kuluu jo perheen perusmenoihin, kuten asumiseen, terveyst- ja ruokamenoihin ja säästämiseen ei jää varaa. Myös rahankäytön taito voi haastaa perheen talouden, jos rahaa käytetään holtittomasti tai perhe velkaantuu. Myös onnettomuudet, sairaudet, riippuvuudet ja työttömyys vaikuttaa huomattavasti perheiden toimeentuloon. (Ensi- ja turvakotienliitto. Viitattu 12.10.2020.) Sosiaali- ja terveysministeriö vastaa perhe-etuuksia koskevan lainsäädännön kehittämisestä ja valmistelusta. Lapsiperheille tarkoitettulla etuusjärjestelmällä on tarkoitus turvata lapsen ja hänen huolenpidostaan vastaavien toimeentuloa sekä tukea lapsen hoivaa ja huolenpitoa. Etuuksia haetaan Kelasta. Sosiaali- ja terveysalan ammattilainen voi ohjata vanhempia hakeutumaan etuuksien piiriin tarpeen mukaan. (STM 2021. Viitattu 8.11.2021.)

Kolmantena elintasoon vaikuttavana tekijänä tarkasteltiin lapsiperheiden vanhempien työllisyyttä. Terveysten ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan yhä useampi lapsiperheiden vanhemmista käy työssä. Kahden viime vuoden aikana niin naisten kuin miestenkin työllisyysaste on Suomessa noussut. Pienten lasten äitien työllisyysaste on noussut jopa enemmän kuin lapsettomilla naisilla. Hyvin useissa kahden huoltajan lapsiperheissä molemmat vanhemmat kävivät työssä. Vuonna 2018 tällaisia perheitä oli 73 prosenttia kaikista perheistä. Ansiotyö edistää perheen taloudellista hyvinvointia, mutta samalla se asettaa haasteita ajan ja voimien riittävyydelle. Yli kolmasosa vanhemmista kokeekin laiminlyövänsä perheasioita työn vuoksi. Kolmannes isistä ja neljäsosa äideistä joutuu usein venyttämään työpäiväänsä saadakseen työt tehdyksi. Toisaalta osa-aikatyö mahdollistaa enemmän yhteistä aikaa perheelle, mutta pienempi palkka voi merkitä pulmia toimeentulon kannalta. Pienten lasten vanhemmat toivovatkin enemmän joustoa työhön, kuten esimerkiksi joustavaa työaikaa. Korkeasti koulutetuilla sekä päivätyötä tekeillä on muita työssäkäyviä lapsiperheiden vanhempia useammin mahdollista vaikuttaa päivittäisiin työaikoihinsa. Etätyö on yleisempää korkeasti koulutetuilla vanhemmilla sekä niillä, joiden lapset ovat kouluiässä. Muuta kuin säännöllistä päivätyötä tekeillä vanhemmilla on usein muita enemmän haasteita suunnitella lasten hoitojärjestelyjä ja perheen arjen sujumista. Näissä perheissä turvaudutaan lastenhoitopalveluiden ohella enemmän myös turvaverkostoihin lasten hoidon järjestämiseksi. (THL 2021c. Viitattu 13.10.2021.)

## **2.5.2 Yhteisösuhteet**

Yhteisösuhteisiin vaikuttavina tekijöinä tarkastelemme (Liite 1) perheiden tukiverkosta, sosiaalisia suhteita, vanhempien parisuhdetta ja vanhemmuutta (Allardt 1976: 32, 38, 50). Jokaiselta perheeltä löytyy sekä suojaavia, että kuormittavia tekijöitä arjesta. Suojaavat tekijät edistävät lapsen kasvua ja kehitystä sekä suojaa epäsuotuisilta tekijöiltä. Kuormittavat tekijät saattavat vaarantaa lapsen suotuisan kehityksen. Suojaavat tekijät tuovat elämään hallittavuutta. Esimerkiksi mahdollisuus tukiverkostolta saatavaan tukeen ja apuun toimii voimavarana. Tukiverkosto on erityisen tärkeä pikkulapsiperhevaiheessa, yhden huoltajan perheissä, maahanmuuttajaperheissä ja erilaisissa elämän kriisitilanteissa. (THL 2013t, 110. Viitattu 11.10.2021.) Muutto uudelle paikkakunnalle, jossa tukiverkosta ei ole, voi olla perhettä kuormittava tekijä. Vanhemmuus itsessään on kuormittavaa, vaikka lapsi voi hyvin. Keskeisiä suojaavia ja kuormittavia tekijöitä ovat vanhempien omat lapsuuden kokemukset, terveys ja elämäntavat, parisuhde, vanhemmuuteen kasvu, vanhemmuus, lapsen hoito ja kasvatustapa, perheen tukiverkosto, työllisyys ja taloudellinen tilanne, asuminen ja tulevaisuuden näkymät. Perheen voimavaraisuus riippuu paljon siitä, miten nämä eri tekijät koetaan ja kuinka paljon suojaavia tekijöitä on suhteessa kuormittaviin tekijöihin. (THL 2020h. Viitattu 16.9.2020.)

Yhteisösuhteisiin toisena asiana tarkasteltiin lapsiperheiden sosiaalisten suhteiden merkitystä hyvinvointiin. Sosiaalisella elinympäristöllä tarkoitetaan ihmissuhteita, joita ihmisellä voi olla, esimerkiksi kaverit, ystävät, työkaverit ja sukulaiset, joilta saatu tuki edistää terveyttä, suojaa sairauksilta ja parantaa toipumismahdollisuuksia niillä, jotka jo ovat sairastuneet. (Terveyskirjasto 2018b. Viitattu 9.10.2020.) Läheissuhteet perheessä ovat olennaisia syvimpien emotionaalisten tarpeiden tyydytyksessä kaiken ikäisille, ja lapsuudessa ne ovat elintärkeitä, etenkin varhaisvaiheessa. Suhteet sukulaisiin ja ystäviin laajentavat ydinperheen suhdeverkostoja. Perhe on ensisijainen mutta ei ainoa elinpiiri. Vanhemmat käyvät työssä ja ovat osallisia työssä syntyviin sosiaalisiin suhteisiin. Lasten arkipäivään kuuluvat päivähoito ja koulu, joissa keskeisiä ovat aikuisten ja lasten väliset suhteet sekä lasten vertaissuhteet. Sosiaalisia suhteita syntyy myös vapaa-ajan harrastuksissa ja internetissä. (Bardy. 2009, 233. Viitattu 11.10.2021.)

Yhteisösuhteisiin kolmantena asiana tarkasteltiin parisuhteen merkitystä vanhempien hyvinvointiin. Parisuhde ja suhteen toimivuus on ihmisen ja koko perheen hyvinvoinnin kannalta olennainen tekijä. Parisuhteen hyvinvointi ei ole oma irrallinen elämänalueensa vaan siihen vaikuttavat kaikki elämän mukanaan tuomat muutokset. Mitä paremmin parisuhteessa elävät voivat toistensa kanssa, sitä paremmin myös he jaksavat ottaa vastaan ympäristössä tapahtuvia muutoksia. Parisuhteen hyvinvointiin ja toimivuuteen voi vaikuttaa. Pienet teot ja keskustelut auttavat pitämään

suhteen elävänä ja vastavuoroisena. Lapsen syntymä muuttaa parisuhdetta. Lapsen hoitaminen vie paljon aikaa ja voimia, ja tuoreilla vanhemmilla jää vähemmän aikaa kahdenkeskeiseen aikaan. Yhteisestä lapsesta huolehtiminen tuottaa kuitenkin paljon iloa, ja vanhemmuus tuo elämään uuden, elämää rikastuttavan ulottuvuuden. (Mielenterveystalo 2020b. Viitattu 14.11.2020.)

Yhteisösuhteisiin neljäntenä asiana tarkasteltiin vanhemmuuden merkitystä hyvinvointiin. Vanhemmat ovat ensisijaisia lapsensa kehityksen ja perheensä hyvinvoinnin edistäjiä. Vanhempien voimavarat vaikuttavat myös koko perheen hyvinvointiin. Perheen sisäisiä voimavaroja ovat esimerkiksi vanhempien koulutus, heidän tietonsa ja taitonsa sekä luottamukselliset ihmissuhteet. Hyvä itsetunto ja myönteinen käsitys itsestä kasvattajana auttavat kehittämään avoimen ja turvallisen suhteen lapseen. Lapsen kannalta on myös tärkeää, että vanhempien parisuhde toimii niin hyvin, että sen tarjoama kasvualusta lapselle on turvallinen. (STM 2004, 80. Viitattu 13.10.2021.) Vanhemmuuden tärkein tehtävä on lapsen elämänehtojen turvaaminen. Vanhempi huolehtii lapsen tarpeista, rakastaa lasta, kasvattaa häntä ja opettaa lapselle yhteiskunnan sääntöjä ja kulttuuria. Tärkeää on, että vanhempi on lapselle turvallinen aikuinen. (Mielenterveystalo 2020c. Viitattu 14.11.2020.) Parisuhteen laatu ja kestävyys vaikuttavat keskeisellä tavalla vanhemmuuteen. Hyvinvoivassa parisuhteessa elävät puoliset ovat usein tyytyväisiä vanhemmuuteensa ja vanhempi-lapsisuhteeseensa. Parisuhde ja vanhemmuus toimivat vastavuoroisessa suhteessa toisiinsa. (THL 2013, 31. Viitattu 13.10.2021.)

### **2.5.3 Itsensä toteuttaminen**

Itsensä toteuttamiseen merkittävillä tekijöillä tarkasteltiin (Liite 1) perheiden vapaa-ajan, yhteisen ajan sekä harrastusten merkitystä lapsiperheiden hyvinvoinnille (Allardt 1976: 32, 38, 50). Kielitoimiston sanakirja määrittelee vapaa-ajan olevan (ansio)työn, opiskelun tms. ulkopuolinen, varsinaiseen rentoutumiseen ja virkistäytymiseen käytettävissä oleva aika. (Kotimaisten kielten keskus 2020. Viitattu 10.11.2021). Vapaa-aika on suomalaisille entistä tärkeämpää. Vapaa-ajan vietossa erityisesti kodin ja perheen merkitys on kasvanut, mutta myös harrastukset koetaan aiempaa tärkeämmiksi. (Tilastokeskus 2005. Viitattu 10.11.2021.) Vapaa-aika sisältyy arjen toimintoihin. Arjessa käydään ansiotyössä, opiskellaan, vietetään vapaa-aikaa ja ollaan kotona. Arki sujuu parhaiten siten, että toimintoja käytetään tasaisesti ja oman ajankäytön mukaisesti. Ympäristön pakkotteet ja rajoitteet saattavat vaikuttaa toimintojen hoitamiseen kuitenkin toisin. (Raijas 2011, 243; Saari 2011, 250-251, 261.)

Moni perhe joutui jäämään joko omaehtoiseen tai määrättyyn karanteeniin kevään (2020) poikkeusolojen aikana. Vanhempien etätö ja etäopiskelu, sekä lasten kotiin jääminen kouluista ja varhaskasvatuksesta lisäsi perheiden yhdessä vietettyä aikaa paljon. (Terveyskylä 2020. Viitattu 17.11.2020.) Perheen yhdessä viettämä aika on tärkeää niin lapsille kuin vanhemmillekin. Tätä yhteistä aikaa on kuitenkin rajoitetusti. Vanhemmilla on myös tarve toteuttaa itseään työssään tai vapaa-aikana (Paajanen 2001. Viitattu 10.11.2021.) Lapsiperheen ajankäyttö rakentuu monesta eri tekijästä. Siihen sisältyvät työ, lasten hoito ja kasvatusta, vanhemmuus, vastuunjako, kodinhoito ja parisuhteen hoitaminen. Perheen arjessa tietyt tilanteet ja rutiinit toistuvat kerta toisensa jälkeen päivittäin ja viikoittain. Päiviä rytmittävät lasten hoitoajat, vanhempien työajat, nukkuma-ajat ja ruokailurytmit. (Rönkä, Malinen & Lämsä 2009, 11-12.; Törrönen 2012, 47, 77.) Arjen hallinnan vaikeudessa koko perheen hyvinvointi voi heiketä. Esimerkiksi odottamattomat elämäntilanteet ja elämänmuutokset voivat horjuttaa perheen arkea, ajankäyttöä ja rutiineja. (Järvinen ym. 2012, 84-86.)

Pienten lasten vanhemmat tuntevat usein muita enemmän kiirettä, erilaiset lasten ja aikuisten vapaa-ajan harrastukset ja niiden aikataulut lisäävät perheille aikapaineita. Myös ansiotyöaikaisten ja perheen muiden aikataulujen yhteensovittaminen voi olla haasteellista. Aikapulaa kokeneet vanhemmat haluaisivat lisää omaa aikaa erityisesti liikuntaan ja harrastuksiin. Toisaalta lasten harrastuksiin uppoaa huomattava osa monien vanhempien vapaa-ajasta, etenkin, jos harrastuksia on useampia ja lapset kuljetetaan niihin. (Miettinen & Rotkirch 2012, 21, 116, 130. Viitattu 13.10.2021.)

### 3 TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli kuvailla vanhempien kokemuksia Covid-19- taudin aiheuttaman poikkeusolojen vaikutuksista lapsiperheiden hyvinvointiin vanhempien kokemana. Tavoitteena oli tuottaa kokemuksellista tietoa lapsiperheiden hyvinvoinnista poikkeusolojen aikana ja valmiista opinnäytetyöstä saatua kokemustietoa voivat hyödyntää kaikki lapsiperheiden parissa työskentelevät perheiden haastavien tilanteiden tukemisessa. Tavoitteena oli myös saada tietoa poikkeusoloissa lapsiperheitä kuormittavista ja tukevista tekijöistä. Sosiaali ja terveydenhuollon ammattihenkilöiden parissa näitä tahoja voisivat olla esimerkiksi äitiys- ja lastenneuvolat, perheneuvolat, kouluterveydenhuolto, terveysasemien vastaanotot, sosiaalipalvelut ja mielenterveyspalvelut sekä yksityiset ja kolmannen sektorin toimijat kuten erilaiset järjestöt, yhdistykset ja seurakunnat. Lapsiperheiden parissa työskentelevät ammattilaiset saavat tästä työstä kokemusperäistä tietoa, miten poikkeusolosuhteet vaikuttavat lapsiperheiden arkeen ja hyvinvointiin. Tavoitteena oli myös, että tutkimus auttaa sosiaali- ja terveysalan ammattihenkilöitä saamaan käsityksen niistä tekijöistä jotka kuormittavat ja toisaalta tukevat poikkeusoloissa lapsiperheiden arjessa jaksamista.

Opinnäytetyön tutkimustehtävät:

- 1 Miten lapsiperheiden vanhemmat kokivat Covid-19 taudin aiheuttaman poikkeusolon vaikutukset perheen hyvinvointiin?
  - 1.1 Millaisia muutoksia poikkeusolot aiheuttivat perheen elintasoon?
  - 1.2 Millaisia muutoksia poikkeusolot aiheuttivat perheen yhteisösuhteisiin?
  - 1.3 Millaisia muutoksia poikkeusolot aiheuttivat perheen itsensä toteuttamiseen?
- 2 Millaista tukea lapsiperheiden vanhemmat kokivat tarvitsevansa sosiaali- ja terveysalan ammattilaisilta poikkeusolojen aikana?
- 3 Mitkä asiat lapsiperheiden vanhemmat kokivat poikkeusolojen aikana perheiden suojaaviksi ja kuormittaviksi tekijöiksi?



## 4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

### 4.1 Kvalitatiivinen tutkimus

Tutkimuksen lähestymistavaksi valittiin kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Tutkimuksen tarkoitus on kuvailla vanhempien kokemuksia Covid-19 taudin aiheuttaman poikkeusolojen vaikutuksista lapsiperheisiin. Kvalitatiivisen tutkimuksen määrittelyssä korostuu ihmisten kokemusten, tulkintojen, käsitysten tai motivaatioiden tutkiminen sekä ihmisten näkemysten kuvaus. (Kankkunen, Vehviläinen-Julkunen 2017, 65-66.) Koska kvalitatiivisen tutkimuksen tarkoituksena on todellisen elämän kuvaaminen, tutkimus toteutettiin kvalitatiivisella menetelmällä. Tutkimuksen aineisto kerättiin teemahaastattelemalla. Ennen varsinaisia haastatteluja suoritimme esihaastattelun, jossa testasimme teemojen ja kysymysten toimivuuden, sekä harjoiteltiin taltiointi välineiden käyttöä. Esihaastattelujen tarkoituksena oli testata haastattelurunkoa, aihepiirien järjestystä ja hypoteettisten kysymysten muotoilua, jota vielä näiden koehaastattelujen jälkeen olisi voinut muuttaa. Esihaastatteluilla saimme selville myös haastattelujen keskimääräisen pituuden. (Hirsijärvi & Hurme 2015, 72.) Esihaastattelun jälkeen totesimme teemahaastattelurungon sopivaksi (LIITE 4). Esihaastattelua ei otettu aineiston analysointiin mukaan.

Kvalitatiivisen tutkimuksen käyttöalueiksi voidaan kuvata myös uusia tutkimusalueita, joista ei vielä tiedetä juuri mitään, mutta sitä voidaan käyttää jo olemassa olevaan tutkimusalueeseen, jos siihen halutaan uusi näkökulma tai epäillään käsitteen tai teorian merkitystä, tutkimustuloksia tai vakiintunutta jo aiemmin käytettyä metodiikkaa. Tutkimusmenetelmän valintaa määrittävät kysymykset siitä, millaista tietoa tavoitellaan ja mikä on tutkimuksen teoreettinen tavoite. (Kankkunen, Vehviläinen-Julkunen 2017, 65-66.)

Tutkimuksemme tutkimusmetodologiaksi valittiin kvalitatiivisen tutkimuksen, koska tutkimme vanhempien henkilökohtaisia kokemuksia. Koimme, että teemahaastatteluilla saamme aiheesta syvällisen kuvan ja tutkimushenkilöt saavat vapaamuotoisesti ja mahdollisimman avoimesti kertoa aihealueeseen liittyvistä kokemuksistaan ja mielipiteistään. Tässä haastattelutyypissä korostuvat ihmisten asioille antamat tulkinnat ja merkitykset. Haastatteluilla on myös mahdollista tavoittaa syvällistä tietoa tiedonantajilta. (Kankkunen, Vehviläinen-Julkunen 2017, 125-126.)

## 4.2 Tutkimukseen osallistujat

Tutkimukseen valittiin osallistujat kvalitatiivisen tutkimuksen osallistujien kriteereiden perusteella. Haastateltavien valinnan kriteerinä voidaan käyttää henkilöitä, joilla on paljon tietoa tutkittavasta aiheesta. Kvalitatiivisen tutkimuksen aineistot ovat yleensä otokseltaan pienempiä kuin kyselyjen ja niissä keskustelu useimmiten siirtyy määrän sijasta aineiston laatuun. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa otoksen keskiössä ovat kokemukset, tapahtumat ja yksittäiset tapaukset eikä suinkaan tutkittavien yksilöiden lukumäärä. (Kankkunen, Vehviläinen-Julkunen 2017, 110.) Haastatteluun valittiin osallistujiksi lapsiperheitä (n=4), joilla on 1–12-vuotiaita lapsia. Ensisijaisesti lasten hyvinvoinnista on vastuussa heidän vanhempansa, joten teemahaastatteluihin valittiin näiden perheiden vanhempia. Haastatteluun osallistui 5 vanhempaa, joista 4 oli perheiden äitejä ja yksi isä.

Aineiston laatu vaikuttaa myös otoksen kokoon ja laadukasta aineistoa saadaan yleensä hyvin tietoa jakavilta osallistujilta, jotka tietävät tutkimuksesta ja tutkittavasta aiheesta (Kankkunen, Vehviläinen-Julkunen 2017, 110–111). Haastateltaviksi valittiin lapsiperheiden vanhempia, joilla oli oma-kohtaisia, konkreettisia ja ajankohtaisia kokemuksia poikkeusolojen vaikutuksesta perheen hyvinvointiin. Näin saatiin laadukasta ja rikasta aineistoa tutkittavasta aiheesta.

Aineiston saturaatio on yksi osallistujien valinnan kriteeri, jolla tarkoitetaan sitä, että tietoa kootaan, kunnes uutta tietoa ei enää saada tutkittavasta ilmiöstä. Lähtökohtana on se, että tietty aineiston määrä tuo riittävästi esille haetun teoreettisen perusnäkökulman. (Kankkunen, Vehviläinen-Julkunen 2017, 110.) Tutkija päättää, etsikö hän hyvin samankaltaisia tiedonantajia vai tiedonantajien erilaisia tyyppisiä, eli sellaisia, joilla on paljon kokemusta tutkittavasta asiasta tai ainoastaan hyvin vähän tietoa. (Kankkunen, Vehviläinen-Julkunen 2017, 110.) Haastateltaviksi valittiin neljä erilaista perhettä; perheeseen, vanhempien ja lasten iän ja vanhempien työtilanteen suhteen.

Koska keräsimme aineiston haastatteluina, rajasimme osallistujat Pohjois-Pohjanmaan alueelle. Tutkijat ymmärsivät, että jos haastatteluja olisi tehty esimerkiksi Uudenmaan läänissä, vastaukset poikkeusoloista olisivat voineet olla hyvinkin erilaisia. Käytimme osallistujien valinnassa tarkoituksenmukaista valintaa (valikoiva otos), joka tarkoittaa sitä, että tietoisesti valittiin tietyt tapahtumat,

osallistujat ja osiot tutkimuksensa aineistoksi. Tarkoituksenmukaisessa otannassa valittiin tiedonantajiksi sellaiset henkilöt, jotka tietävät asiasta paljon tai joilla on siitä paljon kokemusta. Tämän vuoksi valittiin haastateltavat itse tuttavapiiristämme. (Kankkunen, Vehviläinen-Julkunen 2017, 112.) Haastateltavat valitsimme tuttavapiiristämme, joten tutkija oli tuttu haastateltavalle. Tämä loi hyvän mahdollisuuden kertoa rehellisesti ja totuudenmukaisesti tunteistaan ja kokemuksista. Toisaalta aiheen sensitiivisyyden vuoksi joitain asioita haastateltavat eivät ehkä halunneet kertoa tutkijalle, jonka entuudestaan tuntevat ja se heikensi näin tutkimuksen luotettavuutta.

### 4.3 Aineiston kerääminen

Aineisto kerättiin teemahaastattelemalla lapsiperheiden vanhempia tammikuussa 2021. Teemahaastattelu on avoimen- ja lomake haastattelun välimuoto. (Hirsjärvi & Hurme 2015, 47.) Kun tutkimusaihe on henkilökohtainen ja sensitiivinen eikä tutkimukseen osallistuja kenties halua puhua aiheesta muulle ryhmälle, yksilöhaastattelu on tällöin sopiva aineiston keruumenetelmänä (Kankkunen, Vehviläinen-Julkunen 2017, 123). Haastattelumenetelmänä käytettiin puolistrukturoitua haastattelua eli teemahaastattelua, jossa haastattelun keskeiset asiat oli sovittu, mutta aineiston keräämiseen liittyi myös vapauksia. Haastattelumenetelmäksi valittiin yksilöhaastattelu, jotta haastateltavat vanhemmat saivat tilaa kertoa henkilökohtaisista kokemuksistaan aiheesta.

Teemahaastattelussa tutkija on laatinut valmiit teemat tai keskustelun aihepiirit. Haastattelun toteutusta ei sen sijaan ole strukturoitu vaan kysymysten muotoiluun voi tulla tilanteessa täsmennyksiä ja kysymysten järjestys voi vaihdella. Teemahaastattelussa korostuvat ihmisten asioille antamat tulkinnat ja merkitykset ja siinä pitäydytään etsimään vastauksia tutkimuksen ongelmanasettelun tai tutkimustehtävän mukaan. Teemahaastattelun yhtenä etuna on mahdollisuus tavoittaa syvällistä tietoa tiedonantajilta. Yleensä näiden tutkimusten vastausprosentti tai vastausaktiivisuus on parempi kuin kyselytutkimusten ja niillä saadaan usein edustava otos. (Kankkunen, Vehviläinen-Julkunen 2017, 125–126.)

Teemahaastattelussa teemojen avulla saimme aineistoa jokaiseen tutkimuskysymykseen. Valitsimme viisi pääteemaa; 1) Covid-19 taudin aiheuttaman poikkeusolojen vaikutukset perheiden elintasoon, 2) sosiaaliin suhteisiin ja 3) itsensä toteuttamiseen, sekä 4) millaista tukea vanhemmat toivoivat sosiaali- ja terveysalan ammattilaisilta poikkeusolojen aikana ja 5) perheiden resilienssi eli perheiden suojaavat ja kuormittavat tekijät. Teemat nousivat esiin opinnäytetyömme suunnitel-

man teoria osuudesta. Opinnäytetyössä käytimme Eric Allardtin hyvinvointimallin kolmea perusluokkaa ja pääteemat otettiin niistä. (Liite 1). Having eli elintaso (tulot, asuminen, työllisyys, koulutus ja terveys) sisältävät haastattelussa teemat talous, työllisyys sekä terveys. Loving eli yhteisösuhteet (perhe ja ystävyysuhteet) sisältävät haastattelussa teemat tukiverkosto, sosiaaliset suhteet, parisuhde ja vanhemmuus. Being eli itsensä toteuttaminen (kokemukset omaan elämään vaikuttamisesta, korvaamattomuudesta ja mielenkiintoisista elämän sisällöistä) sisältävät haastattelussa teemat vapaa-aika, yhteinen aika ja harrastukset. (Allardt 1976: 32, 38, 50.)

Haastattelukysymykset esitettiin tutkimukseen osallistuville teemoittain teemahaastattelurungon mukaisesti (liite 2) ja keskustelut rakennettiin niiden varaan. Tarkentavia kysymyksiä esitettiin tarvittaessa. Aluksi kysyimme haastateltavilta taustatietoja, kuten perhekoko, vanhempien työtilanne, laste hoitomuoto ja tukiverkosto. Ensimmäinen haastattelu toteutettiin etänä teams-sovelluksen avulla niin, että molemmat tutkijat haastattelivat, jotta molemmille tutkijoille tuli yhteinen käsitys haastattelun etenemisestä ja tarkentavien kysymysten tarpeesta. Loput kolme haastattelua toteutimme niin, että toinen tutkija haastatteli yhden perheen ja toinen kaksi perhettä itsenäisesti teemahaastattelu rungon ja apukysymysten avulla. Haastattelut toteutettiin näin, koska osallistujat valittiin tutkijoiden tuttavista. Toteutustavalla saimme aineistoon valikoitua eri elämäntilanteessa olevia lapsiperheiden vanhempia.

Ennen haastatteluja tutkittaville annettiin tiedoksi saatekirje (liite 3), jossa kerrottiin tutkimuksen yksityisyydensuojasta ja materiaalin käytöstä, säilyttämisestä ja hävittämisestä (Kankkunen, Vehviläinen-Julkunen 2017, 87). Haastattelut toteutettiin tutkittavien toivomassa rauhallisessa paikassa heidän kotonaan. Haastattelut nauhoitettiin älypuhelimien äänitystoiminnolla ja nauhoitukset litteroitiin, eli kirjoitettiin sanasta sanaan auki. Molemmat tutkijat litteroivat kaksi nauhoitusta. Äänitetyt nauhoja säilytettiin tutkijoiden muistitikuilla, kunnes ne oli litteroitu. Äänitetyt haastattelut hävitettiin poistamalla nauhoitukset litteroinnin jälkeen. Litteroitua aineistoa kertyi yhteensä 33 sivua. Litteroidun aineiston fontti oli 11, rivienväli 1,0 ja tekstityyliCalibri. Litteroidusta aineistoista eroteltiin teemat, jotka oli määritelty tutkimuskysymysten pohjalta. Tutkimustulokset analysoitiin näiden teemojen mukaan.

#### **4.4 Aineiston analysointi**

Aineiston analysointiin käytimme induktiivista eli aineistolähtöistä sisällönanalyysiä. Se on aineistojen perusanalyysi ja paljon käytetty laadullisessa sekä hoitotieteen tutkimuksessa. Induktiivinen

analyysi mahdollistaa erilaisten aineistojen analysoinnin ja niiden kuvaamisen samanaikaisesti. Sisällönanalyysin tavoitteena on tutkittavan ilmiön laaja, mutta tiivis esittäminen, jonka tuloksena syntyy käsiteluokituksia, käsitejärjestelmiä, malleja tai käsitekarttoja. (Kankkunen, Vehviläinen-Julkunen 2017, 165–166.) Aineiston analysointimenetelmäksi valittiin aineistolähtöinen sisällönanalyysi aiheen sensitiivisyyden ja vähäinen aiempi tutkimustieto aiheesta. Aineiston analyysillä pyrittiin saamaan tiivistettynä tietoa siitä, millaisia vaikutuksia poikkeusoloilla oli lapsiperheiden hyvinvointiin vanhempien kokemana. Aineisto luettiin useaan kertaan läpi, jonka jälkeen alkuperäisilmauksista etsittiin samaa tarkoittavia lausumia värikoodaamalla ja vahvistamalla tutkimuskysymysten kannalta oleelliset asiat. Analyysiyksiköksi valittiin lause tai ajatuskokonaisuus sisällöllisen merkityksen mukaan. Analyysiyksiköiden pituus vaihteli lyhyestä lauseesta muutamaan lauseeseen. Analyysiyksiköistä pelkistettiin ne ilmaukset, jotka vastasivat tutkimuskysymyksiin. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2017, 167.)

Jos asiasta ei juuri tiedetä tai aikaisempi tieto on hajanaista, on aiheellista käyttää induktiivista lähtökohtaa. Aineiston analyysi jaetaan kolmeen eri vaiheeseen; pelkistämiseen (reduointi), ryhmittelyyn (klusterointi) ja teoreettisten käsitteiden luomiseen (abstrahointi). (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2017, 167.) Huolellisen aineiston analyysin avulla saimme vastauksia kaikkiin tutkimuskysymyksiimme. Aloitimme analyysin aineistoa reduoimalla (TAULUKKO 1), eli tiivistämällä ja pilkkomalla aineistoa osiin. Keräsimme litteroiduista materiaaleista alkuperäisilmaukset teemoittain taulukkoon ja pelkistimme alkuperäisilmaukset pelkistetympään ja tiivistetympään muotoon. Pelkistettyjä ilmauksia saimme yhteensä 290.

TAULUKKO 1. Esimerkkejä aineiston reduoinnista

Alkuperäis ilmaukset	Pelkistetyt ilmaukset
“Mulla ainakin itselläni työt liisäänty “	Työt lisääntyivät
“miehellä kans jatkui ihan normaalisti”	Myös puolison työt jatkuivat normaalisti Covid-19 aiheuttaman poikkeusolon aikana
“ei vaikutusta.”(työllisyyteen)	Covid-19 aiheuttaman poikkeusolo ei vaikuttanut työllisyyteen
“miehellä työt jatkui normaalisti ja minähän olin opiskelija”	

<p>“Mulla ei ollut pelkoa niinku oman työllistymisen suhteen. Mun alalla (kaupanala) on töitä kyllä aina riittänyt ja ois riittänyt tuossaki tilanteessa.” (työllisyys)</p>	<p>Covid-19 aiheuttaman poikkeusolot ei vaikuttaneet opintojen etenemiseen ja työt jatkuivat normaalisti</p> <p>Covid-19 aiheuttaman poikkeusolon aikana kriittisillä aloilla ei ollut pelkoa työn loppumisesta tai lomautuksista</p>
---	---

Aineiston redusoinnin jälkeen aloitimme klusteroinnin (TAULUKKO 2), jossa ryhmittelimme pelkistetyt ilmaukset teemoittain ja muodostimme niistä alaluokkia, jotka nimesimme pelkistetyistä ilmauksista syntyneiden samankaltaisuuksien mukaan. Aineisto luokiteltiin niin, että samaa asiaa tarkoittavat yhdistettiin alaluokiksi. Pelkistetyistä ilmauksista muodostuneita alaluokkia saimme yhteensä 75.

TAULUKKO 2. Esimerkkejä aineiston klusteroinnista

Pelkistetyt ilmaukset	Alaluokka
<p>Työt lisääntyivät</p> <p>Myös puolison työt jatkuivat normaalisti Covid-19 aiheuttaman poikkeusolon aikana</p> <p>Covid-19 aiheuttaman poikkeusolo ei vaikuttanut työllisyyteen</p> <p>Covid-19 aiheuttaman poikkeusolot ei vaikuttaneet opintojen etenemiseen ja työt jatkuivat normaalisti</p> <p>Covid-19 aiheuttaman poikkeusolon aikana kriittisillä aloilla ei ollut pelkoa työn loppumisesta tai lomautuksista</p>	<p>Työt tai opinnot jatkuivat normaalisti tai lisääntyivät poikkeusoloissa</p>
<p>Covid-19 aiheuttaman poikkeusolon seurauksena tulleen etätyösuosituksen vuoksi työt muuttuivat kotona tehtäviksi etätöksi</p>	<p>Työt muuttuivat pääsääntöisesti etätöiksi</p>

<p>Covid-19 aiheuttaman poikkeusolojen takia molemmat vanhemmat jäivät etätöihin</p> <p>Covid-19 aiheuttaman poikkeusolon aikaan oli vain satunnaisesti töitä työpaikalla</p> <p>Covid-19 aiheuttaman poikkeusolojen takia oli etätöissä liikkuvasta työkuvasta huolimatta</p>	
<p>Covid-19 aiheuttaman poikkeusolot olivat uhka työpaikan taloudelle</p> <p>Covid-19 aiheuttaman poikkeusolon aikana ei-kriittisillä alalla oli pelko lomautuksesta tai työ-sopimuksen jatkamisesta</p> <p>Covid-19 aiheuttaman poikkeusolon aikana kaikilla työkavereilla ei jatkunut työt kriittisillä aloilla työmäärän vähenemisen vuoksi</p>	<p>Töiden jatkuminen poikkeusoloissa oli epävarmaa</p>
<p>Covid-19 pandemian poikkeusoloissa tehtävän etätöypäivän lopettaminen oli haastavaa</p> <p>Covid-19 aiheuttaman poikkeusolot muutti työkuvaa etätösuosituksen vuoksi</p> <p>Covid-19 aiheuttamat poikkeusolot aiheuttivat etätöiden myötä työkuvan radikaalin muutoksen ja se koettiin kuormittavaksi tekijäksi</p> <p>Covid-19 aiheuttaman poikkeusolot kevensivät työkuormaa ja sen seurauksena jaksoi liikkua enemmän</p>	<p>Etätösuositus muutti vanhempien työkuvaa ja toi uusia haasteita työhön</p>

Aineiston abstrahoinnissa (TAULUKKO 3) yhdistelimme alaluokat teemoittain yläluokiksi, joista muodostuivat pääluokat, jotka vastasivat jokainen pääluokka yhtä tutkimuskysymystä. Alaluokkien käsitteellistämiseksi saimme muodostettua 14 yläluokkaa. Seuraavassa taulukossa on esimerkki abstrahoinnista ensimmäisen tutkimuskysymyksen kohdalla.

TAULUKKO 3. Esimerkkejä aineiston abstrahoinnista

Alaluokka	Yläluokka
-----------	-----------

Työt tai opinnot jatkuivat normaalisti tai lisääntyivät poikkeusoloissa	Muutoksia vanhempien työllisyyteen ja toimeentuloon
Työt muuttuivat pääsääntöisesti etätöiksi	
Töiden jatkuminen poikkeusoloissa oli epävarmaa	
Etätyösuositus muutti vanhempien työnkuvaa ja toi uusia haasteita työhön	

Yläluokista saimme muodostettua yhteensä 5 pääluokkaa, jotka vastasivat jokainen yhtä tutkimuskysymystä.



## 5 TUTKIMUSTULOKSET

Sisällönanalyysin tulokset raportoidaan tutkimuskysymyksittäin. Jokaiseen tutkimuskysymykseen muodostui pääluokka, jotka olivat ”vaikutukset perheiden elintason”, ”vaikutukset perheiden yhteisösuhteisiin”, ”vaikutukset perheiden itsensä toteuttamiseen”, ”millaista tukea vanhemmat kaipasivat poikkeusolojen aikana” sekä ”perheiden resilienssi poikkeusolojen aikana”.

Tutkimustulokset on esitelty jokainen tutkimuskysymys eli pääluokka erikseen. Tulosten kuvailemiseksi on käytetty haastatteluissa haastateltavien vanhempien alkuperäisilmauksia.

### 5.1 Vanhempien kokemuksia Covid-19 aiheuttaman poikkeusolojen vaikutuksista lapsiperheiden hyvinvointiin

Covid-19-taudin aiheuttamilla poikkeusoloilla oli laaja-alaisesti vaikutusta lapsiperheiden arkeen ja hyvinvointiin vanhempien kokemuksen mukaan. Haastateltavien vanhempien kertomuksista tuli hyvin ilmi poikkeusolojen tuomat moninaiset vaikutukset lapsiperheille ja vanhemmat kuvailivat näiden vaikutuksia perheiden hyvinvointiin kattavasti. Ensimmäisessä tutkimuskysymyksessä oli kolme alakysymysluokkaa, joista jokaisesta tuli yksi pääluokka. Ensimmäiseen tutkimuskysymykseen muodostui siis kolme pääluokkaa, jotka olivat: Vaikutukset perheen elintason vanhempien kokemana, vaikutukset perheen yhteisösuhteisiin vanhempien kokemana ja vaikutukset perheen itsensä toteuttamiseen vanhempien kokemana.

#### 5.1.1 Vaikutukset perheen elintason vanhempien kokemana

Perheiden elintason vaikuttavina tekijöinä tarkastelimme poikkeusolojen tuomia vaikutuksia perheiden työllisyyteen, talouteen ja terveyteen (kuvio 1). Vaikutuksia lapsiperheiden terveyteen tarkastelimme selvittämällä, millaisia vaikutuksia poikkeusolot aiheuttivat perheenjäsenten ravitsemukseen, liikkumiseen, mielenterveyteen ja unitottumuksiin. Tämä pääluokka koostui kolmesta

yläluokasta, joita olivat: "Muutoksia vanhempien työllisyyteen ja toimeentuloon", "vaikutukset perheiden talouteen" ja "vaikutuksia perheiden terveydentilaan". Yläluokat muodostuivat alaluokista seuraavasti (TAULUKKO 4): Muutoksia vanhempien työllisyyteen ja toimeentuloon koostui kudesta alaluokasta, vaikutukset perheiden talouteen koostui kolmesta alaluokasta ja vaikutuksia perheiden terveydentilaan koostui kahdeksastatoista alaluokasta.

TAULUKKO 4. Yläluokkien muodostuminen alaluokista.

Alaluokka	Yläluokka
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Työt tai opinnot lisääntyivät</li> <li>-Työt tai opinnot jatkuivat normaalisti</li> <li>-Työt muuttuivat pääsääntöisesti etätöiksi</li> <li>-Töiden jatkuminen poikkeusoloissa oli epävarmaa</li> <li>-Etätyösuositus muutti vanhempien työnkuvaa</li> <li>-Etätyösuositus toi uusia haasteita työhön</li> </ul>	Muutoksia vanhempien työllisyyteen ja toimeentuloon
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Perheiden taloudelliseen tilanteeseen ei tullut muutosta</li> <li>-Muutokset perheiden talouden peruskustannuksissa kompensoivat toisiaan</li> <li>-Poikkeusolot toivat pelkoa ja stressiä työpaikan säilymisestä</li> </ul>	Vaikutuksia perheiden talouteen
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Vanhempien liikunnan harrastaminen väheni rajoitusten vuoksi</li> <li>-Lapset liikkuivat ulkona paljon</li> <li>-Jaksaminen vaikutti vanhempien liikunnan harrastamiseen</li> <li>-Arkiliikunnan vähentyminen vähensi liikunnan määrää</li> <li>-Muutoksia perheen ravitsemuksessa</li> <li>-Perheiden ravitsemus ei muuttunut poikkeusolojen aikana</li> <li>-Etätyöt lisäsi napostelua</li> </ul>	Vaikutuksia perheiden terveydentilaan

- Poikkeusolojen tuomat muutokset ja huoli sairastumisesta aiheuttivat pelkoa ja stressiä perheille
- Unenpuute ja stressi vaikuttivat negatiivisesti vanhempien henkiseen jaksamiseen
- Työstressi lisääntyi poikkeusolojen aikana
- Lasten kotona oleminen tuntui vanhemmista raskaalta
- Poikkeusolo ja sen jatkuminen, sekä epävarmuus tulevastakin aiheutti stressiä, pelkoa sekä huolta jaksamisesta vanhemmille
- Voimakas pelko ja huoli omasta tai perheenjäsenten sairastumisesta Covid-19
- Työpaikalla käyminen ja vertaistuki etänä auttoi jaksamaan henkisesti
- Elinpiiri pieneni ja sosiaalisten kontaktien puute vaikutti negatiivisesti arjessa jaksamiseen
- Poikkeusolot eivät vaikuttaneet vanhempien uneen
- Työasiat aiheuttivat vanhemmille unihäiriöitä
- Perheiden unimäärä lisääntyi työmatkoihin kuluvan ajan jäädessä pois

Covid-19- taudin aiheuttaman poikkeusolon aikana muutoksia tuli vanhempien työssäkäyntiin. Vanhemmat joutuivat miettimään lasten hoitokuviot uusiksi ja pohtimaan sitä mikä on perheen taloudelle paras ratkaisu lasten jäädessä kotiin varhaiskasvatuksesta ja kouluista. Haastatteluilla vanhemmilla työt ja opinnot jatkuivat normaalisti, mutta etätyösuositus muutti niiden toteutustapaa. Kriittisillä aloilla olevien vanhempien työmäärä lisääntyi poikkeusolojen tullessa voimaan. Vanhemmille tuli kuitenkin ylimääräistä stressiä ja pelkoa työpaikan säilymisestä ja osalle vanhemmista lomautuksen tai irtisanomisen uhka oli lisääntynyt poikkeusolojen myötä. Lapsiperheiden talouden kestävyydelle on tärkeää, että toimeentulot pysyvät vakaina, joten Covid-19 aiheuttamien poikkeusolojen tuomat uhat taloudelle aiheuttivat stressiä vanhemmille.

Mutta sitte koko ajan oli se taloudellinen niinku semmonen pelko, että lomautuksesta, joka oli kuitenkin se mahdollisuus ja sitte tuota just töiden menettämisestä

Haastateltavat vanhemmat kuvailivat myös poikkeusolojen tuomia muutoksia lapsiperheiden talouden peruskustannuksiin. Lapsiperheiden taloudelliset perusmenot kasvoivat, esimerkiksi ruokakustannukset, jotka nousivat äkillisesti koko perheen ruokaillessa kaikki ruokailut kotona. Toisaalta etätyösuosituksen vuoksi työmatkaan kuuluvat bensakulut vähenivät, sillä vanhemmat jäivät etätöihin. Muutokset perheiden peruskustannuksissa siis kompensoivat toisiaan, jonka vuoksi vanhemmat kokivat, ettei perheelle koitunut taloudellisia huolia tai toisaalta talous ei lähtenyt kasvuunkaan.

Ruokakustannuksethan toki nousi, koska oltiin kaikki kotona ja piti tehdä se kaks lämmintä ateriaa päivässä

Lapsiperheiden terveydentilaan tuli muutoksia kaikissa osa-alueissa (ravitseemus, liikunta, mielen-terveys, unitottumukset). Vanhemmat eivät huomanneet suuria muutoksia perheiden ravitsemuksessa, sillä lasten vuoksi perheet säilyttivät ruokailurytmit ennallaan. Vanhemmat kuitenkin kuvailivat napostelun ja herkuttelun lisääntyneen, sillä etätyötä tehdessä naposteltavat olivat helposti saatavilla sekä perheen kanssa herkkujen leipomista oli enemmän.

Itellähän sen huomaa, että tuli syötyä suhteessa enemmän mitä työaikana ja sitä oli koko ajan saatavilla ja sitä söi vähän niinku sellaseen stressiin ja väsymykseen

Haastateltavat vanhemmat kuvailivat perheenjäsenten liikuntatottumuksiin tulleen muutoksia runsaasti poikkeusolojen tuomien rajoitusten ja suositusten myötä. Vanhemmat kokivat, että lapset liikkuvat ulkona paljon vanhempien tehdessä etätöitä sisällä. Vanhempien oma liikunnan harrastaminen väheni, sillä kokoontumisrajoituksista ja sisäliikuntapaikkojen sulkeutumisesta johtuen totuttuja harrastuksia ei voinut toteuttaa. Myös vanhempien jaksaminen harrastaa liikuntaa oli vaihtelevaa oman jaksamisen mukaan. Työpäivät kotona yhdessä lastenhoidon ja kotikoulun kanssa oli voimavaroja kuluttavaa vanhemmille. Osalla vanhemmista työmatkaan liittyvä liikunta jäi pois, joten arkiliikunnan määrä väheni huomattavasti. Vanhemmat myös huomasivat, että etätöitä tehdessä pienet siirtymät ja liikkuminen huoneesta toiseen väheni paljon, sillä kotiloissa työpiste oli yhdessä pisteessä kotona koko työvuoron ajan.

Jos nyt yleensä käy sen kaks kolme kertaa viikossa lenkillä niin välillä huomaa, että ei oikein niinku jaksanu

Kyllä se väheni. Jos ruppee oikeesti miettimään sitä, että kuinka paljon mää töissä liikuin ja nyt mää istuin sitte paikallaan ja tein sitä työtä niinku koneen kimpussa niin istuin niinku suurimman osan päivästä. Joo kyllä se väheni huomattavasti.

Vanhempien mukaan Covid-19 aiheuttamilla poikkeusoloilla on runsaasti negatiivisia vaikutuksia mielenterveyteen ja jaksamiseen. Poikkeusolojen tuomat muutokset ja huoli sairastumisesta aiheuttivat pelkoa ja stressiä perheille, kun kaikki aiemmin totut arkiset asiat muutettiin uudelleen toimiviksi kokonaisuuksiksi. Vanhemmat kuvailivat erityisesti stressin lisääntyneen monien kuormitusta aiheuttavien asioiden kasauman vuoksi. Stressiä ja pelkoa aiheutti oma tai perheenjäsenen sairastuminen Covid-19- tautiin, taudin ollessa uusi ja tuntematon. Lisäksi poikkeusolojen jatkuminen ja epätietoisuus tulevaisuudesta aiheutti stressiä, pelkoa ja huolta jaksamisesta. Lapsiperheet eivät voineet suunnitella tulevia kesälomia tai vapaa-aikaa muutoinkaan.

Koin kyllä, että olin tosi stressaantunut.

Epätietoisuus, uus tilanne, täysin uusi tilanne, uusi virus.

Ei tiennyt mihin se menee ja jatkuuko ne poikkeustila loputtomiin, kuinka kauan se kestää?

Lasten kotona olemisen koettiin raskaana, sillä samalla piti hoitaa omat työt, opiskelu, lasten kotikoulu, alle kouluikäisten lasten hoito ja normaalit kotityöt, sekä keksiä lapsille aktiviteetteja. Vanhemmilla oli myös entistä vähemmän aikaa palautumiseen ja lepoon, kun kotona on jouduttiiin hoitamaan työ, koulunkäynti ja kotityöt. Haastateltavat kertoivat, että sosiaalisten kontaktien vähyys vaikutti vanhempien jaksamiseen arjessa negatiivisesti. Vanhemmat olisivat kaivanneet vertaistukea ja keskustelua vallitsevasta tilanteesta muiden aikuisten kanssa enemmän. Poikkeusolojen aikana perheiden mahdollisuus tukiverkoston, kuten isovanhempien apuun loppui kokonaan.

Oli se kaikkein raskain oli kuitenkin se, että lapset oli koko ajan kotona.

Ei oo voinu nähä isovanhempia samalla tavalla yhtäpaljon, ku ennen, että se oli ehkä semmonen kuormittavin asia.

Vanhempien mukaan työstressi lisääntyi riippumatta siitä millä alalla oli ja muuttuivatko työt etätöiksi vai ei. Kaikki haastateltavat vanhemmat kokivat erityisen tärkeänä työkavereiden vertaistuen työpäivän aikana joko etänä tai työpaikalla. Työpaikalla töitä tekevät kokivat omalle jaksamiselle tärkeänä, että saivat poistua kotoaan normaalisti työpaikalle ja nähdä siellä työkavereita.

Mulla oli kyllä niinku henkireikä se et mää pääsin käymään töissä. Niinku muualle. Et mulla ku se pisy tavallaan se yks juttu niin niin se oli mulle semmonen oikeestaan jopa voimavara. Mää en tiä miten mää oisin täällä etätöissä selevinny yhtä hyvin. Niinku oikeesti 24/7 kotona.

Unitottumuksiin poikkeusoloilla ei vanhempien mukaan ollut vaikutusta, sillä rytmeistä oli pidettävä kiinni lasten unirytmien pysyessä ennallaan sekä töiden aloitus oli samaan aikaan kuin aiemmin. Osa vanhemmista kuvaili unimäärän lisääntyneen, sillä työmatkoihin ja töihin valmistautumiseen kuluva aika jäi pois. Osa vanhemmista taas kuvaili työhuolien aiheuttaneen unihäiriötä, kuten painajaisunia. Myös tekemättömät työt aiheuttivat vaikeutta nukahtaa ja uni oli katkonaista.

Ei kyllä (unen)laadussa, ei kyllä muista ainakaan mitään heikkenemistä. (Unen)Määrässä tuli varmaan itseasiassa lissää, ku tavallaan se aamusta lähti se työmatkakulukemisen ja eestaas liikkumiseen kuluva aika tavallaan sen sai käyttää nukkumiseen.

Sitte iteki huomas, että että vaikutti sillä tavalla että saatto herätä vaikka kesken unien mutta sitte rupes pyöriin ne kaikki työasiat että mitä niinku pitää tehdä.

## 5.1.2 Vaikutukset perheen yhteisösuhteisiin vanhempien kokemana

Perheiden yhteisösuhteisiin vaikuttavina tekijöinä tarkastelimme poikkeusolojen tuomia vaikutuksia perheiden tukiverkoston, sosiaalisiin suhteisiin, parisuhteeseen sekä vanhemmuuteen (kuvio 1). Tämä pääluokka koostui neljästä yläluokasta. Yläluokat muodostuivat alaluokista (TAULUKKO 5) seuraavasti: ”Muutoksia perheiden tukiverkostoissa” koostui kahdesta alaluokasta, ”Muutoksia perheiden sosiaalisissa suhteissa” koostui kahdeksasta alaluokasta, ”Vaikutuksia parisuhteeseen” koostui viidestä alaluokasta ja ”Muutoksia vanhemmuuteen” koostui kahdeksasta alaluokasta.

TAULUKKO 5. Yläluokkien muodostuminen alaluokista.

Alaluokka	Yläluokka
-Normaaliarjessa lapsiperheillä oli mahdollista saada lastenhoitoapua tukiverkostostaan - Poikkeusuloissa perheillä oli vähemmän tukiverkostoja käytettävissä	Muutoksia perheiden tukiverkostoissa
-Lapsilla oli sosiaalisia kontakteja varhaiskasvatuksessa, kouluissa ja vapaa-ajalla. -Perheen sosiaaliset kontaktit vähenivät ystäviin ja sukulaisiin ja se koettiin rankkana	Muutoksia perheiden sosiaalisissa suhteissa

<ul style="list-style-type: none"> <li>-Vapaa-ajan sosiaaliset kontaktit vähenivät</li> <li>-Perheet eivät eristäytyneet kaikista sukulaista täysin</li> <li>-Sosiaalisten kontaktien vähyys ei ollut vaikea, sillä perhe viihtyy normaalistikin paljon perheen kesken</li> <li>-Sosiaalisia kontakteja pidettiin yllä etäyhteyksillä</li> <li>-Perheet välttelivät paikkoja joissa oli paljon ihmisiä</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Vanhemmilla oli vähemmän aikaa hoitaa parisuhdetta</li> <li>-Uusperheessä/tuoreessa parisuhteessa olevilla oli parisuhde aikaa enemmän</li> <li>-Poikkeusolot eivät vaikuttaneet parisuhteeseen</li> <li>-Poikkeusolojen tuomat muutokset toivat negatiivisia vaikutuksia parisuhteeseen</li> <li>-Pitkä parisuhde suojasi vanhempien välejä poikkeusolojen aiheuttamissa tunteiden käsittelyssä</li> </ul>	Vaikutuksia parisuhteeseen
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Toisen vanhemman läsnäolo auttoi jaksamaan poikkeusoloissa</li> <li>-Vanhemmat kokivat, että normaaleissa arjen rutiineissa ja rytmeissä pysyminen tuki lasten henkistä jaksamista ja toi turvallisuuden tunnetta</li> <li>-Vanhemmat valvoivat lasten ruutuaikaa ja sosiaalisen median käyttöä</li> <li>-Kotikoulun pitäminen lapsille oman toimeentulon hankkimisen yhteydessä oli haastavaa ja raskasta vanhemmille</li> <li>-Vanhemmat huolehtivat lasten ja erityislapsen kotikoulusta</li> </ul>	Muutoksia vanhemmuuteen

<p>-Vanhemmat kokivat ristiriitaisia tunteita vanhemmuuden ja omien velvollisuuksien yhteen sovittamisessa</p> <p>-Tutut rutiinit ja roolit takasivat lasten turvallisuuden tunteen</p> <p>-Vanhemmat tekivät uusia työnjakoja ja roolit muuttuivat lastenhoidon ja etätyön yhteensovittamiseksi</p>	
--	--

Tuloksista kävi ilmi, että normaaliarjessa perheillä oli tukiverkostoa käytettävissä, mutta poikkeusoloissa tukiverkoston käyttö selvästi väheni tai loppui kokonaan. Vanhemmat toivat esille, että isovanhempien avun puuttuminen tuntui erityisen haastavalta.

Tuohon tukiverkkoasiaan, niin vaikuttihan se silleen radikaalisti, ku ei voinu kummankaan vanhempia niinku hyödyntää lastenhoidossa eli oikeesti piti sitte pärjätä, pärjätä niinku itteksemme.

Perheiden sosiaaliset suhteet vähenivät ja se koettiin joissakin perheissä rankkana asiana. Koettiin, että lapset sopeutuivat sosiaalisten suhteiden rajoituksiin vanhempia helpommin. Perheissä, joissa vietettiin muutenkin paljon aikaa vain perheen kesken, sosiaalisten kontaktien väheneminen ei ollut vaikeaa. Perheet välttelivät paikkoja, joissa oli paljon ihmisiä. Toisaalta sosiaalisia kontakteja pidettiin yllä etäyhteyksin ja kun poikkeusoloihin totuttiin, kaikista sukulaisista tai kavereista ei eristäydytty täysin. Kriittisillä aloilla työskentelevien vanhempien perheissä lapset pidettiin varhaiskasvatuksessa, jossa heillä oli sosiaalisia kontakteja. Koulun ja esikoulun aukeaminen myöhemmin koettiin helpottavana asiana, koska lapset saivat siellä leikkikavereita ja pystyivät ylläpitämään tärkeitä kaverisuhteita.

Kyllähän ne niinku aika minimiin vedettiin tai siis todella minimiin vedettiin sosiaaliset kontaktit. Siis silleen niinku kasvotusten.

Vanhemmilla oli vähemmän aikaa hoitaa parisuhdetta, perheen ollessa paljon kotona. Toisaalta joissakin uusperheissä ja tuoreessa parisuhteessa parisuhdeaikaa olikin enemmän lapsien ollessa toisen vanhemman luona. Poikkeusolojen tuomat muutokset toivat myös negatiivisia vaikutuksia parisuhteisiin. Vanhempien välejä kiristi muun muassa etätyöt, lastenhoito ja aikataulujen yhteensovittaminen. Vanhemmat kertoivat joutuneensa arvioimaan kumman työ on tärkeämpää ja kiireellisempää hoitaa työaikana. Joissakin perheissä poikkeusoloilla ei koettu olevan lainkaan vaikutusta



parisuhteeseen. Pitkä parisuhde koettiin suojaavan vanhempien välejä ja pitkässä parisuhteessa olevat kokivat osaavansa tukea toisiaan tilanteessa paremmin. Vanhemmat kuvailivat pitkän parisuhteen myötä oppineen tuntemaan toisen niin hyvin, että havaitsi puolisossa kuormittumisen merkit ajoissa, ennen kuin tilanne kotona voimistui liikaa.

No silloin ei oo parisuhdeaikaa, ku ollaan niinku koko perheen kansa yhdessä.

Oli niitäki päiviä,ku kummanki ois pitäny saaha tehä ja sitte siitä matchattiin, mutta sitte välillä oli tietysti niitä päiviä, että se tuntu, että se yhteistyö niinku ihan hyvin pelittää.

Vanhemmat kuvailivat tunteneensa vanhempana paineita ja ristiriitaisia tunteita, sillä joutuivat tekemään arjessa ratkaisuja, joihin aiemmin ei ollut tarvetta turvautua. Ristiriitaisia tunteita aiheutti vanhemmuuden ja omien velvollisuuksien yhteensovittaminen. Kotikoulun pitäminen lapsille oman toimeentulon hankkimisen yhteydessä koettiin raskaana ja haastavana asiana. Osa vanhemmista kuvaili lasten ruutuajan lisääntyneen poikkeusoloissa, mutta sosiaalisen median käyttöä valvottiin tarkasti. Vanhemmat kuvailivat, että oli välttämätöntä antaa lasten katsoa televisiota, jotta sai omat opiskelu ja työasiat hoidettua. Etätöiden myötä vanhemmat tekivät uusia työnjakoa kotona ja roolit muuttuivat lastenhoidon kannalta. Toisen vanhemman läsnäolo ja asioiden jakaminen auttoi jaksamaan vanhemmuuden paineissa. Toisaalta joissakin perheissä vanhemmat kokivat myös, että normaali arki ja perheen tutut roolit loivat turvallisuuden tunnetta lapsille. Vanhemmat kokivat, että normaaleissa arjen rutiineissa ja rytmeissä pysyminen tuki lasten henkistä jaksamista ja toi turvallisuuden tunnetta. Yksi vanhempi kuvaili myös itselleen olleen tärkeää, että sai mennä työpaikalle töihin kuten aiemminkin. Arjen normaalien asioiden pysyminen ennallaan tuki koko perheen hyvinvointia.

Piti olla joka kanavan kautta jatkuvasti saatavilla ja sitten sun piti siinä ohessa kuitenkin pyrkiä huolehtimaan omien lasten koulunkäynti ja tuota ja pitää yhteyttä myös sitte omien lasten opettajiin ja kontrolloida niiden tekemisiä sitte vielä, ku tommonen taaperoikänen pyörii vielä siinä ja että se oli kokonaisuudessaan kyllä kuormittavaa.

### **5.1.3 Vaikutukset perheen itsensä toteuttamiseen vanhempien kokemana**

Perheiden itsensä toteuttamiseen vaikuttavina tekijöinä tarkastelimme poikkeusolojen tuomia vaikutuksia vapaa-aikaan, yhteiseen aikaan sekä harrastamiseen (Kuvio 1). Tämä pääluokka koostui

kolmesta yläluokasta. Yläluokat muodostuivat alaluokista (TAULUKKO 6) seuraavasti: "Muutoksia perheiden vapaa-ajan viettoon" koostui kahdesta alaluokasta, "Muutoksia perheiden yhteiseen aikaan" koostui viidestä alaluokasta ja "Muutoksia perheiden harrastamisessa" koostui kolmesta alaluokasta.

TAULUKKO 6. Yläluokkien muodostuminen alaluokista.

Alaluokka	Yläluokka
-Vanhempien omaa aikaa oli vähemmän tai ei ollenkaan -Perheet ei voineet kyläillä ystävien ja sukulaisten luona vapaa-ajalla kuin ennen	Muutoksia perheiden vapaa-ajan viettoon
-Lapsiperheet viettivät enemmän aikaa oman perheen kesken -Perheet ulkoilivat, leipoivat ja tekivät enemmän asioita yhdessä -Vanhempien yhteinen aika vähentyi lasten ollessa koko ajan kotona -Vanhemmat ei jaksaneet tai rajoituksista johtuen voineet tehdä yhdessä samoja asioita kuin ennen poikkeusoloja -Perheen yhteiset harrastukset ja arjen yhteiset aktiviteetit jäivät pois	Muutoksia perheiden yhteiseen aikaan
-Perheenjäsenillä ei ollut säännöllisiä harrastuksia -Vanhempien harrastukset jäivät pois, sillä sisätiloissa tapahtuva ja joukkueharrastukset jäivät pois -Lasten harrastukset muuttuivat etäharjoituksiksi tai jäivät tauolle kokonaan	Muutoksia perheiden harrastamisessa

Poikkeusolojen ja lasten kotiin jäännin seurauksena vanhempien oma aika väheni paljon tai sitä ei ollut ollenkaan. Haastateltavien mukaan ystävien ja sukulaisten luona ei voinut kyläillä vapaa-aikana niin paljon kuin ennen ja perheet viettivät enemmän viikonloppuja keskenään kotioloissa. Vanhempien yhteinen aika taas vähentyi lasten ollessa kotona koko ajan. Vanhemmat eivät joko jaksaneet tai rajoituksista johtuen eivät voineet tehdä yhdessä samoja asioita kuin ennen. Myös joitakin perheen yhteisiä harrastuksia tai arjen tekemisiä jäi pois. Esimerkiksi ravintolassa käyminen, perheen yhteinen uintiharrastus tai kaupossa käyminen väheni tai jäi pois rajoitusten takia.

Kuitenki silloin, kun vapaa-aikana tykkää käyä vaikka syömässä tai tykkää käyä kaupungilla tai tykkää käyä ihan vaan mekin käytiin aina porukalla ruokakaupassa niin nehan kaikki meillä niinku jäi pois niin kyllä se tuntu. kyllä ne seinät alko kaatumaan jossain vaiheessa niinko, et millon tästä tuota... Jotenki kyllä se elinpiiri pieneni tosi paljon.

Toisaalta perheen yhteinen aika lisääntyi paljon ja asioita tehtiin kotona perheen kesken yhdessä enemmän. Yhteinen ulkoilu lisääntyi ja yhdessä myös laitettiin uusia ruokia sekä leivottiin. Lasten harrastusten jäädessä tauolle keksittiin uusia ulkoiluharrastuksia, joita pystyi toteuttamaan poikkeusolojen rajoituksista huolimatta. Perheen yhteiset hetket koettiin arvokkaina ja tärkeinä ja se muutos koettiin perheissä hyvänä. Eräs haastateltava koki, ikään kuin saaneensa viettää toisen isyyshetken, koska hoiti lasta päivisin äidin käydessä töissä. Vanhemmilla ei ollut yhteistä aikaa ollenkaan, sillä tukiverkostoja ei voinut käyttää ja arjen toiminnot veivät vanhempien voimia.

Semmosta yhteistä tekemistä niin sitä varmaan sitte oli, että kyllä mä nyt sanon, jos joku hyvä puoli pitää nyhtää tuosta ajasta niin, niin se oli varmaan just se, että yhesä tuli tehtyä enemmän.

Haastateltavien mukaan joidenkin vanhempien harrastukset jäivät pois, koska sisätiloissa ja joukkueessa tapahtuvia harrastamisia rajoitettiin. Toisissa perheissä poikkeusolot eivät vaikuttaneet harrastamiseen mitenkään, koska perheenjäsenillä ei ollut silloin mitään säännöllistä harrastusta. Lasten harrastukset muuttuivat etäharrastuksiksi tai jäivät tauolle kokonaan. Etäharrastaminen saatiin haastateltavien mielestä järjestettyä kotoa käsin kuitenkin hyvin.

Periaatteessa kaikki (harrastukset) jäi pois. Että kyllä se sitten jäi semmoset tuolla porukassa harrastamiset pois.

## 5.2 Sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten tuki poikkeusoloissa

Toiseen tutkimuskysymykseemme saimme yhden pääluokan; asiat, joissa vanhemmat kaipasivat tukea sosiaali- ja terveysalan ammattilaisilta poikkeusoloissa. Tämä pääluokka koostui kahdesta yläluokasta (TAULUKKO 7). Yläluokat koostuivat alaluokista seuraavasti: "Keskusteluapua vallitsevasta tilanteesta sosiaali- ja terveysalan ammattilaisen kanssa" koostui kahdesta alaluokasta ja "Konkreettinen kotiapu sosiaali- ja terveysalan ammattilaisilta" koostui kahdesta alaluokasta.

TAULUKKO 7. Yläluokkien muodostuminen alaluokista.

Alaluokka	Yläluokka
-Tilanteen purku keskustelua sosiaali- ja terveysalan ammattilaisen kanssa -Ammattilaisen kanssa tapahtuva keskustelu, jossa käydään perheen jaksamista läpi	Keskusteluapua vallitsevasta tilanteesta sosiaali- ja terveysalan ammattilaisen kanssa

-Siivous ja ruoka-apua, joiden yhteydessä voisi kysyä perheen jaksamista -Lastenhoitoapua, jotta vanhemmat saavat hengähtää	Konkreettinen kotiapu sosiaali- ja terveysalan ammattilaisilta
--	--

Haastateltavat toivoivat mahdollisuutta keskusteluapuun, joissa voisi purkaa poikkeusolojen herättämiä ajatuksia tilanteen epävarmuudesta yhdessä sosiaali- ja terveysalan ammattilaisen kanssa. Haastateltavat toivoivat myös ammattilaisen kanssa tapahtuva keskusteluapua kerran viikossa, jossa käydään perheen tilannetta ja jaksamista yhdessä läpi. Tämän uskottiin olevan hyödyllistä niille perheille, joille poikkeusoloista aiheutui paljon stressiä tai lomautuksia ja työttömyyttä. Opiskelun, kotikoulun ja toimeentulon yhteensovittaminen sekä perheen ulkopuolisten sosiaalisten kontaktien väheneminen sai vanhemmat myös kaipaamaan aikuiskontaktia. Keskusteluavun uskottiin hoituvan poikkeusoloissa etäyhteydellä.

Ehkä joku semmonen niinkö onko semmoseen koskaan oikeen resursseja, mut et joku ois niinku kysyny sieltä päästä, että miten teillä menee? Jotaki vähä ehkä sellasta keskusteluapua et en mä ois yhtään niinku semmosesta kieltäytyny, jos jostaki ois tullu semmonen, et hei haluatko jutella? Niinku kaikesta.

On justiinsa itellä juuri se opiskelu ja koulu, kotikoulu ja arjen pyörytys ja kaikki yhtä aikaa ja epävarmuus tilanteesta ja muusta niin sitä on niin paljon vaan lasten kanssa ja, ja ehkä kaipaa sitä aikuiskontaktia. Niin vois olla juuri tämmönen, vaikka se ois etänä tapahtuvaa keskustelua, että vaikka kerran viikossaki pääsis juttelemaan jonku ihmisen kanssa, aikuisen kanssa.

Toinen tuen muoto, jota toivottiin keskustelun lisäksi, oli konkreettinen kotiapu. Konkreettinen kotiapu sisältäisi kotikäyntejä perheisiin sekä siivous- ja ruoka-apua, joiden yhteydessä voisi samalla kysyä ja keskustella perheen jaksamisesta. Kotiapu sisältäisi myös lastenhoitoapua, jotta vanhemmat saisivat välillä hengähtää arjen keskellä. Mahdollisuus pyytää edes muutaman tunnin matalan kynnyksen lastenhoitoapua, uskottiin olevan monissa perheissä tarpeellinen poikkeusoloissa. Haastateltavat toivat myös ilmi huolen niistä perheistä, joissa ei voimavarat olleet poikkeusolojen aikana riittävät lasten perustarpeiden tyydyttämiseen ja uskoivat kotikäyntien ja tarkastuskäyntien olevan tarpeellisia näissä perheissä.

Tai sitte nii, ku jos sitä lastenhoitoapua niinku mietin niin ihan vaikka et joku ois ottanu lapsia ulkoilemaan et voihan ulkona keksiä jotain yhteistä tekemistä niin sitte vanhemmat ois saanu sen tota levon tai minkä ikinä oman hetken siinä välissä.

### 5.3 Poikkeusoloissa perheiden resilienssi vanhempien kokemana

Kolmanteen tutkimuskysymykseen saimme yhden pääluokan; perheiden resilienssi poikkeusoloissa. Tämä pääluokka koostui kahdesta yläluokasta (TAULUKKO 8). Yläluokat koostuivat alaluokista seuraavasti: "Suojaavia tekijöitä poikkeusoloissa" koostui viidestä alaluokasta ja "Kuormittavia tekijöitä poikkeusoloissa" koostui neljästä alaluokasta.

TAULUKKO 8. Yläluokkien muodostuminen alaluokista.

Alaluokka	Yläluokka
-Hyvä parisuhde, jossa puolison kanssa tilanne oli helpompi jakaa -Arjen rutiinit loivat turvaa -Ulkoilu perheen kesken -Perheen yhteinen tekeminen -Työssäkäyminen	Suojaavia tekijöitä poikkeusoloissa
-Tukiverkon puute -Epätietoisuus tilanteesta, sen kestosta ja Covid-19 taudista -Työtilanteen muuttuminen äkillisesti -Sosiaalisten kontaktien vähyys -Sosiaalinen media	Kuormittavia tekijöitä poikkeusoloissa

Suojaaviksi tekijöiksi poikkeusoloissa koettiin hyvä parisuhde. Koettiin hyvänä, että oli toinen vanhempi, jonka kanssa pystyi jakamaan hyvät ja huonot asiat sekä poikkeusolojen aiheuttamat tunteet. Se, että parisuhde oli vakaalla pohjalla ja perheessä oli asiat sisäisesti kunnossa, koettiin voimavarana.

Ja kaikki et meillä meni parisuhteessa hyvin, niin se auttoi jaksamaan kuitenkin sitte.

Kun sisäisesti perheessä oli asiat aika kunnossa.

Joissakin perheissä arjen rutiinit loivat turvaa ja arjen rytmien sekä perheen roolien pysyminen samanlaisina koettiin suojaaviksi tekijöiksi. Ulkoilu perheen kesken, perheen yhteinen tekeminen ja yhdessäolo koettiin suojaavana tekijänä ja nähtiin arvokkaana asiana muuttuneessa arjessa. Jotkut vanhemmat kokivat suojaavaksi tekijäksi työnteon. Koettiin, että töihin meno toi rutiinia ja vei

ajatukset muualle tilanteesta. Välillä kotoa pois pääseminen auttoi jaksamaan arjessa. Myös etätömahdollisuus ja sen tuoma turva sairastumisen uhasta koettiin perhettä suojaavana tekijänä.

Suojaavana tekijänä pitäisin, että meillä on ne tietyt roolit, jotka hyvin pysyy poikkeusolosta riippumatta.

Kuormittavana tekijänä mainittiin tukiverkon puute ja se, että ei voinut nähdä läheisiä ihmisiä kuten lasten isovanhempia niin paljon kuin ennen. Epätietoisuus tilanteesta sen kestosta ja Covid-19 taudista koettiin kuormittavana tekijänä poikkeusoloissa. Työtilanteen muuttuminen äkillisesti etätöiksi ja sen myötä työnkuvan muuttuminen koettiin haastavana. Puolison työtilanteen muuttuminen epävarmaksi kuormitti erään haastateltavan perhettä. Sosiaalisten kontaktien vähyys ja erityisesti kokoontumisrajoitukset koettiin vaikeana. Liikunnan väheneminen kuormitti. Sosiaalisen median kanavat koettiin kuormittavina Covid-19 uutisoinnin kautta.

Ei tiennyt mihin se menee ja jatkuuko ne poikkeustilat loputtomiin, kuinka kauan se kestää? Että millon saa sitten taas lapset kouluun ja eskariin ja millon se niinku jotakuinkin normalisoituis se arki taas. Niin ehkä se on ollu semmonen, joka niinku tuo sitä epävarmuutta tosiaan siihen.

No se oli ehottomasti nuo työt. Ja kun ne muuttu niinku. Se työnkuva muuttu niin radikaalisti. Et se piti niin nollasta kaikki keksiä, että miten sitä toteutetaan (etätöihin siirtyminen).

## 6 TUTKIMUSTULOSTEN TARKASTELUA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

### 6.1 Tutkimustulosten tarkastelua

Tarkastelimme tämän tutkimuksen tuloksia tutkimuskysymysten avulla ja vertailimme niitä muihin aiheeseen liittyvien tutkimusten kanssa. Koska vastaavia poikkeusoloja ei ole aikaisemmin ollut, kaikki tutkimukset, joihin työtä vertailimme, olivat tuoreita. Covid-19 aiheuttamien poikkeusolojen tuomat muutokset lapsiperheiden hyvinvointiin ovat selviä, arjen muuttuessa radikaalisti uusien suositusten vuoksi.

Salin, Kaittä ja Hakovirta (2020) Turun yliopistosta tutkivat huhti-toukokuun 2020 välisenä aikana verkkokyselyyn pohjautuen lapsiperheiden kokemuksia Covid-19 poikkeusoloista ja siitä minkälaisia arjen selviytymiskeinoja perheillä oli poikkeusolojen aikana. Kyselyyn vastasi 654 vanhempaa. Heidän tutkimuksessaan tuli ilmi, että Covid-19 aiheuttama poikkeusolo oli vaikuttanut perusteellisesti kyselyyn vastanneiden perheiden jokapäiväiseen elämään. Vanhemmat olivat kohdanneet haasteita lasten etäopetukseen siirtymisen ja päiväkotien toiminnan rajoitusten myötä. Työssäkäyvien perheiden vanhemmat joutuivat neuvottelemaan oman työnteon, etätöiden, kotitöiden ja lastenhoidon sekä lasten etäopetuksen yhteensovittamisesta ja jakamisesta keskenään. Näistä käytännöistä sopiminen saattoi aiheuttaa erimielisyyksiä myös vanhempien ja lasten välillä. Vanhemmat kertoivat kokeneensa myös väsymyksen tunteita, yleistä stressiä ja huolta tuloista ja toimeentulosta. Salinin ym. tutkimuksessa vanhemmat kertoivat myös kokeneensa ongelmia parisuhhteissa ja kärsineensä huonosta henkisestä sekä fyysisestä kunnosta. Tutkimuksen mukaan arjen selviytymiskeinoina perheillä oli muun muassa joustaminen normaalin arjen vaatimuksista, perheen kanssa vietetyn ajan ja ulkoilun lisääntyminen ja toisaalta myös ruutuajan lisääntyminen. Myös vanhempien oman ajan ottaminen sekä hoivavastuun jakaminen vanhempien kesken auttoi selviytymään arjessa. (Salin, Kaittä, Hakovirta, Anttila 2020, Viitattu 17.10.2021).

Salin, ym. (2020) saivat tutkimuksessaan samankaltaisia vastauksia kuin meidän tutkimuksetamme kävi ilmi. Haastattelemamme vanhemmat kuvailivat poikkeusolojen tuomien suositusten lisäksi lapsiperheiden yhdessä vietettyä aikaa ja tuoneen perheitä tiiviimmin yhteen. Toisaalta tilanteen jatkuessa vanhemmat kuvailivat voimakasta stressiä, pelkoa, parisuhde riitoja ja vanhempana riittämättömyyttä, sillä kaikki arjen toiminnot tapahtuivat kotona. Vanhemmat kuvailivat koke-

neensa myös ahdistusta sosiaalisten kontaktien puutteesta, kun ajatuksiaan ei saanut purkaa toiselle aikuiselle. Vanhempien mukaan perheiden ravitsemukseen ei tullut muutosta, sillä lasten vuoksi säännöllisestä ruokailusta piti pitää kiinni, mutta liikunnan määrä vanhemmilla väheni paljon, sillä arjen pyörittäminen vei voimavaroja. Vanhemmat kuvailivat koko lapsiperheen psyykkisen stressin lisääntyneen ja osalle vanhemmista muutokset aiheuttivat unihäiriöitä. Enimmäkseen vanhemmat kuitenkin saivat nukuttua yöt hyvin ja jopa pidempään arki-aamujen kiireen poistuessa. Haastatelluilla vanhemmilla ei noussut suuria taloudellisia huolia esille, vaan he kokivat taloudellisten tilanteiden muutosten kompensoivan toisiaan ja suunnittelivat talouden niin, että tulojen hetkellinen aleneminen ei aiheuttanut huolta pärjäämiseen. Osalla stressiä aiheutti töiden epävarma jatkuminen.

Särkelä ja Siltaniemi (2020, 2–6, viitattu 15.10.2021) ovat yhteistyössä Ensi- ja Turvakotien liiton kanssa tehneet nettikyselyyn pohjautuvan tutkimuksen koronatilanteen aiheuttamista ongelmista lapsiperheille. He kertovat, että poikkeustilanteen ja perheiden erityksissä olemiseen liittyvät psyykkiset kuormittavat vaikutukset ja niihin reagointi nousevat suurimpana asiana esille kyselyn tuloksista. He kuvailivat tarkemmin, että lapsiperheille poikkeusolot toivat stressiä, väsymystä, pelkoja ja ongelmia parisuhteessa. He kuvailivat myös osalla perheistä puutteellisen resilienssin näyttäytyneen uupumuksena, masennuksena, alavireisyytenä sekä aiheuttaneen riittämättömyyden tunteita, sekä vakavimmillaan epätoivona, toivottomuutena tai väkivaltana. He kertoivat tutkimuksessa etätöiden ja lastenhoidon sekä kotikoulun pitämisen yhtälön olleen ongelmallista. Sosiaalisten kontaktien puute niin lastenhoidossa, kuin ystävyys-suhteissa kuvailtiin tulleen esiin. Heidän tutkimuksessaan nousi esille 12 % vastaajista talouteen liittyvät huolet, jotka johtuivat lomautuksista, yrittäjillä töiden vähenemisestä tai työttömyydestä. (Särkelä ja Siltaniemi 2020. Viitattu 20.10.2021). On myös tärkeää pitää mielessä, että Covid-19 pandemian ja poikkeusolojen terveydelliset, sosiaaliset ja taloudelliset seuraukset vaikuttivat hyvin eri tavoin eri perheisiin. Resilienssi poikkeusoloissa perheiden välillä myös vaihtelee. (Prime, Wade & Browne 2020. Viitattu 19.10.2021).

Särkelän ym. (2020) tutkimuksessa tuli ilmi myös samankaltaisia vastauksia perheiden psyykkisen kuormituksen syistä, sekä resilienssistä poikkeusolojen aikana. Yhteneväisyytenä tutkimuksissa oli syyt, joiden vuoksi perheiden vanhemmat kuormittuivat sekä puuttellisen resilienssin merkityksen perheiden hyvinvointiin. Haastattelemamme vanhemmat kertoivat vanhempien hyvän parisuhteen ja perheen totuttujen roolien säilymisen ennallaan suojaaneen perhettä poikkeusolojen tuomien kuormittavilta tekijöiltä. Myös toisen vanhemman läsnäolo koettiin suojaavana tekijänä arjessa, kun



toiselle vanhemmalle pystyi tilannetta purkamaan. Perheiden resilienssi oli siis tärkeää, jotta vanhemmat jaksavat poikkeusoloissa muuttuvassa arjessa. Poikkeusoloissa kuormittavia tekijöitä arkeen tuli nopealla aikataululla paljon lisää, mutta perheet kokivat kuitenkin selvinneensä suojaavien tekijöidensä vuoksi.

Toikka (2020, 44. Viitattu 16.10.2021) toteutti kyselyn yhteistyössä MLL eli mannerheimin lastensuojeluliiton kanssa aiheena koronapandemian aiheuttaman poikkeusolon vaikutuksista lapsiperheiden hyvinvointiin. Tutkimuksensa teettämässä kyselyssä selvitettiin ovatko perheet saaneet vertaistukea ja vinkkejä yhteiseen tekemiseen lasten kanssa MLL:n perhetreffit facebook –sivustosta ja ovatko perheen hyödyntäneet MLL:n perheterffien etäläksykerhoa. Vain 7,7 % vastaajista oli kokenut saaneen vertaistukea Facebook-sivujen kautta. Yli puolet vastaajista ei osannut sanoa, ovatko saaneet vertaistukea ja kolmasosa ei ollut kokenut saavansa apua ollenkaan. Hyviä vinkkejä lasten kanssa yhteiseen tekemiseen vastanneista noin kolmasosa oli pitänyt löytäneitä vinkkejä hyvinä tai jokseenkin hyvinä, mutta kolmas osa ei osannut arvioida löytämiään vinkkejä Facebookin sivuilta. Etäläksykerhosta ei ollut kokenut saavan apua 30 % perheistä, sillä he eivät olleet kuulleet siitä aiemmin, vaikka toivetta avulle lasten kotiläksyjen tekemiseen oli. Vain yksi perhe oli hyödyntänyt läksykerhoa.

Toikan (2020) tutkimuksessa tuli ilmi vanhempien toiveet vertaistuesta ja vinkeistä lasten kanssa tekemiseen. Samankaltaisia vastauksia saimme tutkimuksessamme, sillä haastattelemamme vanhemmat toivoivat eniten sosiaali- ja terveysalan ammattilaisilta keskusteluapua tai tukea, jossa olisivat voineet purkaa poikkeusolojen aiheuttamaa tilannetta ja kertoa miten ne vaikuttivat perheeseen. Vanhemmat toivoivat myös konkreettisia kotiapuja, kuten apua lastenhoitoon ja siivous- ja ruoka-apua. Kotiavun saaminen uskottiin auttavan vanhempia jaksamaan poikkeusoloissa ja samalla saisi myös kartoitettua perheen tilannetta ja jaksamista.

## **6.2 Johtopäätökset**

Tämän tutkimuksen tuloksissa on tarkasteltuna yhteneväisyyksiä muihin tuoreisiin saman aiheen tutkimuksiin. Covid-19 aiheuttamat poikkeusolot toivat paljon muutoksia lapsiperheiden arkeen, jotka taas vaikuttivat monenkirjavalla tavalla lapsiperheiden hyvinvointiin. Vaikutukset eivät yllättäneet, sillä poikkeusolojen astuessa voimaan osattiin varautua siihen, että muutoksia on tulossa.

Lapsiperheiden elintason muutoksia tuli työllisyyteen ja terveyteen. Tämän tutkimuksen lapsiperheille ei tullut talouteen muutoksia, sillä muuttuneet asiat kompensoivat toisiaan hyvin. Lapsiperheiden taloudellisiin perusmenoihin tuli muutoksia, esimerkiksi ruokakustannukset nousivat äkillisesti koko perheen ruokaillessa kaikki ruokailut kotona, mutta toisaalta vähenevät bensakulut kompensoivat perusmenoja. Työllisyydessä muutoksia tuli paljon työnkuvan muuttuessa täysin kotona tehtäväksi etätöiksi. Lähes yhdessä yössä vanhempien piti siirtää työpisteensa kotiin ja amalla vanhemmat joutuivat miettimään lasten hoitokuviot uusiksi sekä pohtimaan mikä on perheen taloudelle paras ratkaisu lasten jäädessä kotiin varhaiskasvatuksesta ja kouluista. Poikkeusolot toivat myös perheiden työllisyystilanteeseen muutoksia, osa joutui lomautetuksi tai irtisanotuiksi ja yrittäjät olivat vaikeiden päätösten edessä. Monelle perheelle on vaikea selvittää perusmenoista yksistään, joten Covid-19 aiheuttamien poikkeusolojen tuomat haasteet talouteen vaikuttivat suureen joukkoon lapsiperheistä.

Muutoksia tuli myös perheiden terveydentilassa, sillä vanhempien liikunnan harrastaminen väheni huomattavasti, herkuttelu perheen kesken lisääntyi, joka aiheutti osalle vanhemmista painonnousua. Lapsille tarjotaan varhaiskasvatuksessa ja koulussa säännölliset ateriat, ja samaa rytmiä on hyvä noudattaa kotona poikkeusolojen aikaan niin arkena kuin vapaapäivinäkin. Poikkeusoloissa lapsille on hyvä tarjota aterioita myös kotona samalla ruokarytmillä. Terveysalan ammattilaisilla on hyvä kiinnittää huomiota perheiden ravitsemukseen ja sen mahdollisiin haasteisiin ja muutoksiin poikkeusolon aikana.

Psykykinen kuormitus ja stressi kasvoi perheissä huomattavasti. Vanhempien huoli itsestä, läheisistä, työpaikasta ja toimeentulosta lisääntyi ja muuttunut arki aiheuttivat ahdistus-, pelko- ja masennusoireita. Perheen sisäinen tai lähiverkoston sairastuminen kokonaan uuteen tautiin aiheutti voimakasta pelkoa ja huolta. Poikkeusolot ovat aiheuttivat erilaisia univaikeuksia tilanteen aiheuttaman stressin myötä. Vanhemmilla oli myös entistä vähemmän aikaa palautumiseen ja lepoon, kun kotona on jouduttu hoitamaan työ, koulunkäynti ja kotityöt. Sosiaali- ja terveysalan ammattilaisilla olisi hyvä huomioida vaikutukset näissä osa-alueissa. Terveysteen vaikuttavia tekijöitä voidaan huomioida ihan jokaisella vastaanottokäynnillä jossain muodossa. Vastaanottokäynnillä voi kannustaa vanhempia tekemään perheille terveyttä edistäviä valintoja.

Yhteisösuhteisiin tuli muutoksia lapsiperheiden sosiaalisten kontaktien vähenemisen vuoksi. Aiemmin tärkeiksi koettuja tukiverkostoja ei voinut sairastumisen pelon vuoksi käyttää hyväksi ollenkaan.

Kasvotusten tapahtuvat sosiaaliset kontaktit loppuivat kokonaan, etäyhteyksin sosiaalisia kontakteja pidettiin jonkin verran yllä. Vanhemmat kokivat kuitenkin koko perheen kaipaavan ystäviä, kavereita ja sukulaisiaan paljon. Vanhempien välejä kiristi myös etätöiden ja lastenhoidon yhdistämisessä se, että lapset olivat koko ajan kotona. Parisuhdeaikaa ei myöskään juurikaan ollut, ja jos oli pieni hetki illalla lasten nukkumaan mennessä yhteistä aikaa, vanhemmat eivät jaksaneet panostaa näihin hetkiin. Näitä hetkiä lasten ollessa nukkumassa vanhemmat pitivät kuitenkin tärkeinä ja voimavaroja tuovina hetkinä.

Perheiden itsensä toteuttamiseen tuli myös huomattavasti muutoksia. Perheenjäsenten harrastukset loppuivat kokonaan tai muuttuivat etäharjoitteluiksi. Vapaa-aikaan piti keksiä uusia aktiviteetteja ja suunnitelmia, sillä aiemmin totutut koko perheen kauppareissut, ravintolakäynnit ja muut harrastukset jouduttiin karsimaan pois. Vanhemmat kokivat kuitenkin perheen yhteisen ajan lisääntyneen. Perheet keksivät paljon uusia ulkoilma harrastuksia ja leipoivat kotona yhdessä enemmän. Tämä oman perheen lisääntynyt yhteinen aika koettiin tärkeänä ja positiivisena muutoksena arkeen.

Tällaisissa poikkeusoloissa perheiden resilienssi on tärkeää. Perheiden suojaavat tekijät auttavat jaksamaan yllättävienkin kuormittavien tekijöiden kasauman. Perheiden kokemuksella, siitä kuinka paljon poikkeusolot toivat kuormittavia tekijöitä arkeen, on yksilöllistä. Perheen tunnistaessa omia voimavaroja antavia tekijöitä, voi perhe lähteä vahvistamaan näitä tekijöitä. Perhe voi hakea yhdessä tietoa, viettää aikaa yhdessä enemmän, lisätä läheisyyttä, vuorovaikutusta, avointa keskustelua ja huumoria sekä sopia arjen vastuista ja velvollisuuksista. Myös avun pyytäminen läheisiltä tai palveluista on keino lisätä voimavaroja. Poikkeusolojen aikana avun pyytäminen lasten isovanhemmilta kuitenkin suositeltiin välttämään, joten perheillä tukiverkoston puute ja perheen omien harrastusten äkilliset tauot tulivat uusiksi kuormittavaksi tekijäksi arkeen monelle perheelle. Myös perheen sisäinen työnjako meni monessa perheessä uusiksi, vanhempien ja lasten jäädessä etätöihin ja etäkouluun. Vanhempien täytyi sopia uudelleen siitä kuka hoitaa perheen pakolliset asioinnit, siivoaa tai laittaa ruokaa. Vanhempien piti myös oman etätöiden tai -opiskelun lisäksi pitää lapsille etäkoulua ja hoivata päiväkotikäisiä lapsia. Normaalisessa arjessa kuormittavien tekijöiden jaksottaminen pidemmälle aikavälille keventää kuormittavien tekijöiden kasautumista ja perheen kuormittumista, mutta Covid-19 aiheuttama poikkeusolo toi perheille lisää kuormittavia tekijöitä lyhyen aikavälin sisällä määrittämättömäksi ajaksi. Useiden kuormittavien ja paljon voimavaroja vievien tekijöiden kasautuminen lyhyelle aikavälille on monille vanhemmille pikkulapsivaiheessa kestämaton tilanne.

On tärkeää, että sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset vastaavanlaisissa poikkeusoloissa osaavat huomioida vastaanotoilla, että perheet muistavat myös suojaavien tekijöidensä merkityksen ja toisaalta huomaavat tarjota apua, mikäli tiettyyn perheeseen kasautuu paljon kuormittavia tekijöitä lyhyen ajan sisällä. Vanhempien jaksamisen ollessa näin koetuksella, olisi ammattilaisten hyvä huomioida poikkeusolojen tuoma tilanne kohdatessaan perheitä. Ammattilainen voi kysyä esimerkiksi pienen, mutta merkityksellisen kysymyksen muiden asioiden lomassa kuten "mitä teidän perheellenne kuuluu?" tai "miten nämä poikkeusolot ovat teidän perheeseenne vaikuttaneet?". Näin kohtaamisessa perheiden tilanne tulee huomioiduksi.

## 7 POHDINTA

### 7.1 Tutkimustulosten luotettavuuden ja eettisyyden tarkastelua

Tutkimuksen taustalla oli tutkimusongelma, joka kirjoitettiin tutkimuskysymyksiksi. Tutkimuskysymykset oli laadittu niin, että ne vastasivat tutkimustehtäviin. (Kananen 2014, 36, 27). Tutkimuksen aihe oli perusteltu, sillä aiheesta ei ole paljoa tutkimustietoa saatavilla ilmiön ollessa uusi. Ajankohtaisuus lisäsi aiheen perustelua, sillä poikkeusolot sekä Covid-19-tauti olivat ja ovat tutkimuksen loppuvaiheessa edelleen ajankohtainen aihe ja esillä jatkuvasti mediassa, politiikassa ja arjessa.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuus on esillä koko tutkimuksen ajan. Tutkimuksen luotettavuudesta kertoo aineiston edustavuus ja kattavuus, haastattelukysymysten laajuus ja tarkkuus. (Kananen 2014, 146). Laadullisessa tutkimuksessa lähes aina luotettavuutta ja laatua arvioidaan validiteetin keinoin. Validiteetti kuvaa, onko tutkimus pätevä; onko se perusteellisesti tehty ja ovatko tulokset ja johtopäätökset ”oikeita”. Tutkimuksessa voi olla virheitä, mikäli tutkija näkee suhteet tai periaatteet virheellisesti, ei näe niitä tai kysymykset ovat väriä. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006, 3.3.1. validiteetti.) Tutkijan täytyy itse olla tietoinen omista ennakkokäsityksistään, eikä anna niiden ohjailla tutkimusta. Tutkimuksen luotettavuutta arvioitaessa voidaan pohtia esimerkiksi tutkijan roolin merkitystä tutkittavan yhteisön jäsenenä, tutkijan yhteiskunnallisen aseman, sukupuolen, iän, arvojen, uskomusten tai omien uskonnollisten tai poliittisten asenteiden merkitystä tutkimuksessa tehtyyn tulkintaan. (Vilka 2015. Viitattu 12.10.2020.) Tutkijan omat käsitykset aiheesta eivät saa vaikuttaa tutkimukseen, jotta tutkimuksesta saadaan luotettavaa tietoa aiheesta aidossa ympäristössä. (Kananen 2014, 24). Kyseinen poikkeusolo on vaikuttanut myös meidän opintoihimme ja perhe-elämään eri tavoin. Tutkimusta ja haastatteluja suunniteltaessa ja toteuttaessa, huomioimme tarkasti sen, että emme johdattele kysymyksiä tai kommentoi haastattelujen aikana mitään mikä johdattatelsi tutkittavien vastauksia. Suunnittelimme haastattelurungon niin, että tutkittavilla oli helppo vastata kysymyksiin ja kertoa avoimesti omia kokemuksiaan tutkittavasta ilmiöstä. Haastatteluiden aikana ei vertailtu tutkijan ja tutkittavan omia kokemuksia keskenään.

Teemahaastattelut toteutettiin yksilöhaastatteluina. Yksilöhaastattelut olivat eettisesti perusteltuja, aiheen ollessa sensitiivinen. Haastateltavat saivat tilaa kertoa henkilökohtaisista kokemuksistaan

omin sanoin kokemuksistaan. Haastateltavat valitsimme tuttavapiiristämme, joten tutkija oli tuttu haastateltavalle. Tämä loi hyvän mahdollisuuden kertoa rehellisesti ja totuudenmukaisesti tunteistaan ja kokemuksista. Toisaalta aiheen sensitiivisyyden vuoksi joitain asioita haastateltavat eivät ehkä halunneet kertoa tutkijalle, jonka entuudestaan tuntevat ja se heikensi näin tutkimuksen luotettavuutta. Teimme ennen varsinaisia haastatteluja esihaastattelun, jossa testasimme teemojen ja kysymysten toimivuuden, sekä harjoittelimme taltiointi välineiden käyttöä. Esihaastattelujen tarkoituksena oli testata haastattelurunkoa, aihepiirien järjestystä ja hypoteettisten kysymysten muotoilua, jota vielä näiden koehaastattelujen jälkeen olisi voinut muuttaa. Esihaastatteluilla saimme selville myös haastattelujen keskimääräisen pituuden. (Hirsijärvi & Hurme 2015, 72.) Esihaastattelun jälkeen totesimme teemahaastattelurungon sopivaksi.

Tutkimustuloksia esiteltiin selkeässä etenemisjärjestyksessä johdonmukaisesti käyttäen haastatteluista esiin tulleita suoria lainauksia. Muokkasimme haastatteluista lainatut sitaattit yleiskielelle, jotta haastateltavia ei voitu yksilöidä ja tunnistaa tekstin perusteella. (Kananen 2014, 73.) Huolehdimme, että tutkittava tietää mihin on osallistumassa, sekä kerroimme tutkimuksesta avoimesti ja rehellisesti, jotta tutkittavat tiesivät mihin tutkimusta käytetään. Tutkimukseen osallistuminen oli vapaaehtoista. (TENK 2019, 8-9. Viitattu 7.10.2020). Tutkimus suunniteltiin, toteutettiin ja raportoitiin hyvien tieteellisten tutkimuskäytäntöjen mukaisesti. (TENK 201. 6. Viitattu 7.10.2020).

Käytimme aineiston sisällön analysointiin aikaa ja pyrimme toteuttamaan sen mahdollisimman tarkasti. Suorat lainaukset haastateltavien vastauksista korostavat tutkimuksen todenmukaisuutta ja lisäävät luotettavuutta. Aineiston luotettavuutta lisäsi myös se, että molemmat tutkijat lukivat ja analysoivat useaan kertaan analyysin ja vaihtoivat ajatuksia analyysin muokkauksesta. Tutkimustuloksia tarkasteltiin vertailemalla niitä muihin tuoreisiin saman aiheen tutkimuksiin ja niistä löydettiin paljon yhtäläisyyksiä. Yhteneväisyydet tutkimustuloksissa vahvisti saadut tulokset totuudenperäisiksi, joten pohtiessa tutkimuksemme luotettavuutta, ne voitiin todeta uskottaviksi. Tutkimuksen vahvistettavuuden lisäämiseksi analyysi ja tulokset pyrittiin kuvaamaan selkeästi ja mahdollisimman tarkasti, jotta lukija ymmärtää analyysin etenemisen, tulokset sekä vahvuudet ja heikkoudet. (TENK 2019, 8-9. Viitattu 7.10.2020.)

Kerroimme haastateltaville ennen haastatteluja saatekirjeessä (liite 2) tutkimuksesta ja sen luonteesta, sekä yksityisyyden suojasta. Aineistoa säilytettiin tutkijoiden muistitikuilla lukollisessa kaapissa, jotta ulkopuolinen taho ei pääse aineistoon käsiksi siihen asti, että se saatiin käsiteltyä.

Haastattelumateriaalit tuhoataan tutkimuksen ollessa valmiina. Ennen haastattelua tutkittavat allekirjoittivat suostumuslomakkeen (liite 3) suostuessaan haastatteluun. Haastateltaville annettiin tiedoksi, että he saavat keskeyttää osallistumisensa milloin vain ja mistä tahansa syystä. Työssä vältettiin plagiointia ja toimittiin opinnäytetyön eettisten ohjeiden mukaisesti. Raporttiin kirjoitettiin selvää ja ymmärrettävää tekstiä. (TENK 2019, 8-9. Viitattu 7.10.2020.)

## **7.2 Oma oppimisprosessi**

Opinnäytetyön prosessi käynnistyi keväällä 2020 ja aiheeksi valitsimme Covid-19 aiheuttaman poikkeusolon vaikutukset lapsiperheiden hyvinvointiin vanhempien kokemana. Tavoitteenamme oli saada tietoa, millä tavalla poikkeusolot vaikuttavat lapsiperheiden hyvinvointiin ja miten sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset voisivat tukea vastaavanlaisissa poikkeusoloissa lapsiperheitä. Opinnäytetyömme tavoitteena oli tuottaa sosiaali- ja terveydenhoitoalan ammattihenkilöille arvokasta, kokemusperäistä tietoa lapsiperheiden vanhemmilta poikkeusolojen tuomista muutoksista lapsiperheiden arkeen ja hyvinvointiin. Tavoitteena oli myös selvittää miten tulevaisuudessa vastaavanlaisissa poikkeusoloissa sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset voivat auttaa ja tukea lapsiperheitä.

Päätimme toteuttaa opinnäytetyön laadullisena tutkimuksena, jonka aineiston keruumenetelmäksi valitsimme teemahaastattelun. Teemahaastattelu antoi haastateltavillemme mahdollisuuden avata kokemuksiaan ja tunteuksiaan avoimesti, ilman tarkasta rajattuja kysymyksiä, juuri sellaisina kuin ne poikkeusolojen aikaan kokivat. Aineistoa kertyi paljon, minkä koimme tutkimusprosessissa toisaalta rikkautena ja toisaalta haasteena. Analysoinnin ja luokittelun pyrimme tekemään huolellisesti ja käytimme siihen paljon aikaa. Tutkimustulokset analysoimme aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla.

Opinnäytetyössä pyrimme selvittämään millaisia vaikutuksia Covid-19 aiheuttamilla poikkeusoloilla on lapsiperheiden hyvinvointiin, miten suojaavat ja kuormittavat tekijät jakautuvat lapsiperheissä poikkeusolojen aikana ja miten tulevaisuudessa sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset voivat tukea ja auttaa lapsiperheitä poikkeusoloissa. Tutkimustuloksista käy ilmi, että poikkeusolot vaikuttavat lapsiperheiden arkeen ja hyvinvointiin hyvin laajasti ja sosiaali- ja terveysalan ammattilaisilla on tärkeä rooli lapsiperheiden tukemisessa ja ohjaamisessa. Poikkeusolojen aikaan lapsiperheiden vanhemmat luottavat viranomaisiin ja ammattilaisiin, että saavat heiltä oikeaa tietoa. Myös vertaisuudella on paljon merkitystä, jotta tunteuksia ja kokemuksia saa jakaa toiselle samassa tilanteessa olevalle.

Opinnäytetyöprosessi oli kokonaisuudessaan mielenkiintoinen ja opettavainen prosessi. Prosessin aikana kävimme myös itse monenlaisia tunteita läpi, sillä olimmehan itsekkin perheellisiä ja poikkeusolojen vaikutukset koskivat myös omia perheitämme. Tämä tutkimus opetti meille, kuinka tärkeää tulevana terveydenhoitajina on huomioida poikkeusoloissa lapsiperheet vastaanotoilla. Lapsiperheiden laadukasta kohtaamista on huomioida poikkeusolojen vaikutukset ja antaa perheille mahdollisuus kertoa poikkeusolojen aikaisista tuntemuksista ja kokemuksista. Vaikka vastaanotoilla on kiire, asian ehtii ottaa puheeksi. Jos jotain tekisimme toisin, rajaisimme työtä enemmän, jotta aineiston analyysi ja tutkimustulosten esittäminen olisi yksinkertaisempaa. Ammatillisen kasvumme kannalta tämä työ oli merkityksellinen, sillä opimme tutkimuksesta paljon ajankohtaisesta aiheesta, sekä lapsiperheiden kohtaamisesta poikkeusoloissa. Tutkimus auttoi ymmärtämään syvällisempi, miksi hallituksella oli välttämätöntä julistaa poikkeusolot keväällä 2020 ja millaiset sen välittömät vaikutukset lapsiperheiden arkeen ja hyvinvointiin olivat.

### **7.3 Tutkimustulosten hyödyntäminen ja jatkotutkimusaiheita**

Tämän opinnäytetyön tutkimustulokset antavat sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille arvokasta kokemuksellista tietoa Covid-19 aiheuttaman poikkeusolon vaikutuksista lapsiperheiden hyvinvointiin vanhempien kertomana. Tutkimuksesta saa myös tietoa, millaista apua ja tukea lapsiperheiden vanhemmat kokivat kaivanneen sosiaali- ja terveysalan ammattilaisilta sekä lapsiperheiden resilienssistä ja sen merkityksestä poikkeusoloissa selviytymiseen. Tutkimustuloksia voidaan hyödyntää sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten vastaanotoilla antamalla vanhemmilta kerättyä kokemusperäistä tietoa poikkeusolojen vaikutuksista lapsiperheiden hyvinvointiin ja näin ollen enemmän valmiuksia huomioida lapsiperheitä poikkeusolojen aikana.

Sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten tulisi osata huomioida ja tukea lapsiperheitä heidän tarpeiden mukaan poikkeusoloissa. Tämän tutkimuksen voisi toteuttaa isommalle ryhmälle, jolloin kokemuksia saataisiin enemmän ja laajemmalla alueella. Esimerkiksi Uudenmaanmaakunnan vanhemmilla voisi olla enemmän sanottavaa karanteeniin joutumisesta tai maakunnan rajojen sulkeemisesta ja sen vaikutuksista lapsiperheiden hyvinvointiin. Jatkossa aihetta voitaisiin tutkia myös erityisesti lasten ja nuorten näkökulmasta.



## LÄHTEET

Allardt, E. 1976. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Porvoo. WSOY

Armanto, A. & Koistinen, P. 2007. Neuvolatyön käsikirja. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Ensi- ja turvakotien liitto. Perheen talous ja vauva. Viitattu 12.10.2020 Saatavissa <https://ensijaturvakotienliitto.fi/vauvaperhe/raskausaika/perheen-talous-ja-vauva/>

European centre for disease prevention and control (ECDC) 2020. Q & A at COVID-19. Viitattu 8.6.2020. Saatavissa <https://www.ecdc.europa.eu/en/covid-19/questions-answers>

Hirsijärvi, S. & Hurme, H. 2015. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus

Järvinen R. Lankinen A. Taajamo T., Veistilä, M. & Virolainen, A. 2012. Perheen parhaaksi: Perheyön arkea. Helsinki: Edita.

Kankkunen, P. Vehviläinen-Julkunen, K. 2017. Tutkimus hoitotieteessä. Kuopio: Sanoma Pro

Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja

Kotimaisten kielten keskus ja Kielikone Oy 2020. Kielitoimiston sanakirja. Viitattu 10.11.2021. Saatavissa <https://www.kielitoimistonsanakirja.fi/#/vapaa-aika?searchMode=all>

Bardy, M. 2009, 226. Hyvinvoinnin ulottuvuudet – perheen ja yhteiskunnan suhteissa. Teoksessa Lapsiperheiden hyvinvointi. (toim. Lammi-Taskula, J., Karvonen, S. & Ahlström, S. 2009) Helsinki. Yliopiston kirjapaino. Viitattu 11. 10.2021. Saatavissa <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80047/0e6f5676-9ccf-4490-8496-45c7b3acce5f.pdf?sequence=1&isAllowed=y#page=227>

Maailman terveysjärjestön perussääntö 26/1948. Viitattu 7.10.2020. Saatavissa <https://www.finlex.fi/fi/sopimukset/sopsteksti/1948/19480026>

Mielenterveystalo 2020a. Arjen perusteet. Viitattu 28.5.2020.  
[https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/tyokaluja\\_itsehoito/Pages/arjenperusteet.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/tyokaluja_itsehoito/Pages/arjenperusteet.aspx)

Mielenterveystalo 2020b. Parisuhde ja vanhemmuus. Viitattu 14.11.2020. Saatavissa  
[https://www.mielenterveystalo.fi/lapset/vanhemmille/vanhemmuuden\\_tuki/parisuhde\\_ja\\_vanhemmuus/Pages/default.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/lapset/vanhemmille/vanhemmuuden_tuki/parisuhde_ja_vanhemmuus/Pages/default.aspx)

Mielenterveystalo 2020c. Lapset. Perhe ja vanhemmuus. Viitattu 14.11.2020. Saatavissa  
[https://www.mielenterveystalo.fi/lapset/vanhemmille/perhe\\_ja\\_vanhemmuus/Pages/default.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/lapset/vanhemmille/perhe_ja_vanhemmuus/Pages/default.aspx)

Miettinen, A & Rotkirch, A 2012. Väestöliitto. Perhebarometri. Yhteistä aikaa etsimässä. Lapsiperheiden ajankäyttö 2000-luvulla. Viitattu 13.10.2021. Saatavissa <https://www.vaestoliitto.fi/uploads/2020/12/34c6d1e0-perhebarometri-2011.pdf>

Monimuotoiset perheet verkosto 2020. Monimuotoiset perheet varhaiskasvatuksessa. Opas kasvatus- ja opetusalan ammattilaisille. Viitattu 28.9.2021. Saatavissa [Monimuotoiset perheet varhaiskasvatuksessa](#)

Paajanen, P 2001. Lapsen vapaa-aika huoltajan silmin. Perheen yhteinen aika. Perhebarometri. Väestöliitto. Väestöntutkimuslaitos. Helsinki. Viitattu 10.11.2021. Saatavissa <https://www.vaestoliitto.fi/uploads/2020/12/63f23662-perhebarometri-2001.pdf>

Prime, H. Wade, M. Browne D.T. 2020. Risk and Resilience in Family Well-Being During the COVID-19 Pandemic. *American Psychologist*, 75(5), 631–643.  
<https://doi.org/10.1037/amp0000660>

Raijas, A. 2011. Hyvinvointi arjessa. Teoksessa Saari, J. (toim.) 2011. Hyvinvointi. Suomalaisen yhteiskunnan perusta. Helsinki: Gaudeamus.

Ruotsalainen, P. 2021. Lapsia elää tulojakauman kaikissa luokissa – köyhyys-riski suurin nuorissa ja isoissa perheissä. Tieto ja trendit. Tilastokeskus. Viitattu 8.11.2021. Saatavissa <https://www.stat.fi/tietotrendit/artikkelit/2021/lapsia-elaa-tulojakauman-kaikissa-luokissa-koyhyysriski-suurin-nuorissa-ja-isoissa-perheissa/>

Rönkä, A. Malinen, K. Lämsä, T 2009. Perhe-elämän paletti: Vanhempana ja puolisona vaihtelevassa arjessa. Juva. PS-kustannus.

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto 3.3.1 validiteetti. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 7.10.2020

Salin, M. Kaittila, A, Hakovirta, M. Anttila, M. 2020. Family Coping Strategies During Finland's COVID-19 Lockdown. Sustainability 2020, 12 (21): 9133. Viitattu 17.10.2021. Saatavissa <https://doi.org/10.3390/su12219133>

Salin, M. Kaittila, A. Hakovirta, M. Anttila, M. 2020. Korona ja arki: Perheen sisäiset selviytymiskeinot korostuvat lapsiperheissä korona-aikana. Victoria Media. Viitattu 17.10.2021. Saatavissa <https://victoriamedia.fi/2020/11/16/korona-ja-arki-perheen-sisaiset-selviytymiskeinot-korostuvat-lapsiperheissa-korona-aikana/>

Sosiaali- ja terveysministeriö (STM) 2004. Lastenneuvola lapsiperheiden tukena. Opas työntekijöille. Edita Prima Oy Helsinki. Viitattu 13.10.2021. Saatavissa <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74223/Opp200414.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Sosiaali- ja terveysministeriö (STM) 2020a. Hallitus on todennut yhteistoiminnassa tasavallan presidentin kanssa Suomen olevan poikkeusoloissa koronavirustilanteen vuoksi. Viitattu 19.5.2020. Saatavissa [https://stm.fi/artikkeli/-/asset\\_publisher/10616/hallitus-totesi-suomen-olevan-poikkeusoloissa-koronavirustilanteen-vuoksi](https://stm.fi/artikkeli/-/asset_publisher/10616/hallitus-totesi-suomen-olevan-poikkeusoloissa-koronavirustilanteen-vuoksi).

Sosiaali- ja terveysministeriö (STM) 2020b. Koronavirusrokotteet. Viitattu 28.10.2021. Saatavissa <https://stm.fi/koronavirusrokotteet>

Sosiaali- ja terveysministeriö (STM) 2021. Perhe-etuudet. Viitattu 8.11.2021. Saatavissa <https://stm.fi/toimeentulo/lapsiperheet>

Särkelä, L. Siltaniemi, A. 2020. Ensi- ja turvakotien liiton nettikysely lapsiperheille korona-tilanteen aiheuttamista ongelmista - Tulokset ja johtopäätökset. Viitattu 20.10.2021. Saatavissa [Ensi-ja-turvakotien-liiton-lapsiperheiden-koronakyselyn-raportti-19.5.2020.pdf \(ensijaturvakotienliitto.fi\)](https://ensijaturvakotienliitto.fi/ensija-turvakotien-liiton-lapsiperheiden-koronakyselyn-raportti-19.5.2020.pdf)

Suomen virallinen tilasto 2020. Tulonjakotilasto. Väestöryhmittäiset Tuloerot 2019. Helsinki: Tilastokeskus. Viitattu: 8.11.2021. Saatavissa [http://www.stat.fi/til/tjt/2019/03/tjt\\_2019\\_03\\_2020-12-18\\_tie\\_001.fi.html](http://www.stat.fi/til/tjt/2019/03/tjt_2019_03_2020-12-18_tie_001.fi.html)

Tartuntatautilaki 1227/2016. Viitattu 8.6.2020. Saatavissa <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2016/20161227>

Tilastokeskus 2020a. Tietoa tilastoista. käsitteet. Perhe, lapsiperhe. Viitattu 27.5.2020. <https://www.stat.fi/meta/kas/lapsiperhe.html>

Tilastokeskus 2020b. Tilastot, väestö, perheet. 2018. Perheiden määrä jatkanut laskuaan. Viitattu 27.5.2020). [http://tilastokeskus.fi/til/perh/2018/perh\\_2018\\_2019-05-22\\_tie\\_001.fi.html](http://tilastokeskus.fi/til/perh/2018/perh_2018_2019-05-22_tie_001.fi.html)

Tilastokeskus 2005. Tilastot. Elinolot. Vapaa-ajan merkitys lisääntynyt. Viitattu 10.11.2021. Saatavissa [https://tilastokeskus.fi/til/vpa/2002/vpa\\_2002\\_2005-01-26\\_tie\\_001.html](https://tilastokeskus.fi/til/vpa/2002/vpa_2002_2005-01-26_tie_001.html)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) 2013. Äitiysneuvolaopas. Suosituksia äitiysneuvolatoimintaan. Saatavissa [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110521/THL\\_OPA2013\\_029\\_verkko.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110521/THL_OPA2013_029_verkko.pdf?sequence=3&isAllowed=y)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) 2014. Tutkimus ja kehittäminen. Lapsiperheiden vanhempien voimavaroja voidaan vahvistaa. Viitattu 27.9.20. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/lapsiperhekysely/tuloksia/lapsiperheiden-vanhempien-voimavarat>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) 2016. Hyvinvoinnin mittaaminen. Viitattu 27.9.2020. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/hyvinvoinnin-mittaaminen>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) 2019a. Uni. Viitattu 7.10.2020. Saatavissa <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/uni>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) 2019b. Syödään yhdessä-ruokasuositukset lapsiperheille. 11-15,17. Viitattu 12.10.2021. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137459/URN\\_ISBN\\_978-952-343-254-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137459/URN_ISBN_978-952-343-254-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) 2020a. Koronavirus selkokielellä. Viitattu 19.5.2020. Saatavissa <https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19/materiaalipankki-koronaviruksesta/koronavirus-selkokielella>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) 2020b. Koronaviruksen tarttuminen ja itämisaika. Viitattu 8.6.2020. Saatavissa <https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19/tarttuminen-ja-suojautuminen-koronavirus/koronaviruksen-tarttuminen-ja-itamisaika>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) 2020c. Karanteeni ja eristys. Viitattu 8.6.2020. Saatavissa <https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19/tarttuminen-ja-suojautuminen-koronavirus/karanteeni-eristys-ja-karanteenia-vastaavat-olosuhteet>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020d. (THL) Koronaviruksen tarttuminen ja itämisaika. Viitattu 8.6.2020. Saatavissa <https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19/tarttuminen-ja-suojautuminen-koronavirus/koronaviruksen-tarttuminen-ja-itamisaika>

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2020e. (THL) Oireet ja hoito. Viitattu 21.5.2020. Saatavissa <https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19/oireet-ja-hoito-koronavirus#oireet>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) 2020f. Vakavan koronavirustaudin riskiryhmät. Viitattu 8.6.2020. Saatavissa <https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19/vakavan-koronavirustaudin-riskiryhmat>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) 2020g. Koronavirus COVID-19. Viitattu 16.9.2020. Saatavissa [https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/taudit-ja-torjunta/taudit-ja-taudinaiheuttajat-ai-  
o/koronavirus-covid-19](https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/taudit-ja-torjunta/taudit-ja-taudinaiheuttajat-ai-<br/>o/koronavirus-covid-19)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) 2020h. Voimavara- ja lähtöiset menetelmät. Viitattu 16.9.2020. Saatavissa [https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/aitiys-ja-lastenneuvola/voimavara-  
lahtoiset-menetelmat](https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/aitiys-ja-lastenneuvola/voimavara-<br/>lahtoiset-menetelmat)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) 2020i. Keskeisiä käsitteitä. Viitattu 7.10.2020. Saatavissa <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveys/eriarvoisuus/terveys/koettu-terveys>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) 2020j. Koettu terveys. Viitattu 7.10.2020. Saatavissa <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveys/eriarvoisuus/keskeisia-kasitteita>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) 2020k. Liikunnan terveyshyödyt. Viitattu 7.10.2020. Saatavissa <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikunnan-terveyshyodyt>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) 2020l. Hyvinvointi ja terveys. Keskeisiä käsitteitä. Viitattu 28.5.2020. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveys/eriarvoisuus/keskeisia-kasitteita>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) 2020m. Sukupuolten tasa-arvo. Perheet ja vanhemmuus. Perheiden moninaisuus. Viitattu 27.9.2020. [https://thl.fi/fi/web/sukupuolten-tasa-arvo/tasa-arvon-  
tila/perheet-ja-vanhemmuus/perheiden-moninaisuus](https://thl.fi/fi/web/sukupuolten-tasa-arvo/tasa-arvon-<br/>tila/perheet-ja-vanhemmuus/perheiden-moninaisuus)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) 2021a. Mielenterveys. Viitattu 12.10.2021. Saatavissa [Mielenterveys - Mielenterveys - THL](#)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) 2021b. Mielenterveys. Mielenterveyden edistäminen. Viitattu 12.10.2021. Saatavissa <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) 2021c. Hyvinvointi ja terveys. Työn ja perheen yhteensovittaminen. Viitattu 13.10.2021. Saatavissa [https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/hyvinvointi-ja-  
terveys/tyon-ja-perheen-yhteensovittaminen](https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/hyvinvointi-ja-<br/>terveys/tyon-ja-perheen-yhteensovittaminen)

Terveyskirjasto 2018a. Mitä terveys on? Viitattu 8.10.2020. Saatavissa [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00903](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00903)

Terveyskirjasto 2018b. Mistä terveys syntyy? Viitattu 9.10.2020. Saatavissa [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00928](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00928)

Terveyskirjasto 2018c. Stressi. Viitattu 11.10.2021. Saatavissa <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00976>

Terveyskylä 2020. Psykkinen selviytyminen eristyksissä. Viitattu 17.11.2020 Saatavissa [https://www.terveyskyla.fi/infektio/epidemioiden/koronavirus-\(covid-2019\)/psykkinen-selviytyminen-eristyksiss%C3%A4](https://www.terveyskyla.fi/infektio/epidemioiden/koronavirus-(covid-2019)/psykkinen-selviytyminen-eristyksiss%C3%A4)

Toikka, T.2020. Koronapandemian aiheuttaman poikkeustilan vaikutukset lapsiperheiden hyvinvointiin. Laurea-ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Viitattu 16.10.2021. Saatavissa [Opinnäytetyö Toikka Tanja.pdf \(theseus.fi\)](https://theseus.fi/opinnayttyo/Toikka_Tanja.pdf)

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK) 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. 6, 8, 9. Viitattu 7.10.2020. Saatavissa [https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden\\_eettisen\\_ennakoarvioinnin\\_ohje\\_2019.pdf](https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2019.pdf)

Työturvallisuuskeskus Ry 2020. Unen ja levon merkitys. Viitattu 28.9.2021 [https://ttk.fi/tyoturvalisuus\\_ ja\\_tyosuojelu/tyoturvallisuuden\\_perusteet/tyoyhteiso/tyoaika\\_ ja\\_ palautuminen/unen\\_ ja\\_ levon\\_ merkitys](https://ttk.fi/tyoturvalisuus_ ja_tyosuojelu/tyoturvallisuuden_perusteet/tyoyhteiso/tyoaika_ ja_ palautuminen/unen_ ja_ levon_ merkitys)

Törrönen, M. 2012. Onni on joka päivä: Lapsiperheen arki ja hyvinvointi. Helsinki: Gaudeamus.

Ukk Instituutti. Terve koululainen hanke 2020a. Viitattu 10.10.2020. Saatavissa <https://www.tervekoulu.fi/ylakoulu/ravinto/ateriarytmi/>

Valmiuslaki 1552/2011. Viitattu 19.5.2020. Saatavissa <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2011/20111552>

Valtioneuvosto 2020a. Koronavirusepidemian aikaiset rajoitukset. Viitattu 29.5.2020. Saatavissa <https://valtioneuvosto.fi/tietoa-koronaviruksesta/rajoitukset-ja-suositukset>

Valtioneuvosto 2020b. Periaatepäätökset. Viitattu 29.5.2020. Saatavissa <https://valtioneuvosto.fi/paatokset/periaatepaatokset>

Valtioneuvosto 2020c. Suomen rajaliikennettä aletaan rajoittaa - eläkkeellä olevia rajavartijoita ja poliiseja voidaan kutsua töihin. 20/2020. Viitattu 29.5.2020. Saatavissa [https://valtioneuvosto.fi/artikkeli/-/asset\\_publisher/1410869/suomen-rajaliikennetta-aletaan-rajoittaa-elakkeella-olevia-rajavartijoita-ja-poliiseja-voidaan-kutsua-toihin](https://valtioneuvosto.fi/artikkeli/-/asset_publisher/1410869/suomen-rajaliikennetta-aletaan-rajoittaa-elakkeella-olevia-rajavartijoita-ja-poliiseja-voidaan-kutsua-toihin)

Valtioneuvosto 2020d. Tiedote 192/2020. Liikkumisrajoitukset Uudellemaalle voimaan 28. maaliskuuta 2020. Viitattu 29.5.2020. Saatavissa [https://valtioneuvosto.fi/artikkeli/-/asset\\_publisher/10616/liikkumisrajoitukset-uudellemaalle-voimaan-28-maaliskuuta-2020-klo-00-00](https://valtioneuvosto.fi/artikkeli/-/asset_publisher/10616/liikkumisrajoitukset-uudellemaalle-voimaan-28-maaliskuuta-2020-klo-00-00)

Valtioneuvosto 2020e. Hallitus antoi kumoamisasetuksen - Uudenmaan liikkumisrajoitukset päättyivät. 247/2020. Viitattu 8.6.2020. Saatavissa <https://valtioneuvosto.fi/tietoa-koronaviruksesta/uusimaa>

Valtioneuvosto 2020f. Yhteiskunnan toiminnan kannalta kriittisten alojen henkilöstö. Viitattu 4.11.2020. Saatavissa <https://valtioneuvosto.fi/-/10616/yhteiskunnan-toiminnan-kannalta-kriittisten-alojen-henkilosto>

Valtioneuvosto 2021. Poikkeusolot. Viitattu 7.11.2021. Saatavissa <https://valtioneuvosto.fi/tietoa-koronaviruksesta/poikkeusolot>

Vilka, H. 2015. Tutki ja Kehitä. Jyväskylä. PS-kustannus.

World health organization (WHO) 2020. WHO Director-General's opening remarks at the media briefing on COVID-19 - 11 March 2020. Viitattu 7.10.2020. Saatavissa <https://translate.google.com/translate?hl=fi&sl=en&tl=fi&u=https%3A%2F%2Fwww.who.int%2Fdg%2Fspeeches%2Fdetail%2Fwho-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020&anno=2&prev=search>



World Health Organization (WHO) 2018. Mental Health: strengthening our response. Viitattu 12.10.2021. Saatavissa <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

World health organization (WHO) 2021. COVID-19 situation in the WHO European Region. Viitattu 28.10.2021. Saatavissa <https://who.maps.arcgis.com/apps/dashboards/ead3c6475654481ca51c248d52ab9c61>

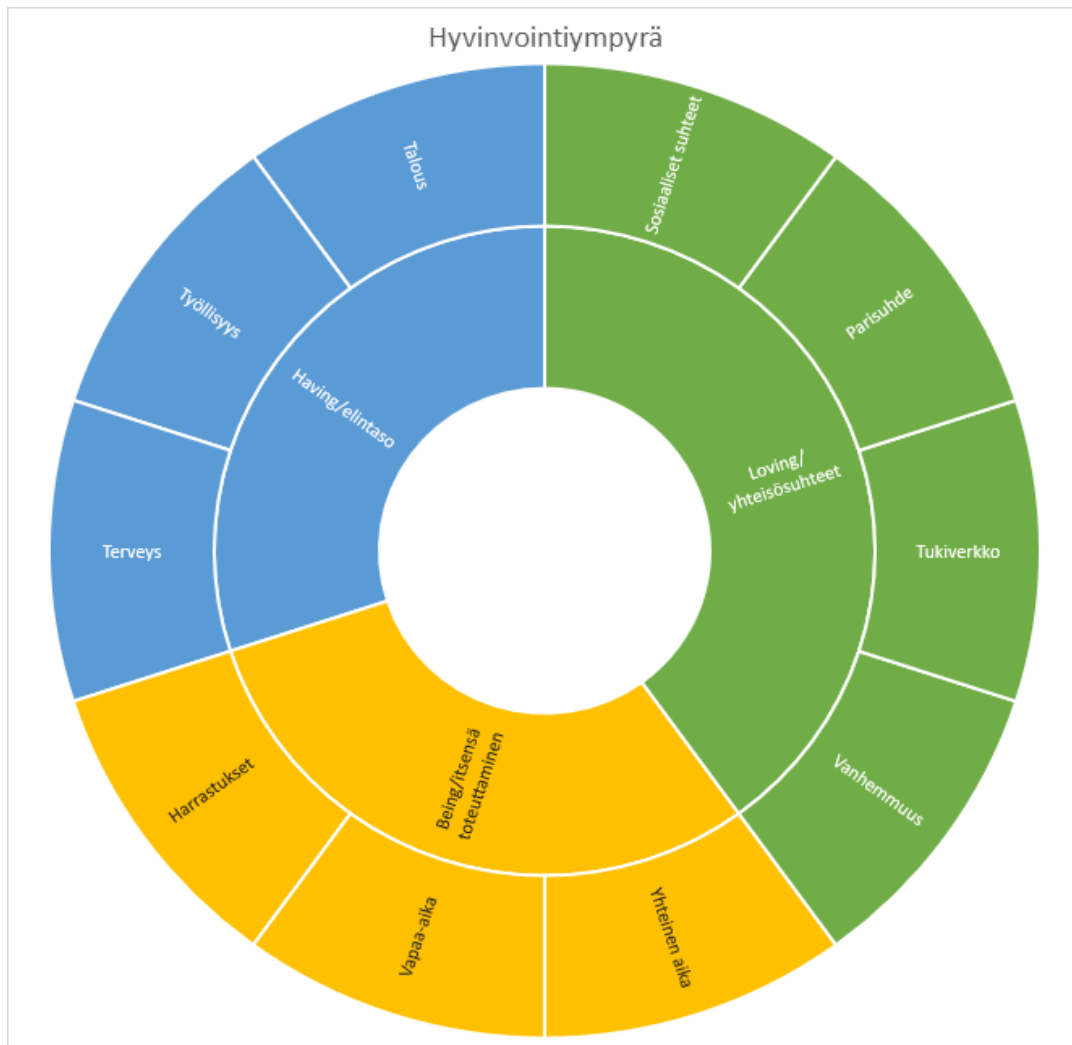
## **LIITTEET**

Liite 1 Hyvinvointiympyrä

Liite 2 Saatekirje

Liite 3 Suostumuslomake

Liite 4 Teemahaastattelurunko



KUVIO 1. Hyvinvointiympyrä Eric Allardt (1976) mukailleen: Having, loving ja being.

**TAUSTAA:**

- Montako henkilöä perheeseen kuuluu?
- Minkä ikäisiä lapsia perheessänne on?
- Oletteko te vanhemmat/hoitajat työssäkäyviä, työttömiä, yrittäjiä, opiskelijoita vai jotain muuta? Jos muuta, niin mitä? (hoitovapaa, vanhempainvapaa)
- Kuka lapsia hoitaa?
- Ovatko koulussa, varhaiskasvatuksessa, kotihoidossa vai hoitaako joku lähiverkostosta
- Onko perheellänne arjessa tukiverkkoa apuna lasten hoidossa?

**COVID-19 TAUDIN AIHEUTTAMAN POIKKEUSOLOJEN VAIKUTUKSET PERHEIDEN HYVINVOINTIIN:****HAVING ELINTASO:**

- Minkälaisia vaikutuksia poikkeusoloilla oli perheenne työllisyyteen?
- Millä tavoin poikkeusolot vaikuttivat perheenne talouteen?
- Miten poikkeusolot vaikuttivat perheenne terveyteen? (Ravinto, liikunta, uni, mielenterveys)

**LOVING YHTEISÖSUHTEET:**

- Miten poikkeusolot vaikuttivat parisuhteeseenne?
- Miten poikkeusolot vaikuttivat vanhemmuuteen?
- Miten poikkeusolot vaikuttivat perheenne tukiverkkoon?

**BEING ITSENSÄ TOTEUTTAMINEN:**

- Mitä vaikutuksia poikkeusoloilla oli perheenne harrastuksiin?
- Mitä vaikutuksia poikkeusoloilla oli perheenne yhteiseen aikaan entä vanhempien yhteiseen aikaan?
- Mitä vaikutuksia poikkeusoloilla oli perheenne vapaa-aikaan?

**SUOJAAVAT JA KUORMITTAVAT TEKIJÄT:**

- Minkälaiset asiat koitte poikkeusolojen aikana kuormittavan eniten perhettänne?
- Minkälaiset asiat koitte poikkeusolojen aikana suojaavan perheenne hyvinvointia?

**TUKEA ARKEEN:**

- Millaista tukea arkeen koitte tarvitsevanne sosiaali- ja terveysalan ammattilaisilta poikkeusolojen aikana?

Hyvä leikki- tai alakouluikäisen lapsen vanhempi!

Olemme kaksi terveydenhoitajaopiskelijaa Pirjo Konola ja Marja Poussu Oulun ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyötä aiheesta ”Covid-19 aiheuttaman poikkeusolojen vaikutukset lapsiperheiden hyvinvointiin vanhempien kokemana”. Tutkimuksen on tilannut meiltä Oulun ammattikorkeakoulu. Tutkimus on meidän omakustanteinen ja tavoitteena on, että saamme opinnäytetyön tehtyä ja voimme valmistua terveydenhoitajiksi.

Tutkimuksen tarkoitus on selvittää, miten leikki- ja alakouluikäisten lasten vanhemmat kokivat Covid-19 aiheuttaman poikkeusolon vaikuttaneen perheen arkeen ja hyvinvointiin ja millaista tukea vanhemmat kokivat tarvitsevan poikkeusolojen aikana sosiaali- ja terveysalan ammattilaisilta.

Tutkimuksen aineisto kerätään haastattelemalla neljän perheen leikki- ja/tai alakouluikäisten lasten vanhempaa/-ia haastateltavien kotona tai heidän toivomassaan rauhallisessa paikassa. Haastattelut nauhoitetaan ja nauhoitukset litteroidaan. Aineistoa säilytetään tutkijoiden muistitikulla, kunnes aineisto on saatu käsiteltyä. Haastattelumateriaalit tuhoetaan aineiston ollessa valmiina.

Analysoimme haastattelun aineiston opinnäytetyön raportissa. Haastattelu aineistonne käsitellään täysin anonyymisti, eikä teitä voida tunnistaa missään vaiheessa tutkimuksen aikana. Aineistoa käytetään vain tämän tutkimuksen analyysiin ja tutkimuksen päätyttyä haastattelu aineisto hävitetään. Raportissa voidaan käyttää suoria lainauksia haastatteluteksteistä. Haastattelu-teksteistä lainatut sitaatit muokataan yleiskielelle, jotta haastateltavia ei voi yksilöidä tekstin perusteella. Haastatteluun osallistuminen on oikeus keskeyttää milloin vain ja mistä tahansa syystä.

Haastatteluun osallistuminen kestää noin 45 minuuttia. Tutkimukseen liittyvissä kysymyksissä olemme tavoitettavissa sähköpostiosoitteessamme: [t9poma00@students.oamk.fi](mailto:t9poma00@students.oamk.fi) / Marja Poussu ja [c7kopi01@students.oamk.fi](mailto:c7kopi01@students.oamk.fi) / Pirjo Konola.

Ystävällisin terveisin,

Pirjo Konola ja Marja Poussu

Tutkimuksen tekijät: Pirjo Konola ja Marja Poussu

Puhelinnumero:

Sähköposti: [c7kopi01@students.oamk.fi](mailto:c7kopi01@students.oamk.fi), [t9poma00@students.oamk.fi](mailto:t9poma00@students.oamk.fi)

Oulun ammattikorkeakoulu, Terveystieteiden tutkimuskeskus

Opinnäytetyön työnimi: Covid-19 aiheuttaman poikkeusolojen vaikutus lapsiperheiden hyvinvointiin vanhempien kokemana

Tavoitteena on saada kokemuksesta tietoa siitä, miten Covid-19 aiheuttama poikkeusolo vaikuttivat lapsiperheiden arkeen ja hyvinvointiin sekä miten tulevaisuudessa sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset voivat tukea perheitä vastaavissa poikkeusoloissa.

Tarkoituksena on saada kokemuksesta tietoa Covid-19 aiheuttamien poikkeusolojen vaikutuksista leikki- ja alakouluikäisten lasten perheiden arkeen ja hyvinvointiin poikkeusoloissa. Suostun osallistumaan nauhoitettuun haastatteluun, jossa kerron kokemuksista miten Covid-19 aiheuttama poikkeusolo vaikuttivat perheeni arkeen ja hyvinvointiin ja kehittämisehdotukseni, miten sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset voisivat tulevaisuudessa vastaavissa poikkeusoloissa tukea perheitä. Tutkimuksen tulokset julkaistaan Theseuksessa, joka on sähköinen julkaisufoorumi.

Olen tietoinen siitä, että tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista ja voin halutessani keskeyttää tutkimuksen ilman perusteluja. Suostun siihen, että minua haastatellaan ja haastattelun tietoja käytetään tämän tutkimuksen tekemiseen.

Päiväys

---

Allekirjoitus ja nimenselvennys