

Opinnäytetyö (AMK)

Sosionomi

2023

Niina Lahtinen, Isa Mäkelä & Joanna Nekki

YHDEN VANHEMMAN PERHEIDEN VOIMAVARAT

– Kysely Turun Seudun Yksinhuoltajat ry:n
jäsenille



Opinnäytetyö (AMK) | Tiivistelmä

Turun ammattikorkeakoulu

Sosionomi

2023 | 59 sivua + 7 liitesivua

Niina Lahtinen, Isa Mäkelä & Joanna Nekki

Yhden vanhemman perheiden voimavarat

- Kysely Turun Seudun Yksinhuoltajat ry:n jäsenille

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli kartoittaa yhden vanhemman perheiden voimavaroja. Tutkimuksen toimeksiantajana toimi Turun Seudun Yksinhuoltajat ry. Tutkimuksen kohderyhmään kuuluivat yhden vanhemman perheiden aikuiset, jotka ovat jäseniä kyseisessä yhdistyksessä. Tarkoituksena oli lisätä ymmärrystä yhden vanhemman perheiden aikuisten voimavaroista ja näin tuoda esille positiivisia tekijöitä yhden vanhemman perheissä. Yhden vanhemman perheiden aikuisten voimavaroja selvitettiin yhdistyksen toiminnan suunnittelun näkökulmasta, sekä yhden vanhemman perheiden aikuisten näkökulmasta yksilötasolla. Tutkimus toteutettiin niin, että toimeksiantaja voi hyödyntää tuloksia yhdistyksen oman toiminnan suunnittelussa, sekä niin, että vanhemmat voivat hyötyä tuloksista ja saada vinkkejä, mitä kaikkea voimavarat voivat yhden vanhemman perheissä olla.

Tutkimuksessa on piirteitä niin laadullisesta kuin määrällisestä tutkimuksesta. Aineistonkeruumenetelmänä käytettiin Webropol-kyselylomaketta, joka lähetettiin yhdistyksen jäsenille. Kyselyyn sisältyi avoimia ja suljettuja kysymyksiä. Vastaaminen tapahtui anonyymisti. Avoimet kysymykset analysoitiin teoriaohjaavaa sisällönanalyysia käyttäen. Suljettujen kysymysten vastauksista tehtiin diagrammit.

Tulosten kautta saimme informatiivista tietoa siitä, mistä sekä miten voimavarat koostuvat ja näkyvät yhden vanhemman perheissä. Tulosten mukaan läheiset ihmissuhteet ja ammattilaisista koostuvat tukiverkostot koettiin voimavaroja kasvattaviksi tekijöiksi. Vertaistuki ja yhdistyksen oma toiminta, kuten leirit ja retket lisäsivät tulosten mukaan yhden vanhemman perheiden voimavaroja. Tämän lisäksi myös esimerkiksi terveelliset elämäntavat, uni ja lepo, omat harrastukset, rentoutuminen ja oma aika koettiin voimavaroja lisäävinä asioina.

Asiasanat:

Yhden vanhemman perhe, vanhemmuus, voimavarat

Bachelor's Thesis | Abstract

Turku University of Applied Sciences

Bachelor of Social Services

2023 | 59 pages + 7 pages in appendices

Niina Lahtinen, Isa Mäkelä & Joanna Nekki

Resources of one parent families

- Questionnaire for members of Turun Seudun Yksinhuoltajat ry

The aim of this study was to map out the resources of one parent families. The study was commissioned by Turun Seudun Yksinhuoltajat ry. The target group of the study were adults from one parent families, who are members in the association. The aim was to increase the understanding of the resources of one parent families and thereby focus on the positive factors. The resources of one parent families were researched from the perspective of planning the association's activities as well as from the perspective of the adults of one parent families at an individual level. The study was conducted in a way that the commissioner can utilize the results in planning the association's own activities. Also, the parents can benefit from the results and get tips on what the resources can be in one parent families.

The study was implemented with both qualitative and quantitative methods. The material was collected by using a Webropol questionnaire, which was sent to the members of the association. The questionnaire included both open and closed questions. Answering of the questionnaire happened anonymously. The open questions of the questionnaire were analyzed using theory-guided content analysis. Diagrams were made of the answers from the closed questions.

Through the results of the study, we got useful information of what and how the resources of one parent families consist of and how those are shown. According to the results, close relationships and support networks consisting of professionals were perceived as factors that increase resources. Peer support and the association's own activities, such as camps and excursions, increased the resources in one parent families. In addition to these, for example, a healthy style of life, sleep and rest, own hobbies, relaxation, and personal time were perceived as things that increase resources.

Keywords:

One parent family, parenthood, resources

Käytetyt lyhenteet tai sanasto	6
1 Johdanto	7
2 Yhden vanhemman perheet	8
2.1 Vanhemmuus ja sen eri muodot	8
2.2 Vanhemmuuden tukeminen	13
2.3 Yhden vanhemman perheet	15
2.4 Vanhemmuuden voimavarat	17
2.5 Turun Seudun Yksinhuoltajat ry	20
3 Tutkimuksen toteutus	22
3.1 Tutkimuksen tavoite ja tutkimustehtävä	22
3.2 Tutkimusmenetelmät	22
3.3 Tutkimusaineiston keruu ja analyysi	24
4 Tulokset	28
4.1 Taustatietoja	28
4.2 Tukiverkosto ja ihmissuhteet	30
4.3 Vapaa-aika, harrastukset ja mielekäs tekeminen	34
4.4 Terveys ja hyvinvointi	38
4.5 Taloudellinen tilanne	40
4.6 Tunnistetut voimavarat	43
4.7 Turun Seudun Yksinhuoltajat ry:n toiminta	44
5 Pohdinta	46
5.1 Tutkimustulosten tarkastelu	46
5.2 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus	53
5.3 Ammatillinen pohdinta	57
Lähteet	60

Liitteet

Liite 1. Saatekirje.

Liite 2. Kyselylomake.

Kuvat

Kuva 1. Kuvio eri perhetyyeistä. (Monimuotoiset perheet 2022.)	11
Kuva 2. Alle 18-vuotiaat lapset perhetyyeittäin 1985–2018. (Tilastokeskus 2020a.)	16

Kuviot

Kuvio 1. Kuinka monta lasta sinulla on?	28
Kuvio 2. Miten lapset asuvat?	29
Kuvio 3. Miten usein lapset tapaavat etävanhempaa?	30
Kuvio 4. Koetko saavasi vertaistukea omista ihmissuhteistasi?	31
Kuvio 5. Koetko tukiverkostosi riittäväksi?	33
Kuvio 6. Koetko, että sinulla on riittävästi vapaa-aikaa?	34
Kuvio 7. Miten koet oman hyvinvointisi tällä hetkellä?	38
Kuvio 8. Koetko, että taloudellinen tilanteesi lisää voimavarojasi?	40
Kuvio 9. Koetko saavasi riittävästi tukea ja apua yhteiskunnalta?	41

Käytetyt lyhenteet tai sanasto

SOAMK	Suomen ammattikorkeakoulujen sosiaalialan koulutuksen verkosto
STM	Sosiaali- ja terveysministeriö
THL	Terveyden ja hyvinvoinnin laitos
YVPL	Yhden Vanhemman Perheiden Liitto

1 Johdanto

Perhemuodot ovat monimuotoistuneet yhteiskunnassamme, ja ydinperheen lisäksi nykyään on olemassa myös monia muita perhemuotoja. Yhden vanhemman perheissä lapsella on vain yksi lähivanhempi. (Tilastokeskus 2021a.) Yhden vanhemman perheitä on Suomessa yhä enemmän, ja niiden osuus on kasvanut 1950-luvulta tähän päivään saakka. Etenkin eronneita vanhempia on aiempaa enemmän, ja siksi myös vanhemmuuteen ja perheeseen liittyvistä asioista on tullut yhä monimuotoisempia. (YVPL 2022.)

Tutkimustyön tarkoituksena oli kartoittaa yhden vanhemman perheiden aikuisten voimavaroja Varsinais-Suomen alueella. Tutkimustyön toimeksiantajana oli Turun Seudun Yksinhuoltajat ry. Tutkimuksessa tuomme esiin positiivisesta näkökulmasta yhden vanhemman perheiden voimavaroja. Teoriapohjassa olemme hyödyntäneet tietoa yhden vanhemman perheen käsitteen lisäksi myös yksinhuoltajuudesta, sillä siitä on löytynyt tietoa huomattavasti enemmän. Tutkimus sisältää laadullisen ja määrällisen tutkimuksen piirteitä. Tutkimuksen aineisto on kerätty sähköisellä kyselylomakkeella, joka koostui suljetuista ja avoimista kysymyksistä. Saimme kyselyn avulla tietoa voimavaroista, joita yhden vanhemman perheiden vanhemmat tunnistivat.

Sosiaali- ja terveyspalveluissa olisi tärkeää tuoda esille yhden vanhemman perheiden voimavaroja. Niiden avulla voidaan pyrkiä ymmärtämään erilaisten yhdistysten, järjestöjen ja palveluntuottajien näkökulmista sitä, minkälaiset palvelut parhaiten tukevat yhden vanhemman perheiden hyvinvointia. Tutkimuksemme aihe sijoittuu kolmannen sektorin yhdistystoiminnan ja perhetyön alueisiin. Yhdistystoiminta on tärkeä osa sosiaali- ja terveyspalveluita vertaistuen ja virkistystoiminnan mahdollistajana. Myös perhetyössä kohdataan monesti yhden vanhemman perheitä. Onkin tärkeää, että ammattilaiset osaavat tukea perheitä tunnistamaan ja hyödyntämään voimavarojaan hyvinvointia vahvistavana tekijänä.

Tutkimuksemme teoreettisessa viitekehyksessä käsitellään vanhemmuuteen liittyviä asioita, yhden vanhemman perheitä sekä voimavaroja. Teoriapohjan lisäksi kerromme tutkimuksen toteutuksesta ja tutkimusmenetelmistä sekä analysoimme aineistoa. Sen jälkeen käsittelemme ja tarkastelemme tutkimustuloksia, kerromme tutkimuksen eettisyydestä ja luotettavuudesta, sekä pohdimme omaa ammatillista kasvuamme.

2 Yhden vanhemman perheet

2.1 Vanhemmuus ja sen eri muodot

Vanhemmuus on käsitteenä suhteellisen moniulotteinen. Vanhemmuus on monen eri tekijöiden summa ja muotoutuu monista eri tekijöistä. Vanhemmuus on aikuisen ja lapsen väliseksi vuorovaikutteinen suhde, johon liittyy vanhemmuuteen liittyviä tehtäviä sekä vastuita. Se, miten vanhemmuuden rooli yleensä nähdään yleisellä tasolla, on hyvin merkittävä asia lapsen kasvun, kehityksen ja elämän kannalta. (Broberg & Tähtinen 2009, 157–158.)

Vanhemmuus on lapsen ja vanhemman koko elämän pituinen suhde ja sillä tavoin keskeneräinen ja jatkuva prosessi. Vanhemmuus itsessään on aina kolmoissuhde. Kolmoissuhteella tarkoitetaan lapsen ja vanhempien suhteesta, joka koostuu lapsen ja vanhemman, sekä vanhempien vastavuoroisesta vuorovaikutuksesta. Vanhemmuus kasvaa yhteisten kokemusten, arjessa elämisen ja itsessään vanhemmuuden jakamisesta. (Rönkkö & Rytönen 2010, 124.)

Vanhemmuuden muotoutumiseen vaikuttavat monet tekijät, kuten esimerkiksi vanhempien oma kehityshistoria ja persoonallisuustekijät, lasten luonteenpiirteet sekä perheen oma sosiaalinen verkosto. Vanhemmuus voidaan itsessään jakaa sisäisiin- sekä ulkoisiin tekijöihin. Ulkoisiin tekijöihin kuuluu muun muassa perheen taloudellinen tilanne, vanhemman oma koulutus ja työ. Sisäisiin tekijöihin lasketaan esimerkiksi terveys, ihmissuhteet ja kehityshistoria. (Broberg & Tähtinen 2009, 157–158.)

Tilastollisesti katsottuna yhä suurempi osa suomalaisista kuuluu monimuotoisiin perheisiin (Tilastokeskus 2021a). Monimuotoisella perheellä tarkoitetaan perhettä, joka ei tavalla tai toisella sovi tavanomaiseen ajatukseen perinteisestä kantasuomalaisesta heteroseksuaalisesta ydinperheestä. Monimuotoisia perheitä suomalaisista lapsiperheistä on reilu kolmannes kaikista. Suurimpana ryhmänä eri perhemuodoista ovat yhden vanhemman perheet (22 %), uusperheet (9 %) ja monikulttuuriset ja maahanmuuttajaperheet (7 %). (Tilastokeskus 2021a; Moring & Kerppola 2019, 93.)

Lapsen vanhempi tai vanhemmat ovat pääsääntöisesti hänen huoltajiaan. Lapsen oikeus on saada huolenpito, elatus sekä kasvatus ensisijaisesti omilta vanhemmiltaan. Yhteiskunnan on tuettava tätä lapsen oikeutta. (STM 2022.) Lapsen huoltaja voi poikkeuksellisesti olla myös joku muu henkilö kuin lapsen isä tai äiti. Tässä

tapauksessa huoltosuhde on osoitettava oikeuden päätöksellä tai muulla viranomais selvityksellä. (Maahanmuuttovirasto 2022.) Lapsen huoltaja päättää muun muassa lapsen hoidosta, kasvatuksesta, koulutuksesta sekä asuinpaikasta. Huoltajalla on oikeus saada viranomaisilta tietoa lasta koskevista asioista. Hän myös edustaa lasta tätä koskevista asioista ja toimii tämän edunvalvojana. (THL 2022a.)

Perhe ja perhesuhteiden muutokset ovat jatkuva yhteiskunnallisen keskustelun puheenaihe. Nykyään avo- ja avioerojen määrän kasvettua, jopa neljännes suomalaisista lapsista asuu erossa toisesta vanhemmastaan. Avioliittoinstituution sijaan perhevelvollisuuksien keskeiseksi teemaksi on noussut vanhemmuus. Vanhempien vastuu omista lapsistaan nousee avioliiton tai parisuhteen yläpuolelle. Laki lasten huollosta ja tapaamisoikeudesta (361/1983) korostaa, että vanhemman vastuu lapsesta säilyy myös eron jälkeen. (Broberg & Hakovirta 2005, 137.)

Etävanhemmaksi kutsutaan sitä vanhempaa, jonka luona lapsi ei pääsääntöisesti asu. Lähivanhempi on vanhempi, jonka luona lapsi pääsääntöisesti asuu. Esimerkiksi jos lapsi on toisen vanhemman luona vain joka toinen viikonloppu, on tämä vanhempi etävanhempi. Lapsella on oikeus tavata ja viettää aikaa myös etävanhempiensä kanssa. Tapaamisoikeudesta tulisi vanhempien keskenään sopia lapsen edun mukaisesti. (Minilex 2022.)

Suomen Tilastokeskuksen mukaan erilaisia perhemuotoja, joita on tutkittu tilastollisesti ovat lapsettomat, lasten kanssa asuvat avio- ja avoparit, rekisteröidyssä parisuhteessa olevat parit ja heidän lapsensa, sekä yhden vanhemman perheet. (Tilastokeskus 2022.) Vanhemmuutta voidaan tarkastella myös eri näkökulmista, joita ovat muun muassa biologinen, juridinen, psyykinen ja sosiaalinen vanhemmuus. Vanhemmuudella on siis monia käsitteitä ja määritelmiä, joita voi kohdata etsiessään tietoa vanhemmuudesta ja sen eri muodoista. (Vilén ym. 2010, 10.)

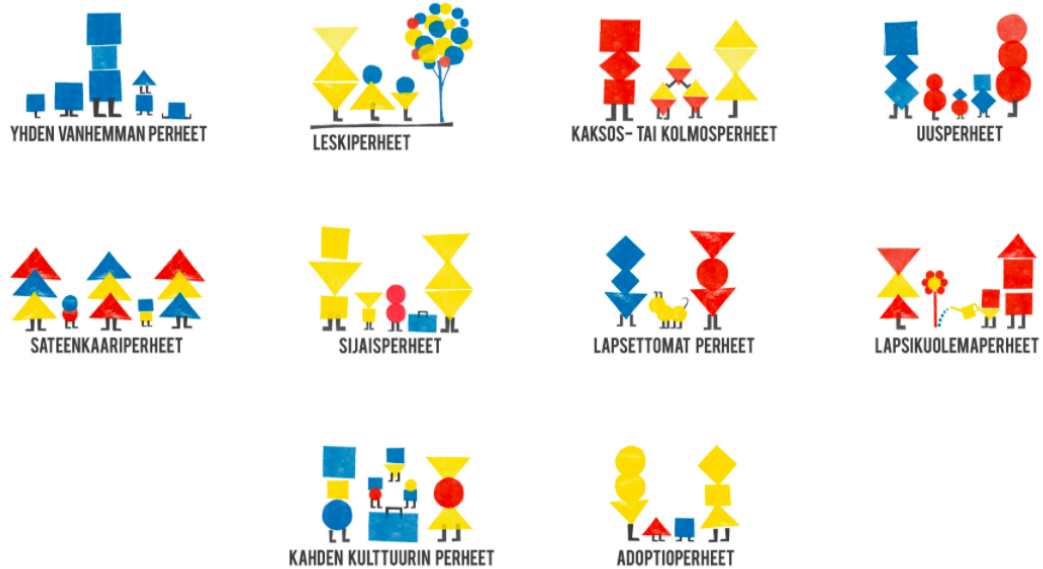
Biologisella vanhemmuudella tarkoitetaan lapsen ja aikuisen biologista suhdetta eli geeniperimään määriteltyä vanhemmuutta. Juridinen vanhemmuus määritellään yhteiskunnan luomien oikeuksien ja velvollisuuksien kautta, jotka pääosin määräytyvät biologisen vanhemmuuden mukaan. Esimerkiksi adoption kautta vanhemmat saavat juridisen vanhemmuuden, jolloin lailliset oikeudet ja velvollisuudet siirtyvät lapsen adoptiovanhemmille. (Vilén ym. 2010, 10–11.)

Psyykkisellä vanhemmuudella tarkoitetaan lapsesta huolehtivaa aikuista, jonka lapsi tuntee tunnetasolla omaksi vanhemmakseen. Lapselle on muodostunut aikuiseen

kiintymyssuhde. Sosiaalisella vanhemmuudella tarkoitetaan aikuista, joka elää arkea lapsen kanssa, sekä huolehtii lapsen kasvuun ja kehitykseen liittyvistä tarpeista pääsääntöisesti. (Vilén ym. 2010, 10–11.)

Suomalaisessa yhteiskunnassa erilaiset perhemuodot ovat moninaistuvassa osassa yhteiskuntaamme. Vanhemmuus ei myöskään itsenäään ole yksiselitteinen asia, vaan vanhemmuus voi näkyä myös erilaisina perhemuotoina. Tyypillisimmät perhemuodot yhteiskunnassamme ovat: ydinperheet, yksinhuoltajaperheet, uusperheet, adoptioperheet, sateenkaariperheet, monikulttuuriset perheet sekä sijaisperheet. (Vilén ym. 2010, 10; 12.)

Alla olevassa kuvassa on eritelty kuvioiden ja värien avulla erilaisia perhemuotoja. Kuva on Monimuotoiset perheet-sivustolta, jossa on saatavilla tietoa monista erilaisista perhemuodoista. (Monimuotoiset perheet 2022a.) Yhden vanhemman perheet ovat yhteiskunnassamme suhteellisen yleinen perhemuoto. Suomessa kaikista niistä perheistä, joissa on lapsia, yli 20 % on yhden vanhemman perheitä. Yhden vanhemman perheistä käytetään joskus myös termiä yksinhuoltajaperheet. Vaikka edellä mainittuja käsitteitä käytetäänkin monesti yhdessä, on huomioitava, että yksinhuoltajaperhe on käsitteenä suppeampi kuin yhden vanhemman perhe. Yhden vanhemman perheisiin sisältyy yksinhuoltajien lisäksi myös yhteishuoltajat, aikuiset, jotka odottavat lastaan yksin, sekä vanhemmat, jotka tapaavat lastaan vuoroviikoin. (Monimuotoiset perheet 2022b).



Kuva 1. Kuvio eri perhetyypeistä. (Monimuotoiset perheet 2022.)

Sateenkaariperheellä tarkoitetaan ei-heteronormia edustavia perheitä. Sateenkaariperheessä yksi tai useampi vanhempi kuuluu seksuaali- ja/tai sukupuolivähemmistöön. Sateenkaariperheiksi itseään kutsuvat myös tietty joukko heterovanhempia, jotka haluavat ylittää tavalliset sukupuoliroolit sekä heterodyninperhemallin omassa vanhemmuudessaan tai lastensa kasvatuksessa. (Kuosmanen & Jämsä 2007, 18.)

Ydinperheellä tarkoitetaan perhettä, jonka kaksi vanhempaa ovat parisuhteessa keskenään. Ydinperhe voi olla riippumatta siitä, mitä sukupuolta vanhemmat edustavat. Ydinperheeksi lasketaan myös edellä mainittuun parisuhteeseen saadut yhteiset lapset. (Kuosmanen & Jämsä 2007, 19.)

Monikulttuurinen perhe koostuu tavallisesti henkilöistä, jossa perheen sisällä vallitsee useampaan kulttuurin kuuluvia perheenjäseniä. Täten ne voivat olla perheitä, jossa toinen vanhempi tai molemmat vanhemmat ovat esimerkiksi maahanmuuttajia. Monikulttuurinen perhe voi olla myös kahden kulttuurin perhe, jossa esimerkiksi toinen vanhemmista on suomalainen, ja toinen vanhempi on muun kulttuurin edustaja tai ulkomaalaistaustainen. (Vilén ym. 2010, 19.)

Uusperheellä tarkoitetaan niitä perheitä, joihin kuuluu lapsia nykyisten puolisoitten edellisistä suhteista. Monesti uusperheillä on myös nykyisessä suhteessa yhteisiä lapsia. (Kuosmanen & Jämsä 2007, 20.) Tilastokeskuksen mukaan vuonna 2021

uusperheitä oli kaikista lapsiperheistä 9 %. Eli noin joka kymmenes lapsiperhe lasketaan uusperheen määritelmän alle yhteiskunnassamme. (Tilastokeskus 2021b.)

Sijaisperheillä tarkoitetaan sellaista perhemuotoa, jossa lapsi ei voi asua lastensuojelullisista syistä omassa biologisen perheensä tai adoptioperheensä kodissa. Lapsi saa hoivan ja huolenpidon kodin ulkopuolisesti sijaisvanhemmilta. Yleensä sijaisperheessä asumiseen liittyvät lastensuojelulliset syyt ja on lastensuojelun tukitoimena sijoitettuna sijaisperheeseen. Sijaisvanhempi on useimmiten henkilö tai henkilöitä, joilla on erityinen kiinnostus, osaaminen ja joustavuus sijaisvanhemmuuteen. Useimmiten heiltä ei oleteta ammatillista osaamista sijaisvanhemmuuteen, mutta heidän koulutuksensa, kokemuksensa tai omat henkilökohtaiset ominaisuutensa voivat lisätä sopivuutta sijaisvanhemmuuteen. (Vilén ym. 2010, 22.)

Adoptioperheellä tarkoitetaan perhettä, jossa lapsen huoltajuus sekä vanhemmuuden vastuut, velvollisuudet ja oikeudet siirtyvät pysyvästi lapsen biologisilta vanhemmilta adoptiovanhemmille. Adoptiota voidaan kutsua myös lapseksi ottamiseksi. Lapsi saa samanarvoisen aseman ja oikeudet adoptioperheessä kuin biologinenkin lapsi. Esimerkkinä oikeus vanhempien perintöön, sukunimeen, vanhempien huoltajuuteen ja elatukseen. Itse adoptiosuhde on lainvoimainen ja täten purkamaton. (Vilén ym. 2010, 15.)

Apilaperhe on perhemuoto, jossa vanhempia on enemmän kuin kaksi. Se on sateenkaariperheissä yleisesti positiivisia mielikuvia herättävä käsite. Apilaperheissä on suunnitelmallisesti alusta saakka useampi vanhempi. Esimerkkinä apilaperheestä on nais- ja miespareista muodostuvat neljän vanhemman perheet. Tätä perhemuotoa kutsutaan myös niin sanotuksi neliapilaperheeksi. Apilaperhe voi muodostua myös naisparista ja yksittäisestä miehestä tai vaikka kolmesta yksittäisestä naisesta. Itse apilaperheissä vanhemmuus ja asumiseen liittyvät ratkaisut ovat hyvin monenkirjavia. Virallisissa konteksteissa apilaperheet tunnetaan myös nimikkeellä moniapilaperhe. Tällä nimityksellä korostetaan monista vanhemmista muodostuvaa perhettä. (Kuosmanen & Jämsä 2007, 20.)

On myös yhdestä, kahdesta tai useammasta aikuisesta muodostuvia perheitä, joissa ei ole lapsia. Näitä kutsutaan lapsettomiksi perheiksi. Lapsettomuus voi olla oma valinta tai omasta tahdosta riippumaton perhemuoto. Lapsettomuudesta voidaan puhua, jos tarkoituksellisesti pidättäydytään ehkäisystä ja toivotaan perheenlisäystä, mutta näistä huolimatta lasta ei ole mahdollista saada. Noin kaksi kymmenestä pariskunnasta kärsii

lapsettomuudesta. Lapsettomuutta voi olla myös edellä mainituissa perhemuodoissa sekundaarisesti, esimerkiksi uusperheissä voi esiintyä lapsettomuutta, eivätkä vanhemmat toiveestaan huolimatta saa perheeseen yhteistä lasta. (Vilén ym. 2010, 22–23.)

2.2 Vanhemmuuden tukeminen

Pääosin vanhemmuuden tukeminen toteutuu moniammatillisesti ammattihenkilöstön avustuksella, erilaisten tukitoimien kautta. Moniammatillisuudella tarkoitetaan eri ammattilaisista muodostettua joukkoa, joilla on asiantuntijuutta ja kompetensseja omalla alallaan. Moniammatillisen verkoston voi muodostaa esimerkiksi sairaanhoitaja, psykologi, sosiaalityöntekijä ja koulukuraattori yhdessä. Vanhemmuuden tukeminen voi olla esimerkiksi vanhemmuuteen liittyvien kysymyksien läpikäyntiä yhdessä ammattilaisen kanssa. (Vilén ym. 2010, 132–133.)

Yhteiskunta voi tukea vanhemmuutta monin eri tavoin. Julkisen ja yksityisen sektorin palvelut, sekä kolmannen sektorin toiminta ovat vanhemmille ja heidän perheilleen suunnattuja tukitoimia, jotka lisäävät perheen voimavaroja sekä hyvinvointia. Haluamme tuoda esille kohderyhmämme palveluita esimerkkeinä Varsinais-Suomen alueella. Julkisen sektorin tukitoimia ovat yhteiskunnallisesti lain velvoittamana järjestettävät palvelut, kuten esimerkiksi neuvola, sosiaalitoimi, lapsiperhepalvelut kuten perhetyö sekä perusopetus ja sen sisällä toimiva oppilashuolto. (Turun kaupunki 2023a; Turun kaupunki 2023b.) Yksityisen sektorin tukitoimi voi olla esimerkiksi varhaiskasvatus kasvatuskumppanuuden roolissa (Turun kaupunki 2023c). Kolmannen sektorin järjestöt ja yhdistykset tarjoavat paljon palveluita vanhemmuuden tukemiseen, kuten tukiperhe- ja tukihenkilötoimintaa. Osa kolmannen sektorin toiminnasta on vanhemmalle maksutonta. Maksuttomat toiminnot ovat usein niin sanottuja matalan kynnyksen palveluita, kuten perhekahvilat ja -kerhot. Vapaaehtoistyön avulla monet järjestettävät palvelut ja toiminta ovat näkyviä myös kolmannen sektorin puolella. (Pelastakaa Lapset 2023; Mannerheimin lastensuojeluliitto 2023.)

Vanhemmuuden tukeminen alkaa jo lapsen odotusaikana, jolloin odottava äiti saa tukea ja apua vanhemmaksi tulemiseen muun muassa äitiys- ja neuvolapalveluista. Lastenneuvolan toiminnan perusajatuksena on perhekeskeisyys sekä asiakaslähtöinen toiminta. Lastenneuvolassa otetaan tapaamisen lähtökohdaksi perheen oma elämäntilanne sekä sitä kautta vanhempien ilmaisemat perheen yksilölliset tarpeet ja

huolet. Lastenneuvolan toiminnan tavoite on vahvistaa lapsiperheiden omia voimavaroja sekä tunnistaa varhain psykososiaaliset ongelmat ja puuttua niihin. Tämä edellyttää lastenneuvolan ammattihenkilöstöltä tunneherkkyyttä, perheen tuntemista, vanhempien omien oikeuksien sekä päätöksenteon kunnioittamista. Myös luottamuksellisen siteen muodostuminen on tärkeässä roolissa. (Noppi 2008, 25–26.)

Neuvolassa keskitytään aktiivisesti vanhemmuuden ja perheiden omiin voimavaroihin sekä niitä vahvistaviin että suojaaviin tekijöihin. Myös vanhemmuuden ja perheen kuormittavat tekijät otetaan huomioon. Itsessään voimavaratekijät auttavat tervettä kasvua ja kehitystä sekä suojaavat haitallisia vaikutuksia vastaan. Voimavarojen vahvistamiseen ja tunnistamiseen reunaehtoina pidetäänkin kommunikoinnin avoimuutta ja luotettavuutta sekä vanhemman ja ammattilaisen yhteistyösuhdetta. Näiden edellä mainittujen asioiden toteutumiseksi tarvitaan vanhemmilta täysvaltaista osallistumista, yhteisesti sovittujen tavoitteiden noudattamista sekä vanhempien omaa kokemusta kuulluksi tulemisesta. (Noppi 2008, 26.)

Vanhemmuuteen liittyviä tuen tarpeita voivat olla esimerkiksi vanhemman uupumus, epävarmuus vanhempana olemisesta tai tietämättömyys vanhemmuudesta ja siihen liittyvistä asioista. Muita vanhemmuuteen liittyviä tilanteita, joihin tarvitaan tukea, voivat olla päihdeongelmat, toimeentuloon liittyvät ongelmat, työtilanne, yhteisen ajan puute, perhesuhteiden muutokset tai yksinhuoltajuus. (Noppi 2008, 43.)

Vanhemmat voivat tarvita tukea lapsen tarpeiden tunnistamiseen sekä itsetuntonsa vahvistamiseen vanhempana. Usein myös lapsen hoitoon ja kasvatukseen liittyvät asiat, kuten rajojen asettaminen, itsetunto, sekä lapsen käytökseen liittyvät asiat ovat sellaisia, joihin vanhemmat tarvitsevat tukea. Vanhemmuuden tukemiseen kuuluvat myös lähisuhteen tai –suhteiden, kuten parisuhteen tukeminen ja sen vahvistaminen. Elämäntilanteisiin liittyvät haasteet ja ongelmat voivat vaikuttaa vanhemmuuteen ja siihen liittyviin tuen tarpeisiin. Tällaisia asioita voivat olla esimerkiksi puutteelliset sosiaaliset verkostot, muutokset perheen elämäntilanteessa ja muut arkea haittaavat tai kuormittavat tekijät. (Noppi 2008, 42–44.)

Vertaistuki on myös sosiaalista tukea. Vertaistukea voivat jakaa toisilleen henkilöt, jotka kokevat olevansa keskenään samankaltaisessa elämäntilanteessa. Paras vertaistuellinen kokemus saadaan, kun tukijan ja tuettavan elämäntilanne on samanlainen ja he ymmärtävät toisiaan emotionaalisesti. (STM 2004, 14;113.)

2.3 Yhden vanhemman perheet

Olemme huomanneet, että arkikielessä käsitteet yksinhuoltajuus ja yhden vanhemman perhe sekoittuvat usein keskenään. Kuten aiemmin totesimme, yhden vanhemman perhe kattaa käsitteenä myös yhteishuoltajavanhemmat, vuoroviikoin lasta tapaavat vanhemmat sekä yksin lasta odottavat vanhemmat. (Monimuotoiset perheet 2022b). Pohdimme, että yhden vanhemman perhe vaikuttaisi olevan käsitteenä vielä melko uusi. Olemmekin löytäneet enemmän tietoa yksinhuoltajuudesta ja käyttäneet myös yksinhuoltajuuden käsitettä hyödyksi teoriapohjaa rakentaessa, sillä se sisältyy myös yhden vanhemman perheen käsitteeseen. Tässä tutkimuksessa käytämme kuitenkin käsitettä yhden vanhemman perhe, sillä tutkimuksemme kohderyhmänä ovat yhden vanhemman perheet. Yhden vanhemman perheistä käytetään myös nimikettä yksinhuoltajaperhe.

Yhden vanhemman perhe terminä laaja-alaisempi, sillä se pitää sisällään lisäksi itsellisen vanhemmuuden – vanhemman sukupuolesta riippumatta. Yhden vanhemman perheellä on moninainen merkitys, sillä nykyajan yhteiskunnassa monet haluavat hankkia lapsia ilman kumppania. Itsellisen äidin tai isän perhe tarkoittaa myös yhden vanhemman perhettä. (Kuosmanen & Jämsä 2007, 20.) Yksinhuoltajatermi on yhteiskunnassamme yleisesti tunnettu, mutta terminä se kantaa mukanaan tietynlaista hierarkiaa. Hierarkkinen suhde ja käsitys heteronormatiivisesta ydinperhemallista yksinhuoltajuudesta on yleinen. Yleinen käsitys on, että yksinhuoltajuus olisi seurannaista heteronormatiivisuudesta, eli yhden vanhemman perhe koostuisi isästä tai äidistä eikä seurauksena siitä esimerkiksi, että ydinperhe hajoaa eron tai leskeksi tulemisen vuoksi. Sen sijaan, että yksinhuoltajuus ei voisi olla oma valinta, kuten itsellinen vanhemmuus on. Tässä tapauksessa termi *yksinhuoltaja* kuvaa itsellisen vanhemmuuden vaillinaisena perhemuotona. (Kuosmanen & Jämsä 2007, 21.)

Yhden vanhemman perheet ovat lisääntyneet jatkuvasti Suomessa, kuten alla olevasta käy ilmi (Tilastokeskus 2020a). Kaikista lapsiperheistä yhden vanhemman perheitä Suomessa on 20 %. Näissä perheissä on yhteensä 184 000 lasta. Arvion mukaan joka kolmas suomalaislapsi viettää ainakin osan lapsuudestaan yhden vanhemman perheessä. Noin 17 000 lapsiperhettä päättyy vuosittain eron, ja 31 000 lasta joutuu kokemaan vanhempien eron perheessä vuosittain. Yksinhuoltajista suurin osa on äitejä, 87 %. Isiä on 13 %. (YVPL 2022.)

Taulukko 8. Alle 18-vuotiaat lapset perhetyyteittäin 1985–2018

Vuosi	Yhteensä	Aviopari	Rekisteröity parisuhde	Avopari	Äiti	Isä
1985	1 136 027	959 580	..	61 386	102 413	12 648
1990	1 135 686	916 855	..	91 164	113 184	14 483
1995	1 150 562	858 255	..	125 222	148 706	18 379
2000	1 116 687	777 447	..	156 411	162 544	20 285
2005	1 084 865	727 638	131	172 898	162 875	21 323
2010	1 064 470	704 953	397	175 563	161 427	22 130
2011	1 061 710	701 396	500	175 981	161 575	22 258
2012	1 058 664	697 517	597	176 104	162 035	22 411
2013	1 056 606	691 581	672	178 899	162 836	22 618
2014	1 055 763	685 150	797	181 515	165 203	23 098
2015	1 053 444	677 854	938	183 463	167 618	23 571
2016	1 051 285	669 773	1 014	184 914	171 323	24 261
2017	1 046 336	661 610	558	185 140	174 060	24 968
2018	1 037 995	649 782	477	185 029	176 638	26 069
%						

Kuva 2. Alle 18-vuotiaat lapset perhetyyteittäin 1985–2018. (Tilastokeskus 2020a.)

Yksinhuoltajaperheiden määrä on kasvanut 1950-luvulta lähtien. Leskien osuus on laskenut, mutta eronneiden osuus noussut. (YVPL 2022.) Suomessa suurin osa vanhemmista jakaa lapsen huoltajuuden eron jälkeen. Valtaosa erolapsista jää asumaan äidin luokse, ja eron jälkeinen vanhemmuus näyttää olevan vahvasti sukupuolittunutta. (Broberg & Hakovirta 2005, 138.)

Yhden vanhemman perhe käsitteenä tarkoittaa, että perheeseen kuuluu vain yksi vanhempi, ja lisäksi vähintään yksi lapsi. Lapsella on sekä lähivanhempi, jonka kanssa hän asuu, ja etävanhempi, jota hän tapaa tai ei tapaa. (Alasalmi 2016, 68.)

Vanhemmilla voi olla yhteishuoltajuus, joka tarkoittaa, että vanhemmat huolehtivat yhdessä lapsen hoidosta ja kasvatuksesta. Toisella vanhemmalla voi myös olla yksinhuoltajuus, jolloin hän vastaa lapsen hoidosta ja kasvatuksesta pääasiassa yksin.

(Monimuotoiset perheet verkosto 2021, 36–37.) Lisäksi on myös yhden vanhemman perheitä, joissa toista vanhempaa ei ole, esimerkiksi toisen vanhemman kuoleman vuoksi. Yhden vanhemman perheen muodostumiseen on siis monenlaisia syitä. (Alasalmi 2016, 68.)

Yhden ja kahden huoltajan lapsiperheiden välistä rajanvetoa ovat hämärtäneet esimerkiksi perheiden monimuotoistuminen, avoliittojen ja uusperheiden yleistyminen ja elatus- ja yhteishuoltajuusverkostot (Haataja 2009, 47). Käsitteenä yksinhuoltaja on ongelmallinen. Esimerkiksi tilastoissa yksinhuoltajaperheet rajataan asumisen mukaan yhden vanhemman perheiksi ottamatta kantaa lapsen huoltomuotoon. Perheet monimuotoistuvat, ja eron jälkeen lasten juridiseksi pääsäännöksi nousee usein yksinhuoltajuus. Muun muassa näiden seikkojen takia yksinhuoltaja on terminä aiempaa pulmallisempi. Monilla yksinhuoltajavanhemman kanssa asuvilla lapsilla on olemassa myös toinen vanhempi, joka ei välttämättä juurikaan ole lapsen elämässä mukana. Kuitenkin yli 90 prosenttia vanhemmista päätyy yhteishuoltajuuteen erotilanteessa. Ideaalitalanteessa vanhemmuutta jaetaan, mutta usein käytännön vastuu jakautuu epätasaisesti. (Forssén ym. 2009, 11–12.)

2.4 Vanhemmuuden voimavarat

Terveyskylän mukaan voimavarat ovat sellaisia henkilökohtaisia asioita ja ominaisuuksia, mitkä antavat ihmiselle voimia arkeen. Voimavarat tukevat ihmisen jaksamista. Voimavara voi olla esimerkiksi itselle mielekäs tekeminen, onnistumisen kokemukset, omien vahvuuksien tunnistaminen ja niiden käyttäminen, omasta hyvinvoinnista huolehtiminen sekä myönteiset ihmissuhteet. Myös se, että muistaa varata itselleen omaa aikaa tai kyky sanoa ei voivat olla voimavaroja. Lisäksi oma arvomaailma ja omat unelmat voivat toimia voimavarana. (Terveyskylä 2020.)

Voimavarat voidaan jakaa sekä kuormittaviin että vahvistaviin tekijöihin. Vahvistavat tekijät edesauttavat elämän hallittavuuden tunnetta, kun taas kuormittavat tekijät päinvastoin vähentävät hallittavuuden kokemusta. Voimavaroja vahvistavien ja heikentävien tekijöiden määrällinen suhde vaikuttaa siihen, miten runsaaksi ihminen kokee oman voimavaraisuutensa. (THL 2022b; Terveyskylä 2020.)

THL:n mukaan sekä voimavaroja vahvistavia että kuormittavia tekijöitä ovat: lapsuuden kokemukset, äidiksi ja isäksi kasvaminen, lapsen hoito ja kasvatus, vanhemmuus,

perheen tukiverkko, terveys, elämäntavat, työllisyys, taloudellinen tilanne, asuminen ja tulevaisuudensuunnitelmat. THL:n mukaan voimavaroja on mahdollista lisätä myös hakemalla apua eri tahoilta, kuten omasta lähipiiristä tai erilaisista palveluista. (THL 2022b)

Vilén ym. (2010) kertovat perhetyötä käsittelevässä kirjassaan voimaantumisen perhetyön näkökulmasta. He kuvaavat perheen voimaantumista perheenjäsenten hyvinvoinnin kokemuksen vahvistumisena sekä kokemuksena elämän hallinnasta. Voimaantuminen voi vaikuttaa positiivisesti perheenjäsenten ajatusmaailmaan ja toimintaan, mikä voi käytännössä näkyä muun muassa arjen hallinnan vahvistumisena, vastuun ottamisena, perheenjäsenten keskinäisen vuorovaikutuksen kehittymisenä, myönteisyytenä sekä armollisuutena toisia perheenjäseniä ja itseään kohtaan. Armollisuus edesauttaa mahdollisuuksia pidemmän ajan voimaantumisen kokemuksille. (Vilén ym. 2010, 26.) Perhetyössä voimavaroja arvioidaan havainnoimalla, kuuntelemalla ja haastatteleamalla (Vilén ym. 2010, 49). Voimavaroja voidaan kartoittaa esimerkiksi vanhemmuuden roolikartan (Vilén ym. 2010, 137) ja voimavarakorttien (Vilén ym. 2010, 237–238) avulla.

Yleisesti teoria- ja tutkimustietoa yhden vanhemman perheiden voimavaroista on hyvin vähän saatavilla. Monet tutkimukset myös käsittelevät yksinhuoltajuutta esimerkiksi ongelmalähtöisesti ja tuen tarpeiden näkökulmasta. Meidän tutkimuksemme tarkoituksena on kuitenkin lähestyä yhden vanhemman perheiden voimavarojen tunnistamista ja niiden hyödyntämistä positiivisista lähtökohdista. Olemme koonneet tähän lukuun sellaisia sosiaalialan AMK-tasoisia tutkimuksia, jotka käsittelevät yhden vanhemman perheiden voimavaroja ja niiden vahvistamista positiivisesta näkökulmasta. Löysimme näillä hakusanoilla pääosin vain AMK-tasoisia tutkimuksia, jotka vastaavat tutkimuksemme aihetta.

Keltto & Mäntyharju (2015) selvittivät tutkimuksessaan yksinhuoltajaäitien voimavaroja. Tärkeiksi äitien voimavaroiksi tutkimuksessa nousivat omat lapset, työpaikka, läheisten ja toisten yksinhuoltajien antama konkreettinen apu, sekä vertaistuki (Keltto & Mäntyharju 2015, 31–32, 34). Yksinhuoltajuuden voimavaraksi nähtiin se, ettei vanhemman tarvitse neuvotella toisen vanhemman kanssa, miten asiat hoidetaan, vaan yksinhuoltajavanhempi voi päättää perheen järjestelyistä itse (Keltto & Mäntyharju 2015, 31–32).

Myös Takalan (2010) tutkimuksessa tuli esille yksinhuoltajavanhempien sosiaalisen tukiverkoston tärkeys, ja sitä kautta mahdollistuva oma aika. Pääasiassa sosiaaliseen

tukiverkkoon kuuluivat isovanhemmat, omat sisarukset, ystävät ja toiset yhden vanhemman perheen aikuiset (Takala 2010, 41–42). Takalan tutkimuksessa tulee lisäksi esiin, että vanhemmat näkevät omat lapsensa jaksamaan auttavana voimavarana (Takala 2010, 56).

Nylundin (2020, 20;27) vanhempien voimavaroja kartoittavassa haastattelututkimuksessa tulokset osoittivat, että riittävä tukiverkosto oli monille vanhemmille tärkeä voimavara. Nylund liitti tukiverkon riittävyyteen seuraavat asiat: vanhemman oma aika, aika ystäville ja perheenjäsenille, terveydestä ja omasta kodista huolehtiminen, riittävä lepo ja arjen tasaisuus. (Nylund 2020, 20;25.) Lisäksi vanhempien voimavaroiksi nousivat riittävä uni ja liikunta, terveellinen ruokavalio sekä ajankäytön suunnittelu (Nylund 2020, 27).

Mykrä (2019) kertoo tutkimuksessaan vertaistuen merkityksestä voimavarana. Yksinhuoltajien näkökulmasta vertaistuki voi hyvin monella tapaa olla voimavara. Mykrän tutkimuksessa tuli esiin seuraavia vertaistuen kautta voimaannuttavia asioita: kokemusten, käytännön vinkkien ja tiedon jakaminen, omien voimavarojen löytäminen, kuulluksi tuleminen tunne, minuuden rakentaminen, mahdollisuus olla oma itsensä, hyväksynnän osoitukset toisilta, oman tilanteen näkeminen uudella tavalla, uusien näkökulmien avautuminen, vaikeat asiat yhdistävät saman kokeneita ihmisiä, passiivisesta avun vastaanottajasta aktiiviseksi osallistujaksi kasvaminen, yhteenkuuluvuuden tunne ja yhdessä oppiminen, oivalluksia omaan tilanteeseen sekä itsevarmuuden lisääntyminen. (Mykrä 2019, 18–20.)

Fargerström & Lehtinen (2021) tutkivat yhden vanhemman perheen lapsen harrastamisen vaikutusta koko perheen hyvinvointiin. Pienperheyhdistyksen hanke ”Minullakin on kerrottavaa”, tukee yhden vanhemman perheiden hyvinvointia mahdollistamalla lapselle mielekkään harrastuksen. Yleisesti perheen hyvinvointia kuvataan Allardtin hyvinvointiteorian kautta. Harrastuksen mahdollistaminen lapselle lisää myös vanhemman hyvinvointia, koska silloin hänelle jää enemmän aikaa pitää huolta itsestään ja omista tarpeistaan. (Fargerström & Lehtinen 2021, 4;19–20.)

Fargerström ja Lehtinen haastattelivat hankkeeseen osallistuneita yhden vanhemman perheitä. Tulokset osoittivat, että perheet kokivat lapsen harrastuksen mahdollistamisen elämänlaatua parantavaksi tekijäksi heidän elämässään. Lisäksi vanhemmat kertoivat, että he viettivät nykyisin enemmän aikaa yhdessä perheen kesken. (Fagerström & Lehtinen 2021, 33.)

Brunoun (2015) tutkimuksessa selvitettiin epätyypillisinä aikoina työssäkävien yksinhuoltajaäitien vanhemmuuden voimavaroja. Tutkimuksen lähtökohtana käytettiin Belskyn vanhemmuuden prosessimallia. Vanhemmuuden voimavaroja kuvaavat tekijät olivat jaettu vanhemman persoonaan, lapsen ominaisuuksiin, sekä vanhemman työhön, sosiaaliseen verkostoon ja parisuhteeseen liittyviin tekijöihin. (Brunou 2015, 3, 34.)

Persoonaan liittyviä voimavaroja olivat muun muassa hyvä suhde lapseen ja lapsen hoitopaikkaan, toimiva suhde isään ja kyky nauttia elämän pienistä asioista. Työhön liittyvänä voimavarana tärkeimmäksi koettiin työpaikan joustavuus. Sosiaaliseen verkoston voimavaroiksi nousi esimerkiksi tuki kasvatuksellisiin ja elämään liittyviin asioihin eri tahoilta, kuten lähipiiriltä tai ammattilaisilta. Parisuhteeseen liittyviä voimavaroja olivat muun muassa, että myös isä hoiti ja tapasi lasta säännöllisesti, vanhempien välinen suhde oli asiallinen, sekä äidin usko siihen, että isä oli hyvä vanhempi. Lisäksi uudessa parisuhteessa miesystävän apu, tuki ja yhdessä vietetty aika koettiin voimavaraksi. Lapseen liittyvinä voimavaroina koettiin esimerkiksi lapsen kanssa yhdessä vietetty aika, lapsen läheisyys ja lapsen kiintymyksen osoitukset vanhempaa kohtaan. (Brunou 2015, 35–38.)

2.5 Turun Seudun Yksinhuoltajat ry

Toimeksiantajanamme tässä tutkimuksessa toimii Turun Seudun Yksinhuoltajat ry. Yhden Vanhemman Perheiden Liitto ry:n alajärjestö, Turun Seudun Yksinhuoltajat ry, on perustettu vuonna 1975. Järjestö tarjoaa vertaistukea ja apua etenkin yhden vanhemman perheiden lapsille. Järjestö pyrkii myös vaikuttamaan koko perheen hyvinvointiin ja jaksamiseen. Toimintaan kuuluu esimerkiksi vertaistukiryhmät, retket ja leirit. (Turun Seudun Yksinhuoltajat ry 2021.)

Yhden Vanhemman Perheiden Liitto ry (lyhennettynä YVPL) on vuonna 1975 perustettu valtakunnallinen lastensuojelualan järjestö, jolla on toimintaa noin 80 paikkakunnalla. Liitto tekee ennaltaehkäisevää lastensuojelutyötä yhden vanhemman perheiden puolesta. Liitolla on monenlaista toimintaa, kuten vertaistukiryhmiä, eroryhmiä, lasten eroryhmiä ja tuettuja lomatukijaksoja. Se myös ylläpitää Eroinfo-puhelinpalvelua, nettineuvontaa ja asianajajien puhelinneuvontaa. Paikallisyhdistykset järjestävät virkistystoimintaa. (YVPL 2021.)

Liitto vahvistaa yhden vanhemman perheiden keskinäistä vertaistukea. Tavoitteena on parantaa yhden vanhemman perheiden sosiaalista, taloudellista sekä oikeudellista asemaa. Liitto tekee edunvalvonta- ja vaikuttamistyötä esimerkiksi vaikuttamalla eron jälkeiseen vanhemmuuteen liittyvään lainsäädäntöön. Yhden Vanhemman Perheiden Liitto ry koostuu noin 50 jäsenyhdistyksestä, mukaan lukien Turun Seudun Yksinhuoltajat ry. YVPL:n toimitilat ovat Helsingissä, ja sen lisäksi Turussa, Kuopiossa ja Oulussa on aluetoimistot. Aluekoordinaattorit näissä kaupungeissa tukevat yhden vanhemman perheiden vertaistukitoimintaa valtakunnallisesti. (Monimuotoiset perheet-verkosto 2022c.)

3 Tutkimuksen toteutus

3.1 Tutkimuksen tavoite ja tutkimustehtävä

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli toimeksiantajamme, eli Turun Seudun Yksinhuoltajat ry:n toiveesta kartoittaa yhden vanhemman perheiden voimavaroja. Tutkimuksen kohderyhmänä toimivat yhdistykseen kuuluvat yhden vanhemman perheiden aikuiset. Halusimme tutkimuksessamme keskittyä yhden vanhemman perheiden positiivisiin puoliin. Toteutimme tutkimuksen niin, että toimeksiantajamme voi hyödyntää tuloksia toimintansa suunnittelussa.

Kylmän ja Juvakan mukaan tutkimuksen tavoitteena on kertoa, minkälaista hyötyä tutkimuksen tekeminen tuottaa. Hyödyn tuottamista tulee tarkastella niin tieteen osalta, kuin myös käytännön tasolla. (Kylmä & Juvakka 2007, 54.) Tutkimuksemme tavoite oli tuottaa yhden vanhemman perheiden aikuisille sekä yhdistykselle hyödyllistä tietoa siitä, minkälaisia voimavaroja yhden vanhemman perheiden aikuisilla on.

Tutkimustehtävä oli selvittää kyselyn avulla yhden vanhemman perheiden aikuisten voimavaroja. Tutkimuksen avulla haluamme vahvistaa ymmärrystä yhden vanhemman perheiden aikuisten voimavaroista. Selvitimme yhden vanhemman perheiden voimavaroja niin yhdistyksen toiminnan suunnittelun näkökulmasta kuin yhden vanhemman perheiden aikuisten näkökulmasta yksilötasolla.

Tutkimuksen tulokset voivat auttaa kyselymme kohderyhmää, eli yhden vanhemman perheiden aikuisia, pohtimaan, tunnistamaan ja nimeämään tutkimuksen tulosten avulla omia voimavarojaan paremmin. Tutkimuksen tulokset auttavat myös Turun Seudun Yksinhuoltajat ry:n toiminnan suunnittelusta vastaavia henkilöitä ymmärtämään, minkälainen yhdistyksen toiminta tällä hetkellä lisää ja voisi lisätä yhden vanhemman perheiden aikuisten voimavaroja.

3.2 Tutkimusmenetelmät

Tutkimuksemme sisältää piirteitä sekä laadullisesta että määrällisestä tutkimuksesta. Ensin keskitymme laadullisen tutkimuksen piirteisiin. Laadullisen tutkimuksen erityispiirre tutkimusmenetelmänä on, että sen tavoitteena ei ole totuuden löytäminen tutkittavasta asiasta. Sen sijaan, se keskittyy tutkimuksen aikana muodostuneiden

tulkintojen avulla ilmaisemaan esimerkiksi ihmisen toimintaa ja ajatuksia. Laadullisella tutkimuksella tarkastellaan ihmiselle merkityksellistä maailmaa ja tavoitteena on kuvata ihmisten omaa käsitystä siitä, miten henkilö itse kokee häntä ympäröivän maailman ja todellisuuden. (Vilka 2005, 97.)

Kylmä ja Juvakka kertovat kirjassaan (2007) laadullisesta tutkimuksesta. Laadullinen tutkimus keskittyy kuvaamaan ihmisten kertomuksia ja kokemuksia. On tärkeää muistaa, että tällaisesta aineistosta, joka kuvaa ihmisten kokemaa todellisuutta, ei voida tuottaa tieteellisesti yleistettävää tietoa. (Kylmä & Juvakka 2007, 16,20.) Tärkeitä ovat kertomukset ja niiden merkityksellinen sisältö, eikä niinkään vastausten numeraalinen määrä (Kylmä & Juvakka 2007, 26—27 viitaten Draper 2004; Öhman 2005).

Kylmän ja Juvakan mukaan induktiivisuus on ominaista laadulliselle tutkimukselle. Se tarkoittaa työskentelytapaa, jossa lähdetään liikkeelle aineiston yksittäisistä kertomuksista, joista rakennetaan yleisempiä kokonaisuuksia. Prosessi on tällöin aineistoon perustuva. (Kylmä & Juvakka 2007, 22—23.)

Laadullisessa tutkimuksessa tärkeänä pidetään kysymyksiä “mitä”, “miksi” ja “miten” (Kylmä & Juvakka 2007, 26 viitaten Draper 2004). Olennaista on vastaajan omien ajatusten esiin tuominen. Sen vuoksi tutkittavasta aiheesta ei tehdä oletuksia etukäteen, vaan pikemminkin ollaan avoimia ihmisten omien kokemusten kautta muodostuvalle todellisuudelle. (Kylmä & Juvakka 2007, 23 viitaten Peters ym. 2002; Kylmä ym. 2003; Öhman 2005.)

Kylmä & Juvakka kuvaavat laadullisen tutkimuksen kolmea eri tasoa: kuvaileva, selittävä ja arvioiva (2007, 33). Tutkimuksemme vastaa parhaiten kuvailevan tutkimuksen piirteitä. Kylmän ja Juvakan (2007) mukaan kuvailevan tutkimuksen ominaisuuksia ovat esimerkiksi osallistujien kokemusten selvittäminen ja niiden kuvaileminen. Nämä ominaisuudet vastaavat hyvin tutkimuksemme piirteitä.

Määrällisessä eli kvantitatiivisessa tutkimuksessa halutaan selvittää yleinen kuva muuttujien välisistä eroista tai suhteista. Ominaispiirteitä määrälliselle tutkimukselle on esimerkiksi se, miten tieto kuvaillaan numeroin. Määrällisessä tutkimuksessa pyritään vastaamaan kysymyksiin: miten useasti tai kuinka paljon. (Vilka 2007, 13.)

Määrällisessä tutkimuksessa tutkijat saavat tutkittavan tiedon numeroina, ja laadullisen aineiston tutkijat ryhmittelevät tiedon numeroiksi. Numeraalisen tiedon tutkija kuvailee ja selittää sanallisesti auki kerättyä aineistoa. Olennainen numeraalinen tieto selitetään

sanallisesti: miten tai millä tavalla tutkittavat asiat liittyvät toisiinsa, ja miten ne eroavat toisistaan. (Vilka 2007, 13–14.)

Määrällisessä tutkimuksessa tyypillistä on myös tutkittavan asian operationalisointi ja strukturointi. Operationalisoinnilla tarkoitetaan teorian ja käsitteiden muuttamista arkikieliseen muotoon, jotta tutkittava ymmärtää ne. Strukturoinnissa tutkittavat asiat vakioidaan. Esimerkiksi kyselylomakkeen kysymykset ja vastausvaihtoehdot sanoitetaan niin, että kaikki vastaajat ymmärtävät kysymyksen samalla tavalla ja voivat vastata kysymykseen samalla tavalla. Edellä mainitut asiat tehdään ennen aineiston keräämistä. (Vilka 2007, 14–15.)

Tutkittavia asioita kutsutaan myös sanalla muuttuja. Muuttujalle annetaan arvo, joka kuvataan useimmiten symbolina, kuten numerona tai kirjaimena. Tässä tapauksessa myös määrällisessä tutkimuksessa voidaan puhua sisällön erittelystä. (Vilka 2007, 15.) Tutkimuksemme muuttujan arvoja ovat määrällisten kysymysten vastausvaihtoehdot, jotka olivat numeroina tai Likert-asteikon muodossa. Esimerkiksi kysymykseen ”Kuinka monta lasta sinulla on?” vastausvaihtoehtona oli neljä eri numeraalia.

3.3 Tutkimusaineiston keruu ja analyysi

Toteutimme tutkimuksemme aineistonkeruun Webropol-kyselyllä. Kysely lähetettiin Turun Seudun Yksinhuoltajat ry:n jäsenille toimeksiantajan kautta. Kyselyn yhteydessä vastaanottajat saivat laatimamme saatekirjeen, jossa oli tietoa tutkimuksestamme. Kysely lähetettiin kaksi kertaa yhdistyksen jäsenille (n=132) toukokuussa ja heinäkuussa vuonna 2022.

Webropol-kyselyn käyttäminen valikoitui aineistonkeruumenetelmäksi, koska sen avulla oli helppo tavoittaa yhdistyksen jäseniä ja saada mahdollisimman paljon vastauksia. Kysely osoittautuikin sopivaksi menetelmäksi tutkimukseemme. Tavoitimme paljon yhdistyksen jäseniä kyselyn avulla. Lisäksi anonyymi vastaaminen kotona kyselyyn oli matalan kynnyksen tapa osallistua tutkimukseen. Saatekirje antoi tietoa tutkimuksesta ja vastaamisesta vastaajille.

Webropol-kyselyssä oli 20 kysymystä. Siihen sisältyi sekä suljettuja että avoimia kysymyksiä. Kysymykset olivat kaikille samat ja samassa järjestyksessä. Suljettuja kysymyksiä oli 9 ja avoimia kysymyksiä 11. Kysely avattiin toukokuussa 2022 ja

vastaamisaika päättyi heinäkuun lopussa. Tutkimuksen perusjoukko oli 132 henkilöä, joista 40 vastasi kyselyyn. Vastausprosentiksi muodostui 30,3 % perusjoukosta.

Vastaukset kerättiin niin kirjallisesti avointen kysymysten kautta kuin numeraalisesti eri vaihtoehtoja käyttäen suljettujen kysymysten kautta. Kävimme kyselyn sisältöä läpi toimeksiantajan ja opinnäytetyön ohjaajan kanssa ennen lähettämistä, ja muokkasimme sisältöä keskustelujen pohjalta. Laadimme myös saatekirjeen, jossa kerroimme tutkimuksesta, sen tarkoituksesta ja siihen vastaamisesta. Lähetimme saatekirjeen kyselyn saatteena vastaajille.

Suljettujen kysymysten avulla selvitimme muutamia taustatietoja vastaajista.

Taustakysymyksenä olivat lasten lukumäärä, miten lapset pääsääntöisesti asuvat ja kuinka useasti lapset tapaavat toista vanhempaansa. Suljetuissa kysymyksissä käytimme Likert-asteikkoa. Likert-asteikko on yleensä viisiportainen vastausasteikko, jota käytetään kyselylomakkeissa. Lisäksi kahdessa suljetussa kysymyksessä käytimme dikotomiaa, eli vastaajat valitsivat kahdesta vastausvaihtoehdosta. Kysely on nähtävänä kokonaisuudessaan liitteissä. (liite 2.)

Käsittelimme kyselyn avoimet vastaukset teoriaohjaavalla sisällönanalyysillä, joka tarkoittaa, että se sisältää niin aineistolähtöisen, kuin teorialähtöisenkin analyysin elementtejä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 109). Teimme suljettujen kysymysten vastauksista Excelillä diagrammit, jotta vastaukset olisivat helposti, selkeämmin ja visuaalisesti näkyvillä. Kerromme seuraavaksi, mitä eroa on aineistolähtöisellä ja teorialähtöisellä analyysillä. Sen jälkeen käymme läpi, miten ne yhdistyvät teoriaohjaavassa analyysissä.

Tuomi ja Sarajärvi kertovat aineistolähtöisen analyysin tarkoittavan aineiston järjestämistä ja tiivistämistä ymmärrettävämmäksi ja loogisemmaksi kokonaisuudeksi. Laadullisessa sisällönanalyysissä on olennaista aineiston tiivistämisen lisäksi aineiston käsitteellistäminen ja loogisen kokonaisuuden rakentaminen. Sisällönanalyysiin liittyvässä aineiston tiivistämisprosessissa on tärkeää muodostaa ensin alaluokat ja sitten niiden yhdistävät luokat. Analyysiä rakentaessa tulee paremmin selville se, kuinka monta luokkaa niiden väliin olisi hyvä muodostaa. Aineistolähtöisessä analyysissä käsitteiden muodostaminen perustuu aina aineistoon, eli käsitteet luodaan luokittelun tuloksena aineistoon perustuen. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122;127;133.)

Teorialähtöisessä analyysissä on taustalla jokin tietty teoria tai käsitteistö, johon nojaten analyysiä tehdään. Analyysin rakentaminen ja koko analyysiprosessi tapahtuu

aina valittuun teorian nojaten. Analyysin käsitteistö ja luokittelut on myös tuotu teoriasta. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 127;131;133)

Teoriaohjaavassa analyysissä, jota me tässä tutkimuksessa käytämme, on elementtejä niin aineistolähtöisestä kuin teorialähtöisestäkin mallista (Tuomi & Sarajärvi 2018, 133). Siinä tarkoituksena on käyttää aiheeseen liittyvää teoriaa analyysin tukena.

Teoriaohjaavassa analyysitavassa analyysi ei kuitenkaan pohjautu kokonaan johonkin teoriaan tai malliin. Luokittelut eivät ole teoriasta poimittuja, vaan ne rakennetaan aineistosta. Teoreettista tietoa hyödynnetään pikemminkin 1) aiheeseen tutustumiseen ja teoriapohjan rakentamiseen sekä 2) tukemaan ja selittämään aineistoa etenkin analyysin loppuvaiheessa. Näin ollen aiheeseen liittyvä teoria ja aineisto yhdistyvät kokonaisuudeksi. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 109–110.)

Siirsimme kyselyn alkuperäiset vastaukset Webropolista Excelliin, jossa tarkastelimme niitä taulukoissa. Aloitimme sisällönanalyysin Tuomen ja Sarajärven mallin mukaan vastausten pelkistämällä, joka tarkoitti tutkimuskysymysten kannalta tärkeiden asioiden poimimista vastauksista. Tässä vaiheessa tutkimuskysymysten näkökulmasta epäolennaiset asiat jätettiin analysoitavasta tekstistä pois. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122–123.) Aloitimme pelkistämisen luomalla värikoodeja avoimiin vastauksiin. Esimerkiksi kysymyksen “Mitkä ihmissuhteet elämässäsi koet lisäävän voimavarojasi?” vastauksista poimimme sanat, jotka kuvaavat ihmissuhteita, kuten ystävät, perheenjäsenet, sukulaiset jne. Värikoodauksen avulla poimimme vastauksista sanat eri väreillä fontin väriä muuttamalla.

Kun olimme värikoodanneet vastaukset, luimme vastaukset uudelleen sekä tarkistimme ja korjasimme virheet. Aluksi korjasimme värikoodaamatta jääneet asiat, jotka vastasivat kysymykseen. Lisäksi korjasimme päällekkäiset värikoodit, eli jos kaksi eri asiaa oli koodattu samalla värillä, lisäsimme toiselle sanalle uuden värin.

Värikoodausten pohjalta muodostimme alaluokat Tuomen ja Sarajärven mallin mukaan (Tuomi & Sarajärvi 2018, 124). Käytännössä tämä tarkoitti sitä, että yhdistimme samantyyppisiä vastauksia omiksi luokikseen, ja nimesimme luokat niitä kuvaavasti. Tämän jälkeen laadimme jokaiselle avoimelle kysymykselle oman taulukon, johon asetimme värikoodatut sanat, eli pelkistetyt ilmaukset ja niistä muodostetut alaluokat.

Kun pelkistetyistä ja värikoodatuista vastauksista on muodostettu alaluokat, Tuomi ja Sarajärvi ohjaavat jatkamaan ryhmittelyä edelleen muodostamalla alaluokista yleisempiä, kuitenkin samanlaista asiaa kuvaavia yläluokkia. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 124–125.) Ryhmittelyn jälkeen sisällönanalyysissä on tarkoitus muodostaa käsitteitä

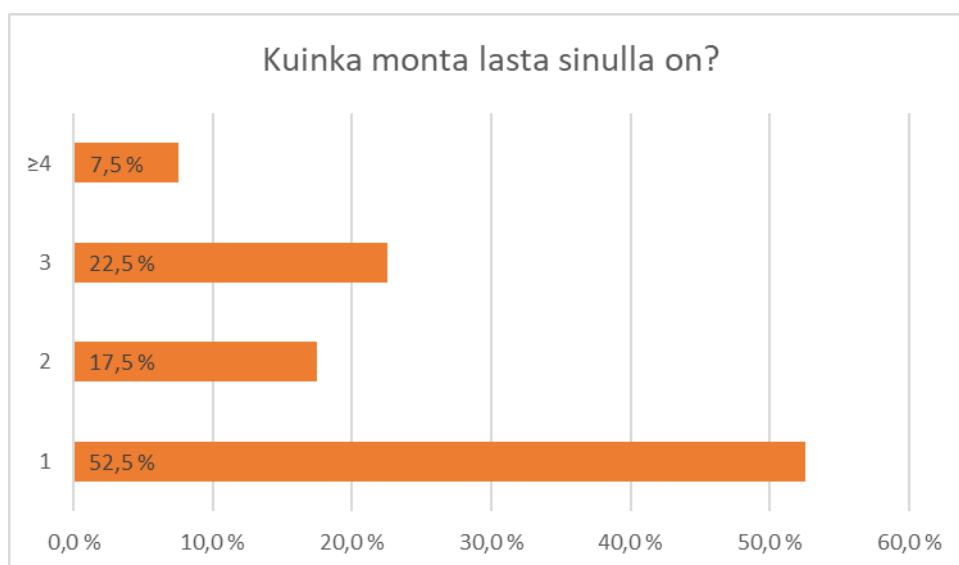
tutkimuksen kannalta tärkeäksi koetusta tiedosta. Tuomi ja Sarajärvi korostavat, että käsitteitä muodostaessa on tärkeää pitää yhteys aineiston alkuperäisilmaisuihin. Käsitteistä muodostuvat pääluokat. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 125–126.) Jatkoimme luokittelua laajempien kysymysten osalta vielä niin, että muodostimme alaluokista yläluokkia. Jokaisesta kysymyksestä siis muodostui yleiset yläluokat, jotka yhdistävät samankaltaisia vastauksia.

4 Tulokset

4.1 Taustatietoja

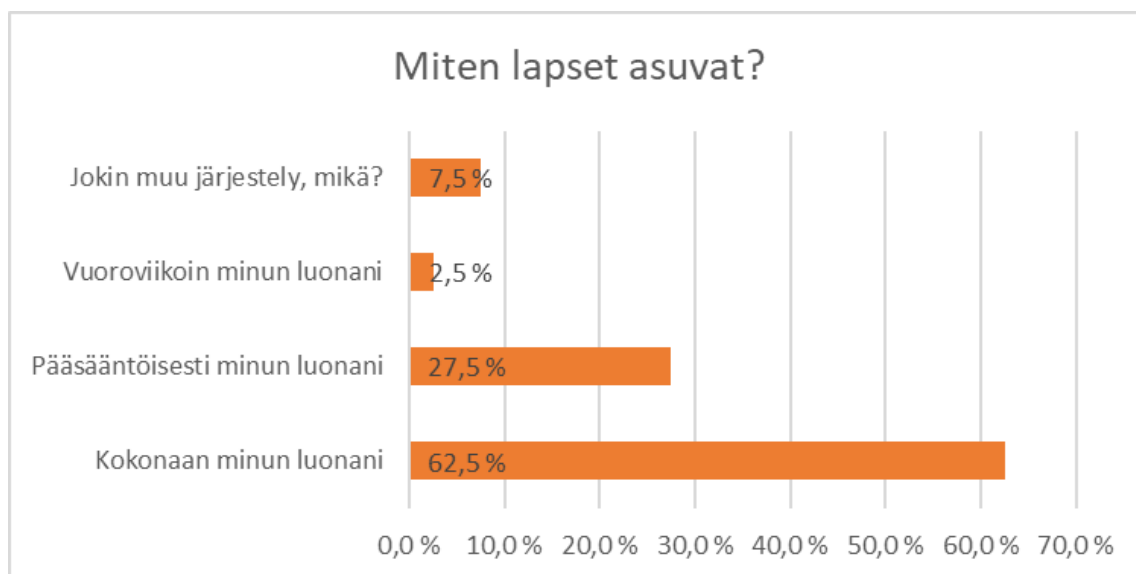
Kyselyn alussa selvitimme muutaman kysymyksen avulla vastanneiden taustatietoja. Taustakysymyksissä kysyttiin kolmea asiaa: montako lasta on, mikä on lasten asumismuoto ja kuinka usein lapset tapaavat etävanhempaansa. Näin halusimme saada hieman lisää tietoa vastaajien perhemuodoista.

Kysyimme ensimmäisenä taustakysymyksenä, ”Kuinka monta lasta sinulla on?”. (Kuvio 1.) Vastaajia kysymykseen oli 40. Vastaajista 7,5 %:lla on neljä tai useampi lapsi. Kolme lasta on vastaajista noin neljänneksellä eli 22,5 %:lla. Kaksi lasta on vastaajista 17,5 %:lla. Selkeästi yhden lapsen perheet olivat vastaajista suurin joukko 52,5 %:lla eli hieman yli puolet vastaajista.



Kuvio 1. Kuinka monta lasta sinulla on?

Toinen taustakysymyksistämme oli ”Miten lapset asuvat?”. (Kuvio 2.) Kysymykseen vastasi 40 henkilöä. Yli puolet vastaajista (62,5 %) vastasi, että heidän lapsensa asuvat kokonaan heidän luonaan. 27,5 % vastaajista vastasi, että lapset asuvat pääsääntöisesti heidän luonaan. 2,5 % vastaajista vastasi, että lapset asuvat vuoroviikoin heidän luonaan, ja 7,5 % vastaajista oli jokin muu järjestely asian suhteen. ”Jokin muu järjestely, mikä?” -kysymykseen vastauksia oli muun muassa ”vaihtelee suuresti”.



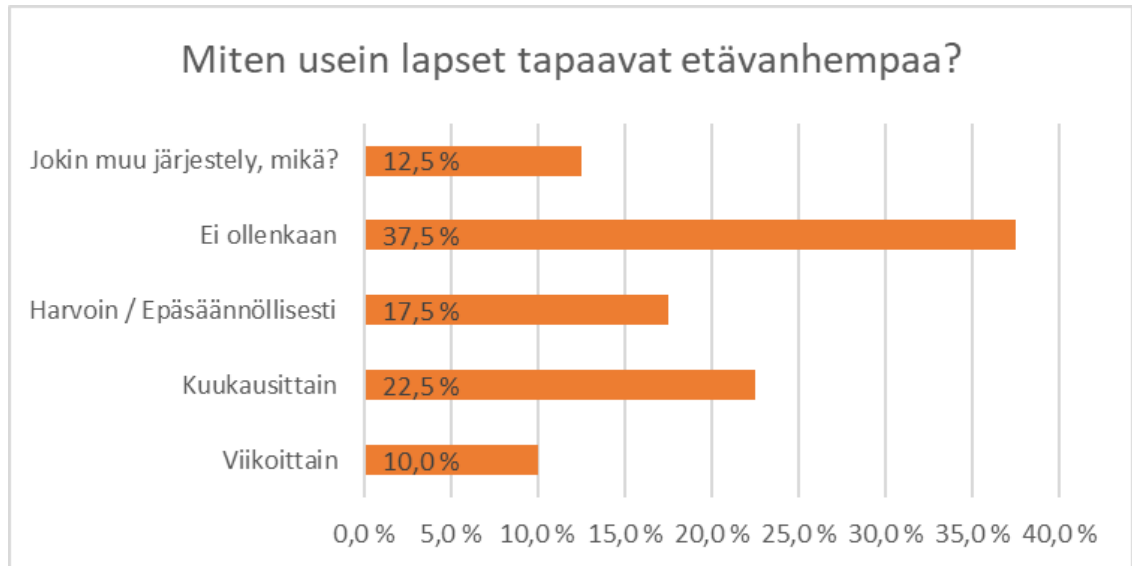
Kuvio 2. Miten lapset asuvat?

Viimeinen taustakysymyksemme oli "Kuinka usein lapset tapaavat etävanhempaa?". (Kuvio 3.) Perheitä, joissa lapsi tapaa viikoittain etävanhempaansa oli 10 % vastaajista. Perheistä 22,5 % lapsi tapaa kuukausittain etävanhempaansa. Harvoin tai epäsäännöllisesti lapsi tapaa etävanhempaansa 17,5 %:ssa perheistä. Jonkinlainen muu järjestely etävanhemman tapaamiseen liittyen oli 12,5 %:lla perheistä. Perheiden muita järjestelyjä olivat muun muassa seuraavia:

"Valvottu tapaaminen, 2 x 2 tuntia kuukaudessa."

"Voivat nähdä "vahingossa" jossakin mutta muutoin ei kontaktia."

"Joka toinen viikonloppu"



Kuvio 3. Miten usein lapset tapaavat etävanhempaa?

4.2 Tukiverkosto ja ihmissuhteet

Kysyimme 4. kysymyksenä kyselyssä; ”Mitkä ihmissuhteet elämässäsi koet lisäävän voimavarojasi?”. Vastauksia tähän kysymykseen saimme 39. Yksi vastaajista jätti kysymyksen tyhjäksi ja yksi koki, ettei työnsä vuoksi jaksaa ylläpitää ihmissuhteita sen ulkopuolella. Ihmissuhteiden katsotaan kuuluvan yleisesti ottaen vanhemman tai perheen sosiaaliseen verkostoon.

Suurimmassa osassa vastauksista kävi ilmi, että ystävät (n=30) ja isovanhemmat (n=19) olivat useimmin mainittuna ihmissuhteina, joiden koettiin lisäävän vastaajien omia voimavaroja. Vastaajien oma lapsi tai lapset (n=15) oli mainittuna usein vastauksissa. Lisäksi vastaajien omat sisarussuhteet (n=9), kumppani (n=6), vertaiset ihmiset (n=3) sekä lapsen toinen vanhempi koettiin voimavaroja lisäävinä ihmissuhteina.

”Lapsen isä lisää omia voimavarojani suuresti, kun on lapsen kanssa. Isovanhempi myös kun matkustamme sinne ensin pari h, hoitaa ja ruokkii lasta.”

”Lapsi, isovanhemmat, ystävät, omat sisarukset”

”Oma miesystävä, lapset, työkaverit”

Vertaiset ihmiset (n=3) kuvataan monissa vastauksissa niin ystäviksi kuin vertaisiksikin, joihin on tutustunut Turun Seudun Yksinkuoltajat ry:n kautta. Muun ohella

samankaltainen elämäntilanne ja kokemukset olivat mainittuna vastauksissa, jotka lisäävät voimavaroja ihmissuhteiden muodossa. Työyhteisö ja työkaverit (n=6) ovat voimavaroja lisääviä ihmissuhteita. Monissa vastauksissa oli edellä mainitut ihmissuhteet mainittu monesti yhdessä eli ystävät, vertaiset, työkaverit ja perhe sekä muut läheiset ihmissuhteet.

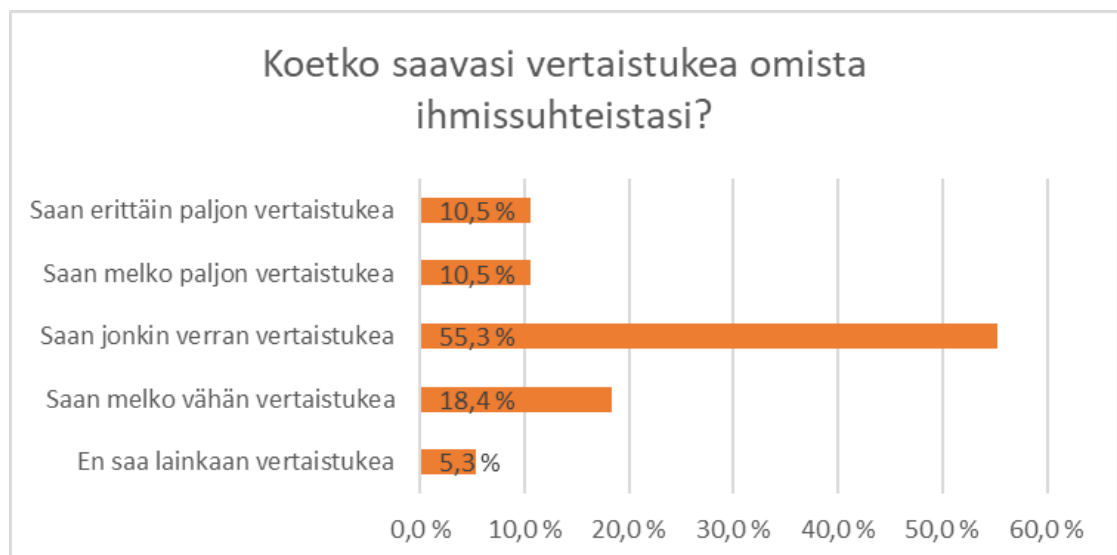
”Isovanhemmat, omat veljet, omat lapset, ystävät ja työkaverit.”

”Ystävät ja Turun seudun yksinhuoltajien toiminnassa kohtaamani vertaiset ihmiset”

”Muiden lasten vanhemmat, ystävät, isovanhemmat, miesystävä”

”Lapset auttavat jaksamaan, isovanhemmat, samassa elämäntilanteessa olevat ystävät (heihin on tutustunut yhdistyksen kautta)”

Kysyimme vastaajilta (kysymys 5), kokevatko he saavansa vertaistukea omista ihmissuhteistaan. (Kuvio 4.) Vastaajia tähän kysymykseen oli 38. ”Saan jonkin verran vertaistukea” oli vastaajien mielestä (n=21) huomattavasti korkein kokemus vertaistuen määrästä. 55,3 % vastaajista koki näin. Muutkin vastausvaihtoehdot saivat muutamia vastauksia. Vastastausvaihtoehdot ”saan erittäin paljon vertaistukea” sekä ”saan melko paljon vertaistukea” saivat molemmat 10,5 % kokonaismäärästä eli yhteensä kahdeksan vastaajaa (n=8). Vastaajista 18,4 % eli seitsemän vastaajaa vastasi ”saan melko vähän vertaistukea”. Vain kaksi vastaajaa eli 5,3 % koki, että eivät saa lainkaan vertaistukea.



Kuvio 4. Koetko saavasi vertaistukea omista ihmissuhteistasi?

Kysyimme kyselymme 6. kysymyksessä vastaajilta heidän tukiverkostoonsa kuuluvista ihmisistä. Kysymykseen saimme 38 vastausta, kaksi vastaajista jätti kysymyksen tyhjäksi. Vastauksien mukaan suurin osa yhden vanhemman perheiden tukiverkostoista muodostui lähisukulaisista (n=9) ja perheestä (n=11) sekä muista läheisistä ihmisistä (n=6). Yhdessä vastauksessa kävi ilmi, että vastaajalla ei koe hänellä olevan oikeastaan minkäänlaista tukiverkosta. Samoin muutama vastaaja (n=3) koki, että tukiverkosto muodostuu vain yhdestä tai muutamasta ihmisestä.

”Käytännössä tukiverkostoon kuuluu vain lasten isä, olen muuttanut toisesta päästä maata Turkuun ja kaikki omat läheiseni ovat jääneet pohjoiseen. Henkistä tukiverkosta on, mutta käytännön verkosta ei.”

”Lapsen mummi, ystäväperheet, siskon perhe (mutta he asuvat kaukana, eivätkä pysty konkreettisesti auttamaan)”

”Omasta äidistä lähinnä ja sisko”

”Vanhemmat”

Vastauksissa nousi myös esille ammattilaisten ja yhteiskunnan tarjoaman tuen tärkeys. Vastaajista (n=15) mainitsi yhden tai useamman ammattilaisen taikka yhteiskunnan tarjoaman tukitoimen. Muut vertaiset ihmiset (n=3) eli muiden lasten vanhemmat olivat mainittuna vastauksissa. Kolmannen sektorin järjestöt ja yhdistykset mainittiin kahdessa vastauksessa. Vastauksista kävi ilmi, että järjestöjen tarjoamat tukitoimet kuten tukiperheet (n=2) ja ammatilliset tukihenkilöt (n=3) olivat muutamalle yhden vanhemman perheille tarjottu tukitoimi. Vertaistuki (n=2) korostui myös parissa vastauksessa esimerkiksi sosiaalisen median alustoilla, esimerkkinä Facebookin eri ryhmät. Alla muutama suora lainaus tähän aiheeseen liittyvistä vastauksista:

”Muiden lasten vanhemmat, yhdistykset, vertaistuki Facebookin eri ryhmissä.”

”Sossu, lapo, terapeutti, lasten tukihenkilöt”

”Päiväkoti, lapsiperheiden kotipalvelu”

”Pelastakaa lapset tukihenkilö”

”Tukiperhe, perheneuvola, koulukuraattori”

Läheisistä ihmissuhteista isovanhemmat (n=17) olivat huomattavasti yleisin tukiverkostoon liittyvä ihmissuhde. Isovanhempien lisäksi lähisukulaisten (n=8), yhden

vanhemman perheiden sisarussuhteet (n=6) ja ystävien (n=13) tärkeys korostui. Muutama vastaaja (n=5) kertoi, että lapsen toinen vanhempi on myös osa perheen omaa tukiverkostoa. Yksi vastaajista koki, että oma lähisuhde eli kumppani on osa omaa tukiverkostoa. Lähi- ja perhesuhteet sekä lähisukulaiset olivat monessa vastauksessa tärkeimpiä läheisiä ihmissuhteita, joista tukiverkosto koostuu.

”Isovanhemmat, sisarukset, ystävä ja serkku”

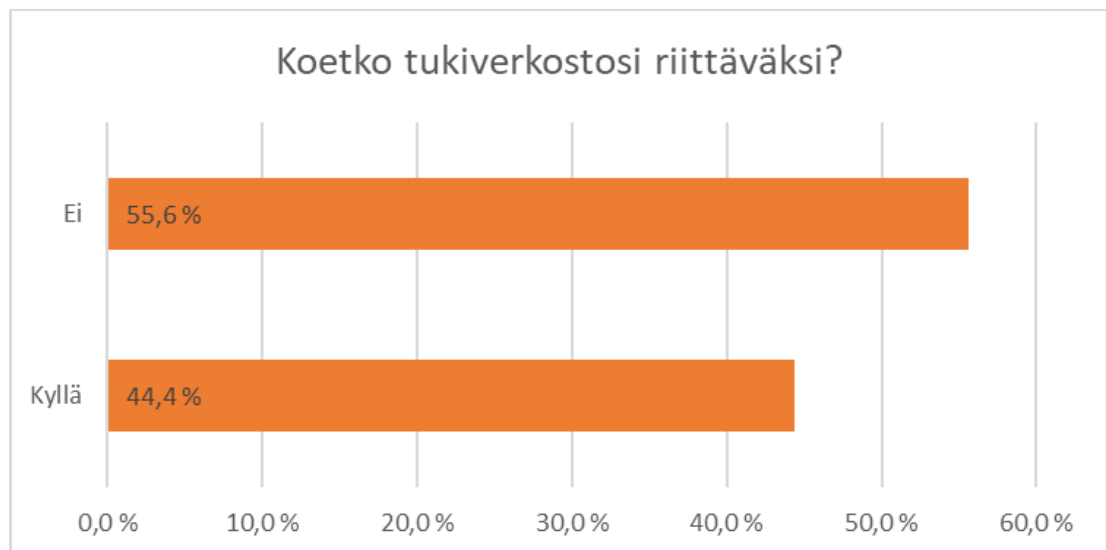
”Vanhemmat, kummit, ystävät”

”Lapsen mummi, ystäväperheet, siskon perhe (mutta he asuvat kaukana, eivätkä pysty konkreettisesti auttamaan)”

”Lasten yksi isovanhempi, siskoni, miesystäväni”

”Lapsen isä saan joka toinen vklp lapsen sinne hoitoon ja isovanhemmat.”

Kysyimme vastaajilta, miten he itse kokevat oman tukiverkostonsa riittävyyden. (Kuvio 5.) Kysymys oli numero 7. Vastauksia tähän kysymykseen saimme 36. Vastaajista n=16 eli hieman alle puolet (44,4 %) koki oman tukiverkostonsa riittäväksi. Kuitenkin yli puolet vastaajista eli 20 vastaajaa (55,6 %) koki, että oma tukiverkosto ei ole riittävä tai se on vaillinainen.

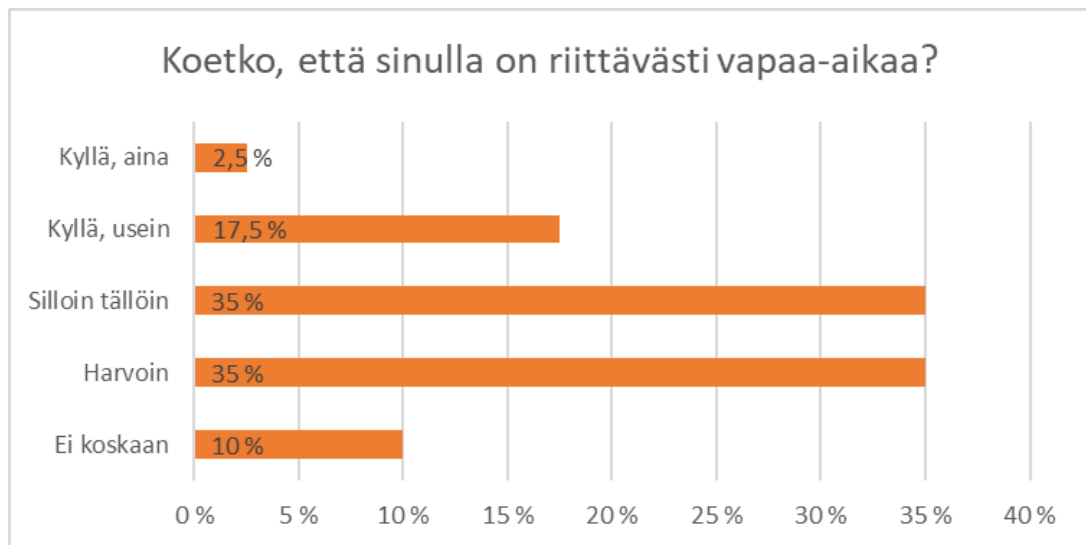


Kuvio 5. Koetko tukiverkostosi riittäväksi?

4.3 Vapaa-aika, harrastukset ja mielekäs tekeminen

8. kysymyksemme oli ”Koetko, että sinulla on riittävästi vapaa-aikaa?”. (Kuvio 6.)

Vastaajia kysymykselle kertyi 40. ”Kyllä, aina” vastasi 2,5 % vastanneista. ”Kyllä, usein” vastasi 17,5 %. ”Silloin tällöin” ja ”harvoin” olivat yleisimmät vastaukset, joista kumpaankin vastasi 35 % vastanneista. ”Ei koskaan” vastauksia oli 10 %.



Kuvio 6. Koetko, että sinulla on riittävästi vapaa-aikaa?

Kyselyn 9.kysymys oli: ”Minkälaiset vapaa-aikaan tai harrastuksiin liittyvät asiat auttavat sinua jaksamaan arjessa paremmin?”. Tämä kysymys käsitteli vastaajien vapaa-aikaa ja harrastuksia. Tähän kysymykseen saimme 40 vastausta. Kysymyksen avulla haluttiin selvittää, millaiset vapaa-aikaan ja harrastuksiin liittyvät asiat auttavat vastaajia jaksamaan omassa arjessaan paremmin. Kysyimme myös siitä, että millaisista asioista, ihmisistä ja tekemisestä vapaa-ajan vietto koostuu. Vastaukset olivat monipuolisia ja monessa vastauksessa useampi asia mainittiin yhdessä.

Yleisin vapaa-aikaan liittyvä tekeminen oli ajanvietto itselle tärkeiden ihmisten kanssa (n=9), joka vahvasti linkittyi sosiaalisiin suhteisiin sekä sosiaaliseen elämään. Monissa vastauksissa kävi ilmi, että sosiaalinen elämä ja siihen kuuluvat ihmissuhteet, kuten ystävyysuhteet ovat tärkeässä osassa. Vapaa-ajan viettämiseen läheisten ihmisten kanssa(n=9) kuului muun muassa ystävien tapaaminen ja heidän kanssaan ajanvietto. Tämän lisäksi mainittiin kulttuurin(n=4) ja liikunnan harrastaminen(n=2) yhdessä ystävien kanssa. Moni vastaajista koki lähisuhteiden, kuten kumppanin ja

lapsen/lapsien(n=4) olevan asioita, jotka auttavat jaksamaan arjessa paremmin. Vastauksissa mainittiin myös vapaa-aikaan liittyvä tekeminen (n=5), kuten tapahtumiin osallistuminen, kulttuuri ja retket.

”Vapaa-ajan tapahtumat, ainakin yhdistyksen järjestämät retket ja leirit”

”Ystävien ja ystäväperheiden tapaaminen ja juttelu heidän kanssaan, yhdessä tekeminen, oman lapsen kanssa puuhailu”

”Ystävien kanssa olo”

”Ystävien treffausta, metsäretket, museot, sauna”

”Ystävien kanssa teatteri, konsertti tms käynnit, liikunta.”

Monet vastaajista kokivat, että omaan terveyteen ja sen ylläpitoon liittyvät asiat olivat tärkeässä osassa vapaa-ajan toimintaa, joka auttaa jaksamaan arjessa. Liikunta (n=12) sen eri muodoissa, yksin tai yhdessä muiden kanssa, oli mainittuna monessa vastauksessa. Lenkkeily, kuntosali, ulkoilu ja kävely olivat liikuntaharrastuksina yleisimpiä. Monesti liikuntaharrastus linkittyi omaan aikaan, valinnanvapauteen ja stressinlievitykseen. Hyvä fyysinen olo auttaa jaksamaan arjessa paremmin. Samoin muut harrastukset, kuten käsityöt, maalaus tai lukeminen auttavat jaksamaan arjessa paremmin.

”Liikkuminen ja se, että saa ajatukset kokonaan muualle, se, että saa tehdä ihan itse valitsemiaan juttuja, ...”

”Itsenäiset lenkit kävellen, pyörällä”

”Liikuntaharrastukset”

”Kuntosali. Vesijuoksu.”

”... Omat harrastukset ja niihin uppoutuminen ajoittain auttavat arjesta irrottautumisessa ja töistä palautumisessa.”

Oma aika(n=10), erityisesti rentoutuminen(n=9) ja itselle mielekkäiden asioiden tekeminen(n=5) mainittiin monessa vastauksessa. Erilaisia rentoutumistapoja olivat vastaajien mukaan lukeminen, saunominen, musiikin kuunteleminen, värittäminen ja tv:n katseleminen. Lepo ja uni(n=3), sekä ihan vain oleminen ilman arjen velvollisuuksia(n=2) mainittiin myös parissa vastauksessa. Luonnossa liikkuminen ja retkeily(n=2) koettiin myös ajanvietteenä sellaisiksi, että vastaajat kokivat tuovan lisää

jaksamista omaan arkeensa. Rentoutumisella koettiin olevan stressiä vähentäviä tekijöitä sekä lisäävän omaa jaksamista arjessa.

”Kun saa vain olla, ilman velvollisuuksia”

”Nukkuminen, lomailu”

”Rentouttavat mieluisat asiat, ei liikaa ohjelmaa mutta jotakin mukavaa kerran tai pari kertaa viikossa.”

”Välillä aivot narikkaan esim. sarjan tai kännykän äärellä. ...”

”Kävely yksin ykkönen. Iltaisin lasten nukkuessa äänikirjat, itseopiskelu, värittäminen. Stressitilanteissa siivous 😊”

Yksi vastaajista selkeästi ilmaisi, että hänellä ei ole juurikaan omaa aikaa. Oman ajanpuutteen vuoksi vastaajalla ei ole harrastuksia, mutta ei myöskään kokenut, että olisi varaa harrastaa. Toinen vastaaja pohti omassa vastauksessaan sitä, miten oma aika ja vapaa-aika voisi auttaa jaksamaan arjessa paremmin: ”Auttavat vai auttaisivat? Minulla ei juuri ole vapaa-aikaa ilman pientä lasta, auttaisi jos voisi esim harrastaa liikuntaa säännöllisesti, ylipäänsä keskittyä johonkin, mihin tahansa”

Yleisesti ottaen vapaa-ajan viettäminen ja sen kautta mielekkäiden asioiden tekeminen tapahtui lapsien nukkuessa tai heidän ollessa hoidossa kodin ulkopuolella.

Tukiverkoston olemassaolo mahdollisti monelle vastaajalle vapaa-ajan vieton sekä mahdollisuuden harrastaa. Alla yhden vastaajan mielteitä siitä, miten hän on kokenut omassa arjessaan yhdistää arjentoiminnot sekä vapaa-ajan:

”Lasten isä muutti samalle paikkakunnalle puoli vuotta sitten, ennen sitä hoidin melkein kaksi vuotta lapset käytännössä yksin. Omaa aikaa vietin työmatkoja juosten ja samalla äänikirjoja kuunnellen. Omaa aikaa vietän aamuisin kun herään reilusti ennen lapsia. Lasten isän muutettua samaan kaupunkiin, lapset ovat viettäneet isänsä luona joka kolmannen viikon, joten vapaa-aikaa todellakin on nyt tarpeeksi.”

Kyselymme 10. kysymys oli: ”Minkälainen muu mielekäs tekeminen lisää voimavarojasi arjessa jaksamiseen?” Tähän kysymykseen vastasi 39 vastaajaa. Tämän kysymyksen yleisenä huomiona oli se, että edellisen kysymyksen vastanneet olivat maininneet hyvin samankaltaisia asioita kuin edelliseen kysymykseenkin. Monesti mainitut asiat olivat vastauksissa mainittu yhdessä toisiinsa linkittyen. Turun seudun yksinhuoltajat

ry:n toiminta oli myös yhden vastaajan mukaan voimavaroja lisäävää: ” Turun seudun yksinhuoltaja Ry:n toiminta, leirit ja muu toiminta”

Muuhun mielekkääseen tekemiseen kuului vastaajien mielestä liikunta (n=6), työ ja sen mielekkyys sekä onnistumiset (n=7). Omat harrastukset (n=10), puuhastelu kuten pihatyöt ja omien projektien tekeminen (n=4) sekä itsensä kehittäminen, esimerkiksi opiskelu (n=2), koettiin voimavaroja lisäävinä tekijöinä. Myös kulttuuri(n=7), kuten musiikki ja teatteri, sekä politiikka ja muu yhdistystoiminta(n=2) koettiin mielekkäänä tekemisenä. Alla muutama suora lainaus vastauksista:

”...Omat harrastukset ja niihin uppoutuminen ajoittain auttavat arjesta irrottautumisessa ja töistä palautumisessa.”

”Pihatyöt silloin, kun niitä on sopivasti ja eivät ole liian raskaita tai jos on apulaisia.”

”Politiikka ja muu yhdistystoiminta. Opiskelu töiden ohessa.”

”Turun seudun yksinhuoltaja Ry:n toiminta,leirit ja muu toiminta”

”Klassisen musiikin konsertit ja oopperan kuunteleminen ja tietysti kuntojuoksu aina kun mahdollista.”

”Oma työ on tosi tärkeä ja siellä onnistumiset.”

”Käsityöt ja omat projektit/tuunaukset”

Riittävä lepo ja sitä kautta palautuminen oli mainittuna monessa vastauksessa.

Mielekäs tekeminen omien mielenkiinnonkohteiden parissa (n=3) ja ajanvietto itselle tärkeiden ihmisten ja perheen kanssa (n=7) mainittiin voimavaroja lisäävinä asioina. Oma aika (n=5) ja itsestään huolehtiminen, kuten itsensä hemmotteleminen, koettiin voimavaroja lisäävinä tekijöinä.

”Itsekseen oleminen, saunominen, omasta itsestä huolehtiminen (esim. eri hoidot, hieronta) tai joku mieluisa kirja.”

”Kun tekee asioita joista nauttii, akkujen lataaminen.”

”Saa olla välillä yksin”

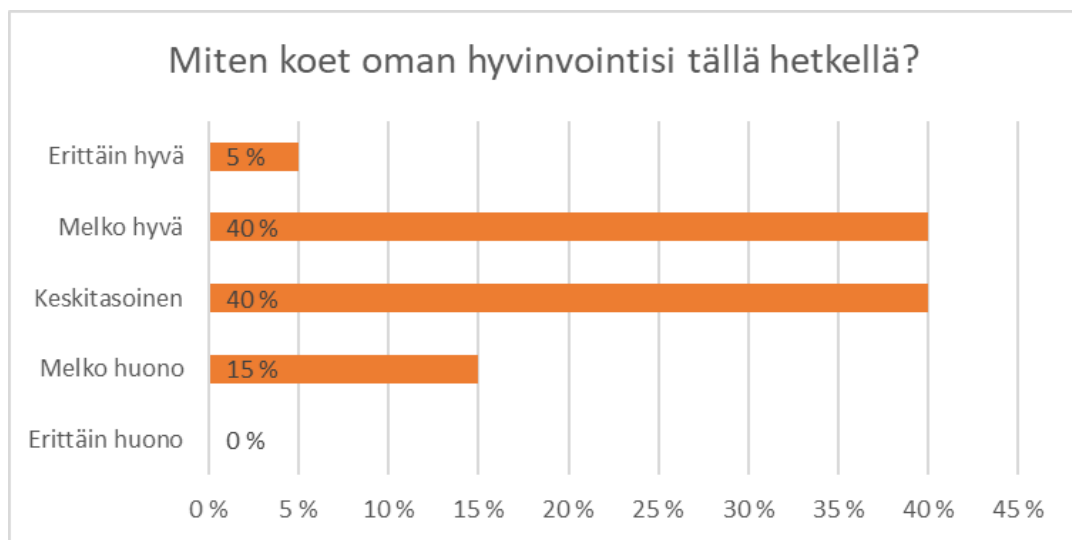
”Yhdessäolo ystävien kanssa, sekä yksinolo”

”Kuuntelukirjat. Sieltä kirjoja tai rentoutuksia tms. tai Youtubesta.”

”Ystävien näkeminen esim kahvilla ja töissä käyminen”

4.4 Terveys ja hyvinvointi

Kysimme vastaajilta, että miten he kokevat oman hyvinvointinsa tällä hetkellä. (Kuvio 7.) Kysymys oli numero 11. Kysymykseen vastasi 40 henkilöä. Erittäin hyväksi hyvinvointinsa koki 5 % vastanneista. Melko hyväksi hyvinvointinsa koki 40 %, kuten myös keskitasoisesti hyvinvointinsa kokeneita oli 40 %. Melko huonoksi hyvinvointinsa koko 15 %, ja erittäin huonoksi ei vastanneista kukaan.



Kuvio 7. Miten koet oman hyvinvointisi tällä hetkellä?

Kysymys 12 oli ”Mitkä terveyteen ja elämäntapoihin liittyvät asiat lisäävät voimavarojasi?”. Kysymykseen vastanneita oli 38. Erittäin suureen rooliin tässä kysymyksessä nousi liikunta (n=23). Liikunnan harrastaminen eri muodoissa oli monelle tärkeää terveyteen ja elämäntapoihin liittyvissä asioissa. Muutama mainitsi ulkoilun (n=4) ja hyötyliikunnan (n=2) tärkeänä liikuntaan liittyvänä asiana. Liikunnan säännöllisyys ja monipuolisuus nousivat vastauksissa esiin. Toiseksi suurimmaksi vastausluokaksi nousi riittävä uni ja lepo (n=16). Riittävät yöunet korostuivat vastauksissa paljon.

Itsestään ja perustarpeistaan huolehtiminen (n=9) olivat vastaajille myös lisää voimavaroja tuova asia. Siihen kuuluivat esimerkiksi itsestä huolen pitäminen, kodin siisteys ja säännöllinen ruokailu: ”lapsen vuoksi on pidettävä säännöllinen ruokarytmi”. Säännöllinen vuorokausirytmä oli tärkeää niin lapsen kuin itsen kannalta, samoin

liiallisen kuormituksen rajaaminen. Arjen säännöllisyys ja rentoutuminen nousivat esiin neljän vastaajan kohdalla, vastauksissa kuten ”kyky nauttia arjen pienistä hetkistä” sekä ”rauhassa oleminen”. Terveellinen ruokavalio oli tärkeä joillekin (n=9). Sosiaaliset suhteet nousivat kolmella vastaajalla tärkeiksi asioiksi, kahdella vastaajalla taas yhteiskunnan tarjoama tuki ja kolmella vastaajalla yleisterveys. Toisaalta joillakin (n=4) ei tällaisia asioita ollut: ”ei ole tällä hetkellä oikein mitään, kun ei ehdi ulkoilemaankaan.”

13. kysymys kyselyssä oli ”Minkälaiset hyvinvointiin liittyvät tekijät lisäävät voimavarojasi?”. Tähän kysymykseen vastasi 35 henkilöä. Vastaukset olivat hyvin monipuolisia. Vastauksissa korostui eniten ajanvietto itselle tärkeiden ihmisten kanssa (n=8) sekä liikunta (n=8.) Liikunnan merkitys terveydelle korostui sekä tämän että edellisen 12. kysymyksen vastauksissa.

Keskustelut ystävien kanssa olivat tärkeitä vastaajille sosiaalisen elämän ja vertaistuen kannalta, varsinkin jos ystäväkin on yksin oleva vanhempi. Tällöin yhteisöllisyys lisää voimavaroja ja voi auttaa yksinäisyyteen. Vertaistuen merkitys nousi esiin muutamalla (n=4).

”... Mieli voi hyvin, kun saa jutella muiden kanssa, jakaa asioita. Yhden vanhemman perheessä tätä mahdollisuutta ei aina ole ja yksinäisyys voi olla musertavaa. Yhteisöllisyys ja muiden seura lisää itselläni hyvinvointia ja siten voimavaroja.”

Terveys ja itsestään/muista huolehtiminen (n=6) sekä arjesta nauttiminen (n=5) korostuivat joissain vastauksissa. Näihin asioihin sisältyi muun muassa armollisuus itseään kohtaan, itseen ja omaan hyvinvointiin panostaminen, tulevaisuuden suunnitelmat ja omat unelmat sekä arjen pienet asiat. Oma aika oli myös tärkeää vastaajille (n=4).

”...Tietoinen stoppi, jos huolet alkaa päässä jyllätä. Lasten hyvinvointi ja ilo”

”Kyky nauttia pienistä arjen asioista”

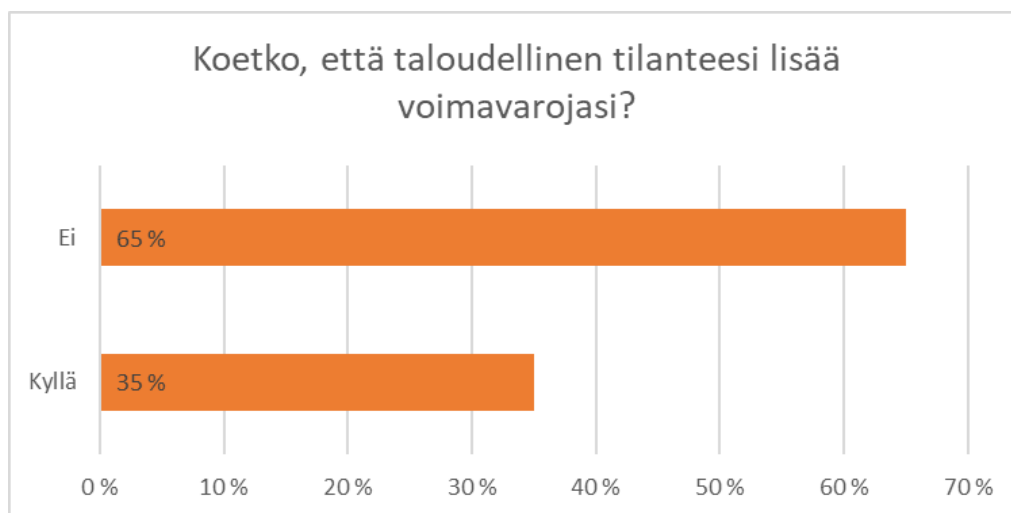
”Se, että saan lapsen joskus hoitoon, jolloin saan to do-listaa lyhennettyä.”

”Hyvinvointi on kokonaisvaltaista, siihen auttaa oma terveys.”

Joillakin vastaajilla hyvinvointia lisäsivät itsensä hemmottelu ja rentoutuminen (n=3), uni ja lepo (n=3), vakaa taloustilanne (n=2), luonto (n=2), työ (n=2), lemmikistä huolehtiminen (n=2), mielekäs tekeminen (n=1) sekä harrastukset (n=1).

4.5 Taloudellinen tilanne

Kysyimme osallistujilta, kokevatko he oman taloudellisen tilanteensa lisäävän voimavaroja. (Kuvio 8.) Kysymys oli numero 14. Tähän kysymykseen vastasi 40 henkilöä. Yli puolet vastaajista (65 %) vastasi kieltävästi. Hieman yli kolmasosa (35 %) oli sitä mieltä, että taloudellinen tilanne tukee voimavaroja.



Kuvio 8. Koetko, että taloudellinen tilanteesi lisää voimavarojasi?

Kysyimme tähän kysymykseen ”kyllä” vastanneilta, miten taloudellinen tilanne tukee henkilön voimavaroja. Tähän vastasi 12 henkilöä. Vastauksissa korostui erityisesti stressin väheneminen eri tavoilla (n=6). Stressin vähenemiseen vaikutti se, että rahojen riittävyttä ei tarvitse miettiä jatkuvasti:

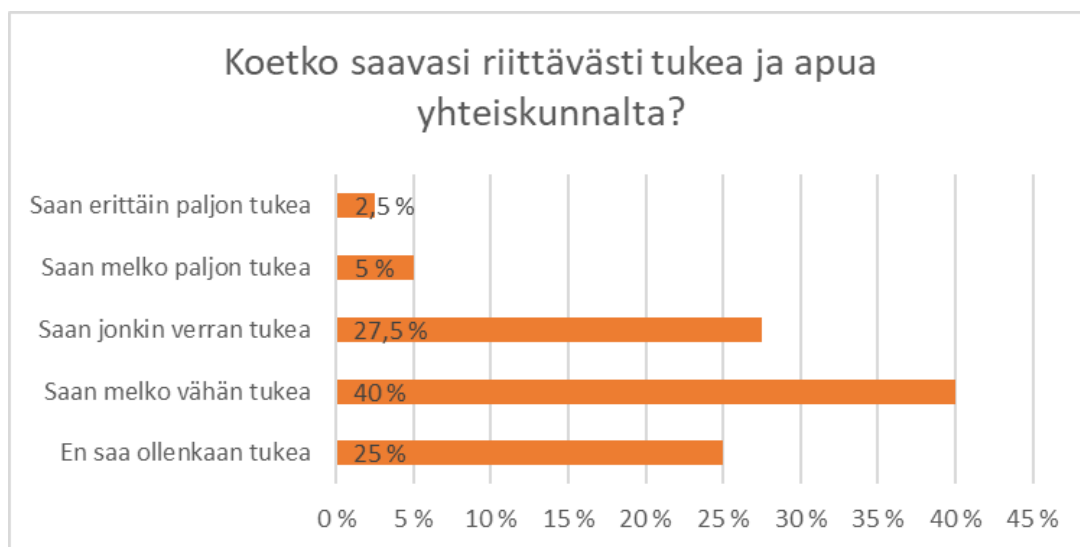
”Ei tarvitse miettiä jokaista senttiä.”

”...ei tarvitse stressata perusmenoista.”

Stressin vähentymisen lisäksi vastauksissa tuli ilmi muun muassa talouden tasapainoisuus (n=4): ”kun kaikki on balanssissa, helpottaa”, sekä se, että tuet mahdollistavat erilaisten asioiden toteutumista (n=3): ”jos on rahaa, on helpompaa keksiä mielekästä tekemistä”.

Kysyimme osallistujilta, ”Koetko saavasi riittävästi tukea ja apua yhteiskunnalta?”. (Kuvio 9.) Kysymys oli numero 15. Vastaajia kysymykseen oli 40. Vastaajista reilusti yli puolet (65 %) koki saavansa vähän tai ei ollenkaan tukea yhteiskunnalta. Hieman alle kolmasosa (27,5 %) koki saavansa jonkin verran tukea yhteiskunnalta. Vain alle

kymmenesosa (7,5 %) vastaajista koki saavansa melko tai erittäin paljon tukea yhteiskunnalta.



Kuvio 9. Koetko saavasi riittävästi tukea ja apua yhteiskunnalta?

Tämän jälkeen kysimme niiltä vastaajilta, jotka olivat vastanneet edellä mainittuun kysymykseen "en ollenkaan", "melko vähän" tai "jonkin verran", minkälaista tukea he kaipaaisivat lisää. Tämä oli 16. kysymys. Tähän kysymykseen vastasi 32 aikuista. Eniten toivottiin taloudellista tukea (n=12). Taloudellista tukea kaivattiin osassa vastauksista vain yleisesti. Joissakin vastauksissa tuli esiin rahallisen tuen tarve harrastuksiin ja virkistäytymiseen, sekä nuoren kasvattamiseen.

Myös yhden vanhemman perheiden huomioimista hinnastoissa omana luokkana toivottiin. Lisäksi toivo mahdollisuudesta elättää oma perhe työllään tuli esille, ja toisaalta toivottiin myös parempia myönnettäviä rahallisia tukia, kuten elatustukea ja lapsilisää, sekä elatusavun kehittämistä lähivanhempaa tukevampaan suuntaan. Viimeisessä vastauksessa viitattiin palvelujärjestelmän puutteisiin vastuuttaan etävanhempi maksamaan elatusmaksuja: "... etävanhempi voi käytännössä maksaa mitä jaksaa, jos haluaa, ja huijata esim. tulojaan, jos haluaa. Tätä ei tarkisteta mitenkään, sillä kyseessä on "vanhempien välinen sopimus", johon yhteiskunta ei puutu..."

Toiseksi eniten toivottiin tukea vanhemmuuteen (n=5). Vanhemmuuden tukea toivottiin etenkin eri-ikäisten lasten ja nuorten kasvatukseen ja siihen liittyviin haasteisiin, kuten käytösongelmiin. Lisäksi toivottiin tukea yhteisiin kokemuksiin, mahdollisesti perheen

kesken. Konkreettisenä tukena toivottiin lastenhoitajaa, tukiperhettä ja tukihenkilöä. Yleisemmin toivottiin tukea kotiin lasten kanssa ja konkreettista apua arkeen ilman monimutkaisia hakuprosesseja. Tukiperhe ja lastenhoitaja liitettiin mahdollistamaan toivottua omaa aikaa, kuten näissä vastauksissa:

“... Myös omaa aikaa lisää, tukiperhettä esimerkiksi ollaan vuosikausia odotettu.”

“Tukiperhe. Omaa aikaa ja hetkiä olla yksin omien ajatusten kanssa”

“Lapselle hoitaja, jotta saisin joskus omaa aikaa”

Konkreettiseen tukeen liittyen toivottiin myös siivousapua, kuljetusapua ja apua vanhemman tai lapsen sairastuessa. Tässä vastaajan kertomia esimerkkitalanteita, joihin erityisesti kaivattiin apua:

" tilanteet, joissa vanhempi on kipeä ja lasta on kuitenkin hoidettava tai lapsi pitäisi saattaa eskariin tai kouluun ... lapsella on sisarus, joka on kipeä, ei toista lasta voi viedä kouluun, harrastukseen yms, koska sisarusta ei voi jättää yksin siksi aikaa ... korona-aikana, kun lapsi joutui altistumisen takia kahden viikon karanteeniin, en vanhempana päässyt kahteen viikkoon hoitamaan mitään asioita (kauppaan tms.), koska pientä lasta ei voi jättää yksin."

Myös keskusteluapua toivottiin, esimerkiksi “haasteellisen lapsen kasvatukseen”. Lisäksi toivottiin yhteiskunnan mahdollistamaa vertaistukea: “Yhteiskunnan pitäisi mahdollistaa vertaistuki jollakin toiminnallaan. On väärin, että se on ainoastaan vapaaehtoisten varassa.” Suurimmassa osassa keskusteluapuun liittyvistä vastauksista jäi kuitenkin epäselväksi, minkälaisiin asioihin keskusteluapua toivottiin ja toivottiinko esimerkiksi ammattilaisen kanssa keskustelua, vai pikemminkin vertaistuellista keskustelua.

Vastauksissa tuli myös ilmi tarve ammattilaisten osaamisen kehittämiseksi, jotta eri tahot pystyisivät vastaamaan paremmin yhden vanhemman perheiden tarpeisiin. Tätä kuvaa hyvin vastauksissa esille tullut toive, että tuki olisi enemmän “yksinhuoltajia huomioivaa”. Lisäksi osa vastaajista koki apua tarjonneiden tahojen tuen olleen puutteellista: “Kun on vaikeuksia niin vaikka sossu/koulu yrittäisi auttaa niin tuntuu ettei ammattitaito riitä.”

Niiltä, jotka vastasivat kysymykseen “Koetko saavasi riittävästi tukea ja apua yhteiskunnalta?” vaihtoehtoisesti “melko paljon” tai “erittäin paljon”, kysyimme, minkälaista tukea he ovat saaneet. Tämä kysymys oli numero 17. Tähän kysymykseen

tuli huomattavasti vähemmän vastauksia kuin edelliseen, vain 4 vastausta. Tukea saatiin tukiperheestä, perheneuvolan palveluista, sosiaalitoimesta sekä taloudellisia tukia. Vastaajat kertoivat saaneensa sosiaalitoimesta keskusteluapua, ohjausta ja rahallista tukea. Taloudellisista tuista vastaajat kertoivat saaneensa asumistukea, lapsilisää ja lapsilisän yksinhuoltajakorotusta, lapseneläkettä ja elatustukea. Tukiperhettä ja perheneuvolan palveluita kehuttiin vastauksissa.

4.6 Tunnistetut voimavarat

Lopuksi kysyimme vastaajilta voimavaroihin liittyen "Tuleeko sinulle mieleen vielä joitakin muita voimavaroja, joita sinulla on?". Kysymys oli numero 18. Tähän kysymykseen saimme 26 vastausta. Eniten voimavaroja tunnistettiin taitoihin, hyvinvointiin ja vanhemmuuteen liittyvissä asioissa (n=8). Näihin liittyen voimavaroiksi tunnistettiin erityisesti vanhemmuuden taidot, arjen selviytymiskeinot, sekä omasta hyvinvoinnista huolehtiminen ja armollisuus itseään kohtaan. Lisäksi yhtenä tärkeänä huomiona vastauksissa tuli esille omien rajojen asettaminen.

"Se miten olen vuosien varrella kehittänyt erilaisia toimintatapoja, millä selvitä arjesta ja elämästä."

"Oma ymmärrys ja osaaminen hyvinvoinnin ylläpitämisestä"

"Taito levähtää ja ottaa rennosti kun mahdollisuus."

"Pitää osata olla armollinen itselleen yh-äitinäkin."

"Olen oppinut asettamaan rajojani. Siinä on vieläkin oppimista, etten suin päin auta muita tolkkuttomasti. Ensin omat asiat."

Toiseksi eniten voimavaroiksi tunnistettiin henkilökohtaisia ominaisuuksia (n=6). Niitä olivat muun muassa periksiantamattomuus, huumori, vahvuuden kokemus, "henkinen kantti", sekä "lehmänhermot ja valikoiva kuulo". Kolmanneksi eniten voimavarana koettiin positiivinen asenne (n=5). Siihen liitettiin huolettomuus, realististen tavoitteiden asettaminen, sekä tieto ja ymmärrys siitä, että tekee parhaansa. "Kun tekee parhaansa omien edellytyksien puitteissa, ei lisää voi vaatia ..."

Myös yhdistyksen toiminta koettiin voimavarana. Siihen liittyi yhdistyksen järjestämien toiminnan aikana arjen haasteista keskustelu vertaisten kanssa, oman lapsen kanssa yhdistyksen toiminnassa mukana oleminen ja yleisesti toiset ihmiset yhdistyksessä.

“Yhdistys on voimavara. Siellä on ihmisiä, joiden kanssa voi keskustella arjen haasteista koska he tietävät kun ovat samassa tilanteessa.”

Näiden lisäksi voimavaroina koettiin keskustelu ystävien ja sukulaisten kanssa, oma lapsi, tulevaisuuden suunnitelmat, turvallisuuden tunne, työpaikka ja työkaverit, uskonto, luonto, sekä avun vastaanottaminen. “Olen ottanut vastaan lasten kanssa avun mitä on annettu, se ei ole kaikille helppoa.”

4.7 Turun Seudun Yksinkuoltajat ry:n toiminta

Kysyimme vastaajilta, “Mikä yhdistyksen oma toiminta tukee omia voimavarojasi?”. Kysymys oli numero 19. Tähän kysymykseen vastasi 34 aikuista. Suosituimpia olivat retket (n=12), leirit (n=10), sekä tapahtumat ja kulttuuri (n=8). Vastauksissa nousi esille vertaistuen, yhdessä kulkemisen ja yhdessäolon merkitys. Lisäksi vastauksissa näkyi, että yhdistyksen järjestämässä toiminnassa jäsenet kokevat positiivisena jo sen, että tulee lähdettyä jonnekin.

“Leirit...” “...Erilaiset retket, kun mennään yhdessä jonnekin”

“Retket ja tapahtumat. Ja niissä vertaisilta saatu tuki ja ymmärrys.”

“Mukavat retket/matkat muiden perheiden kanssa, yhdessäoloa.”

“...että tulee siksi lähdettyä.”

Yhdistyksen järjestämää, voimavaroja tukevaa toimintaa oli vastaajien mukaan myös olkkaritoiminta ja osan mielestä kaikki yhdistyksen toiminta. Lisäksi osa vastaajista koki yhteisen tekemisen lapsille ja aikuisille olevan heidän voimavarojaan tukevaa.

“... Hyvinvointiolkkari Lehmusvalkamassa joka viikko. ...”

“Kaikki.”

“Tapahtumat ... joissa jotain kivaa yhdessä perheenä”

Lopuksi kysyimme, “Minkälaista uutta toimintaa toivoisit yhdistyksen järjestävän voimavarojen tukemiseksi?” Tämä oli kysymys numero 20. Tähän kysymykseen vastasi 25 aikuista. Vastauksissa nousi esille samoja teemoja kuin edellisessäkin kysymyksessä. Leirejä (n=2), retkiä (n=7), tapahtumia (n=1) ja yhteistä tekemistä (n=2) toivottiin tulevaisuudessakin järjestettävän. Toiveissa mainittiin myös vertaistuki (n=3), ja siihen liitettiin toive mahdollisuudesta ammattilaisen ohjaamaan keskusteluun (n=1).

Lisäksi toivottiin terveyttä ja hyvinvointia tukevaa toimintaa ja virkistystoimintaa (n=3), etäyhteydellä järjestettyä toimintaa (n=2) ja vanhemmuuteen liittyvää tukea (n=1). Lopuksi toivottiin yhden vanhemman perheiden arjen vinkkilistaa esimerkiksi yhdistyksen nettisivuille (n=1).

“Ehkä enemmän terveyteen liittyviä juttuja. Liikuntajuttuja tai luentoja, rentoutusharjoituksia, joogaa yms.”

“...äitien (isien myös) hemmottelu-tai muu sellainen aika kun lapset voisivat olla jonkun muun kanssa ja vanhempi rentoutua.”

“Korona ajan venyvä hanke oli kiva ja pystyi toteuttamaan omassa kodissa. (Tehtiin uusia ruokia yhdessä joihin saatiin tarvikkeet).”

“Kaipaisin tukea lapsen kanssa leikkimiseen, sen jaksamiseen. Vanhemmuuskursseja, esim ihmeelliset vuodet tms”

“Yksinhuoltajien vinkkilista nettiin :) Me olemme kuitenkin arjen sankareita ja moniosaajia.”

Lisäksi osa vastaajista yksilöi tai rajasi toiveensa vain tietyille ryhmälle, kuten “totaaliyksinhuoltajat” tai “erityistä tukea tarvitsevien lasten vanhemmat”.

5 Pohdinta

5.1 Tutkimustulosten tarkastelu

Etenkin kysymysten 4, 6, 13, 18 ja 19 vastauksissa tuli esille vahvasti vertaistuen merkitys yhden vanhemman perheiden aikuisille. Vain vertaiset, eli samankaltaisessa elämäntilanteessa olevat ihmiset, voivat todella ymmärtää toisen tilannetta. Lisäksi yhdessäolon merkitys korostui yhtenä tärkeänä osa-alueena voimavaroja vahvistavana tekijänä. On kuitenkin huomioitava, että voimavaroja vahvistavat asiat ovat yksilöllisiä kokemuksia. Tämä tarkoittaa sitä, että asia, joka toimii voimavarana jollekin, ei välttämättä ole toiselle ihmiselle sitä.

Vastauksissa tuli esiin, että suurempi osa vastaajista koki tukiverkostonsa koostuvan enemmän läheisistä ihmisistä, kuin ammattilaisista. Tulokset herättävät pohtimaan, onko ammattilaisilla riittävästi osaamista yhden vanhemman perheiden tukemiseen, ja pystyvätkö he vastaamaan perheiden tarpeisiin. Vastauksissa oli havaittavaa se, että vastaajien tukiverkosto on suhteellisen moninainen. Tukiverkostot, jotka tukevat yhden vanhemman perheitä koostuivat läheisistä ihmissuhteista ja ammattilaisten tarjoamasta tuesta. Nämä näkyivät vastauksissa joko yhdessä tai erikseen. Esimerkkinä se, että jos vastauksessa tukiverkostoon kuuluvan läheiset ihmissuhteet, kuten lähisuku, ystävät tai perhe, niin ammatillisen tuen tarpeen koettiin olevan pienempi. Sen sijaan, jos läheisistä ihmissuhteista muodostuvaa tukiverkostoa ei ollut tai sitä oli huomattava vähän, niin yhteiskunnan tarjoamat tukitoimet olivat tärkeämmässä osassa yhden vanhemman perheissä.

Osalla vastaajista oli myös ollut hyviä kokemuksia ammattilaisten antamasta tuesta. Onkin pohdittava, onko ammatillisen tuen puuttumisessa kyse siitä, ettei tarjolla olevat tukitoimet ja rahalliset tuet ole yhden vanhemman perheille riittävän näkyviä ja saavutettavissa olevia, jotta niitä tulisi haettua. Saattaa myös olla kyse siitä, että viranomaiset eivät tunnista yhden vanhemman perheiden elämäntilanteisiin liittyviä tarpeita, ja näin ollen perheet eivät ole kokeneet ammattilaisia voimavaroja lisäävänä tekijänä.

Positiivisina huomioina ne perheet, jotka olivat saaneet tukea yhteiskunnalta, toivat esille esimerkiksi tukiperheen tärkeyden. Tukiperheen olemassaolo liittyi muun muassa siihen, että vanhempi sai omaa aikaa rentoutua ja levätä. Kuitenkin moni vanhempi,

joka oli vastannut kyselyssä, ettei saa yhteiskunnalta riittävästi tukea, toivoi juuri tukiperhettä tai lastenhoitajaa. Onkin syytä pohtia, miksi moni näistä perheistä ei ole saanut tukiperhettä, vaikka se on koettu hyödylliseksi ja vanhemman voimavaroja tukevaksi palveluksi. On mahdollista, että myöntämiskriteerit palvelulle ovat tiukat. Tässä tapauksessa on vakavasti pohdittava sitä, miksi yhden vanhemman perheiden tuen tarpeita vähätellään yhteiskunnassamme. Toisaalta on myös mahdollista, että tukiperheitä ei ole riittävästi, jotta palvelua olisi mahdollista tarjota kaikille sitä tarvitseville. Tämä haaste olisikin tulevaisuudessa tärkeää ratkaista, jotta tukiperheitä olisi tulevaisuudessa tarjota useammalle yhden vanhemman perheelle.

Toinen tärkeä huomio, joka tutkimuksessamme tuli esiin yhteiskunnan palveluihin liittyen oli se, että niissä perheissä, joissa vanhempi ei kokenut saavansa riittävästi tukea yhteiskunnalta, toivottiin myös lastenhoitajaa. Yhteiskunnassa on vakavasti keskusteltava siitä, miksi monelle yhden vanhemman perheelle ei ole tarjottu lastenhoitajaa. Tässä tutkimuksessa, kuten muissakin aiemmissa tutkimuksissa, on tullut esiin riittävän oman ajan tärkeys yhden vanhemman perheen aikuiselle, sillä se vaikuttaa kokonaisvaltaisesti vanhemman hyvinvointiin ja jaksamiseen. Sosiaali- ja terveyspalveluissa on erityisen tärkeää pohtia sitä, miksi näille vanhemmille ei ole myönnetty esimerkiksi lastenhoitajaa, tukiperhettä tai muita palveluita. Tutkimusten mukaan ne vahvistaisivat perheiden hyvinvointia. Olisi tärkeää ratkaista haasteet palvelujen tarjoamisessa.

Erilaiset hyvinvointiin, terveyteen ja vapaa-aikaan liittyvät asiat olivat monelle vastaajalle tärkeitä ja vastaukset olivat monipuolisia. Vapaa-aika, harrastukset ja mielekäs tekeminen, sekä terveys ja hyvinvointikohdissa kyselyssämme monet vastaukset toistuivat. Usein toistuivat oma aika, liikunnan eri muodot, rentoutuminen, omat harrastukset, ajan viettäminen itselle tärkeiden ihmisten seurassa, arjen pienet asiat sekä itsestään ja perustarpeistaan huolehtiminen.

Vastauksissa tuli esille, että Turun Seudun Yksinhuoltajat ry:ssä toivottiin paljon sellaista toimintaa, jota Yhden Vanhemman Perheiden liitto järjestää. Vastauksissa toivottiin esimerkiksi vertaisryhmää erityislasten vanhemmille sekä totaaliyksinhuoltajille järjestettyä toimintaa. Näihin liittyvää vertaistukitoimintaa on YVPL:ssä järjestetty esimerkiksi syksyllä vuonna 2022. Pohdimmekin, voisiko YVPL:n toiminnasta tiedottamista vielä vahvistaa Turun Seudun Yksinhuoltajat ry:ssä, jotta jäsenet löytäisivät helposti myös YVPL:n toimintaan mukaan.

Lisäksi on pohdittava ovatko jäsenet olleet jo tietoisia, että YVPL järjestää toimintaa, mutta he ovat toivoneet sitä järjestettävän myös Turun Seudun Yksinhuoltajat ry:ssä sen lisäksi. On huomioitava, että yhdistyksessä ei voida rajata toimintaa vain pienelle osalle jäsenistä, vaan toimintaa on järjestettävä niin, ettei se tarkoituksenmukaisesti sulje pois jäseniä. Ei myöskään olisi tarkoituksenmukaista järjestää toimintaa vain tietyille, vahvasti rajatuille ryhmille, sillä on todennäköistä, että osallistujamäärä olisi hyvin pieni. On siis ymmärrettävä yhdistyksen ja liiton erot, sekä resurssien aiheuttamat rajoitukset. YVPL toimii laajemmin koko Suomessa, ja se tavoittaa näin ollen myös suuremman määrän yhden vanhemman perheitä. Sen vuoksi se voi järjestää toimintaa rajatummin esimerkiksi juuri yhden vanhemman perheille, joissa on erityistä tukea tarvitseva lapsi. Ratkaisuna näihin vastauksiin voisi olla esimerkiksi yhä vahvempi tiedottaminen YVPL:stä ja sen järjestämästä toiminnasta.

Jatkotutkimusehdotuksina olisi mielestämme hyvä tutkia etävanhemman kokemuksia vanhemmuudesta. Pohdimme, ovatko etävanhemman kokemukset mahdollisesti hyvinkin erilaisia, kuin lähivanhemman. Esimerkiksi etävanhemman ja lapsen välistä suhdetta, sekä siihen liittyviä voimavaroja olisi tärkeää tutkia. Lisäksi etävanhemman kokemuksia lapsen elämään liittyvästä osallisuudesta olisi mielenkiintoista tutkia, sillä etävanhemman rooli lapsen elämässä voi olla hyvinkin erilainen kuin lähivanhemman. Olisi myös tärkeää tutkia, saavatko etävanhemmat mielestään riittävästi tukea vanhemmuuteen, ja minkälaista tukea he toivoisivat saavansa.

Lisäksi uskomme, että kehittämistyönä olisi hyödyllistä laatia opas muun muassa sosiaalihuollon palveluihin tai perhetyöhön. Oppaan avulla voidaan auttaa tunnistamaan yhden vanhemman perheiden aikuisten voimavaroja. Opas voisi tuoda informatiivisemmin esille sen, miten juuri yhden vanhemman perheiden aikuisten voimavaroja voidaan vahvistaa, ja sitä kautta liittää ne hyvinvoinnin tukemiseen kokonaisvaltaisemmin.

Koska uskomme tutkimuksemme siirrettävyyden olevan toimiva ratkaisu muillekin samankaltaisille yhdistyksille, olisi myös mielenkiintoista vertailla tuloksia eri alueilla. Yhden vanhemman perheiden yhdistykset eri alueilla voisivat tutkia samaa kyselylomakepohjaa hyödyntäen yhden vanhemman perheiden voimavaroja, ja jäsenten kokemuksia voimavaroja vahvistavasta toiminnasta yhdistyksessä. Näin yhdistykset voisivat myös saada vinkkejä toisiltaan voimavaroja vahvistavasta toiminnasta.

Vertailimme tuloksia keskenään myös taustakysymysten perusteella. Ensin vertasimme, miten vastaukset jakautuvat perheiden kesken sen mukaan, kuinka monta lasta perheessä oli. Jaoin perheet kahteen ryhmään. Ensimmäisessä ryhmässä olivat perheet, joissa oli yksi tai kaksi lasta. Toisessa ryhmässä olivat perheet, joissa lapsia oli 3 tai enemmän.

Kysymyksessä 5 “Koetko saavasi vertaistukea omista ihmissuhteistasi?” ilmeni, että 1- ja 2-lapsisissa perheissä vertaistukea koettiin saavan vähemmän ($n=28$, $ka=2,9$) kuin perheissä, joissa oli lapsia 3 tai enemmän ($n=10$, $ka=3,4$). Keskiarvot perustuvat Likert-asteikkoon, johon olimme asettaneet vastausvaihtoehdot viisi (1–5). Vastaus numero 1 kuvaa vastaajan kokemusta, että hän ei saa ollenkaan vertaistukea, kun taas vastaus numero 5 kuvaa vastaajan kokemusta, että hän saa paljon vertaistukea.

Kysymyksessä 7 “Koetko tukiverkostosi riittäväksi?” tuli esille, että 1- ja 2-lapsisissa perheissä koettiin tukiverkosto hieman useammin riittämättömäksi ($n=15$, 58 %), kuin perheissä, joissa lapsia oli 3 tai enemmän ($n=5$, 50 %).

Kysymyksen 8 “Koetko, että sinulla on riittävästi vapaa aikaa?” vastaukset jakautuivat melko tasaisesti. Suurin osa molemmista ryhmistä koki, että vapaa-aikaa on riittävästi vain harvoin tai silloin tällöin. Vain 1 (4 %) kaikista vastaajista koki, että vapaa aikaa on riittävästi aina, ja vastaaja kuului ryhmään, jolla oli 1 tai 2 lasta. Kysymyksen 11 “Miten koet oman hyvinvointisi tällä hetkellä?” vastaukset jakautuivat hyvin tasaisesti. Yksi ero näkyi kuitenkin siinä, että 7 % niistä aikuisista, joilla oli 1 tai 2 lasta, sekä 0 % niistä aikuisista, joilla oli lapsia 3 tai enemmän, kokivat oman hyvinvointinsa erittäin hyväksi.

Myös kysymyksessä 14 “Koetko, että taloudellinen tilanteesi lisää voimavarojasi?” vastaukset jakautuivat hyvin tasaisesti. Vertailussa huomasimme, että 3 % vähemmän niistä perheistä, joissa lapsia oli 3 tai enemmän ($n=4$, 33 %), kokivat, että taloudellinen tilanne lisää omia voimavaroja, kuin perheissä, joissa lapsia oli 1 tai 2 ($n=10$, 36 %).

Kysymyksessä 15 “Koetko saavasi riittävästi tukea ja apua yhteiskunnalta?” vastauksissa oli huomattavia eroja. Jo Likert-asteikon vastausten keskiarvoja verrattaessa on ryhmien välillä huomattavissa lähes yhden yksikön suuruinen ero. Aikuisten, joilla oli lapsia 1 tai 2, keskiarvo oli 2,0 ($n=28$). Sen sijaan aikuisten, joilla lapsia oli 3 tai enemmän, keskiarvo oli 2,8 ($n=12$), eli 0,8 yksikköä suurempi kuin vertailuryhmällä. Lisäksi jokaisen vastausvaihtoehdon kohdalla oli nähtävissä eroja kahden ryhmän välillä.

Lähes kolmasosa (32 %) aikuisista, joilla oli lapsia 1 tai 2 koki, ettei saa ollenkaan tukea. Sen sijaan aikuisista, joilla lapsia oli 3 tai enemmän, huomattavasti vähemmän (8 %) koki, ettei saanut ollenkaan tukea. Melko vähän tukea kokivat 1 ja 2 lapsen perheistä (43 %), ja 3 tai useamman lapsen perheistä (33 %). Lisäksi niistä aikuisista, joilla lapsia oli 1 tai 2, vain 3,6 % koki saavansa melko paljon tukea, eikä kukaan (0 %) kokenut saavansa erittäin paljon tukea. Sen sijaan 8 % niistä aikuisista, joilla oli lapsia 3 tai enemmän, 8 % koki saavansa melko paljon tukea, ja myös 8 % koki saavansa erittäin paljon tukea.

Yhteenvedona tästä vertailusta voidaan todeta, että perheet, joissa lapsia on 3 tai enemmän, vaikuttaisivat saavan hieman enemmän tukea kuin perheet, joissa lapsia on 1 tai 2. Tämä voi olla osasy siihen, miksi perheet, joissa lapsia on 3 tai enemmän, kokevat hyvinvointinsa hieman paremmaksi kuin perheet, joissa lapsia on 1 tai 2.

Toinen taustakysymys liittyi siihen, miten vastaajan lapset asuvat. Vastaajat tässä kysymyksessä jaettiin tulosten tarkastelua varten kahteen ryhmään. Ensimmäisessä ryhmässä (ryhmä 1) oli vastaajat, joiden lapset asuvat kokonaan tai pääsääntöisesti heidän luonaan. Toisessa ryhmässä (ryhmä 2) oli vastaajat, joiden lapset asuvat vuoroviikoin heidän luonaan tai heillä on jokin muu järjestely. Ryhmät ovat kooltaan erilaiset, koska huomattava osa kyselyn 40 vastaajasta (90 %) on vastannut, että lapset asuvat joko kokonaan tai pääsääntöisesti heidän luonaan.

Kysymyksissä 4 ja 6, joissa kysyttiin lähimmistä ihmissuhteista sekä tukiverkoston kuuluvista ihmisistä, ryhmien 1 ja 2 vastaukset olivat samankaltaiset. Molemmilla ryhmillä korostui erityisesti lapsen isovanhemmat, omat ystävät sekä lapsi itse. Kysymyksessä 7 ”Koetko tukiverkostoni riittäväksi?” vastaukset erosivat näiden kahden ryhmän kesken. Ryhmän 1 vastaukset jakoutuivat 50–50 vastausvaihtoehtojen ”kyllä” ja ”ei” välillä, mutta ryhmän 2 vastaukset olivat 100 % vastausvaihtoehtoa ”ei”. Vastaajien, joiden lapset asuvat kokonaan tai pääsääntöisesti heidän luonaan, vastaukset jakoutuivat tasaisemmin kahden vastausvaihtoehdon välillä.

Kysymyksessä 15 ”Koetko saavasi riittävästi apua ja tukea yhteiskunnalta?” ryhmien vastaukset vaihtelivat. Ryhmä 1:n vastaukset vaihtelivat tasaisesti kaikkien vastausvaihtoehtojen välillä, mutta ryhmä 2:n vastaukset painottuvat vaihtoehtoihin ”en saa ollenkaan tukea” (25 %) ja ”saan melko vähän tukea” (75 %). Kysyttäessä siitä, minkälaista tukea vastaajat kaipaisivat lisää, molempien ryhmien toiveissa korostui erityisesti taloudellinen tuki.

Kolmantena taustakysymyksenä kysyimme siitä, miten usein vanhemmat tapaavat etävanhempaansa. Vastausvaihtoehdoja oli viisi erilaista, josta teimme kolme eri ryhmittelyä vastausten vertailuun. Ensimmäisessä ryhmässä oli viikoittain sekä kuukausittain. Toisessa ryhmässä harvoin/epäsäännöllisesti sekä ei ollenkaan. Kolmantena ryhmittelynä olimme eritellyt vastausvaihtoehdon: ”jokin muu järjestely, mikä?”.

Selkeästi suurimpana joukkona oli vaihtoehto ei ollenkaan (68,2 %) joista 15 vastaajaa oli vastannut edellä mainitun, jos lapset tapaavat harvoin tai ei ollenkaan etävanhempaansa. (Kuva 4.) Myös vaihtoehto harvoin/epäsäännöllisesti oli havaittavissa 31,8 %:ssa vastauksista eli 7 vastaajaa oli vastannut näin. Yhteenvetona tuloksissa oli havaittavissa se, että suurimmaksi osaksi yhden vanhemman perheissä on pelkästään yksi vanhempi läsnä lapsen tai lasten arjessa.

Ne vastaajat, jotka olivat vastanneet viikoittain tai kuukausittain prosentuaalinen määrä oli selkeästi alhainen. 40 vastaajasta vain 13 kertoi lapsen tapaavan etävanhempaansa viikoittain tai kuukausittain. Selkeimpänä oli kuukausittain tapaaminen ryhmittelyssä viikoittain/kuukausittain (n=9) 69,2 prosentilla. Tässä tapauksessa pohdintaan nousee, että selkeästi suurin osa yhden vanhemman perheistä on yksinhuoltajia, jolloin etävanhemmat tapaavat lapsiaan joka toinen viikonloppu tai harvemmin. Niistä vanhemmista (n=4), jotka olivat vastanneet lapsen/lapsien tapaavan etävanhempaansa viikoittain yhteenvetoon pohdintaan nousee, että heillä on erilainen järjestely tai esimerkiksi lastenvalvojan kautta järjestetty valvottu tapaaminen. Etävanhemman oma halu ja mielenkiinto tavata omia lapsiaan aktiivisemmin ja usein on varmasti myös yksi vaihtoehto sen toteutumiseksi tämän viikoittain-ryhmittelyn takana.

Kysymykseen numero 4 peilaten eli ”Mitkä ihmissuhteet elämässäsi koet lisäävän voimavarojasi?” huomioon nousee tasaisesti niin läheisten ihmissuhteiden kuin yhteiskunnan tuen tärkeys niissä yhden vanhemman perheissä, jossa etävanhempi on viikoittain tai kuukausittain läsnä. Monen vastaajan mielestä läheiset ihmissuhteet, kuten perhe- ja ystävyysuhteet olivat voimavaroja kasvattavia. Erityisenä huomiona lapsen/lapsien etävanhempi eli toinen vanhempi vastauksissa, joissa kävi ilmi, että vaikka lapset pääsääntöisesti asuvat ensisijaisen huoltajan luona, niin heillä on kuitenkin läheiset tai hyvät välit toiseen vanhempaan.

Vertaisimme tutkimuksemme tuloksia myös aiempiin tutkimuksiin. Huomasimme, että tuloksissamme oli löydettävissä samantyyppisiä vastauksia kuin muissakin vastaavanlaisissa tutkimuksissa, joista muutamista kerroimme tämän raportin

teoriaosuudessa. Esimerkiksi vertaistuki tuli esiin muissakin tutkimuksissa tärkeänä voimavarana (Keltto & Mäntyharju 2015, 31–32, 34; Takala 2010, 41–42; Mykrä 2019, 18–20) yhden vanhemman perheiden aikuisille, niin kuin tässäkin tutkimuksessa. Lisäksi lähisuhteiden tärkeys voimavaroja ylläpitävänä tekijänä tuli muissakin tutkimuksissa esiin (Brunou 2015, 35–38; Nylund 2020, 20;25) samaan tapaan kuin tässäkin tutkimuksessa. Etenkin omasta hyvinvoinnista ja jaksamisesta huolehtiminen, joka muissa tutkimuksissa tuli esiin (Nylund 2020, 20;25.), näkyi tutkimuksemme vastauksissa muun muassa riittävän rentoutumisen, oman ajan sekä lepohetkien muodossa.

Ammattilaisilta saatu tuki näkyi muissa tutkimuksissa (mm. Fargerström & Lehtinen 2021, 4;19–20) kuten tässäkin tutkimuksessa. Huomasimme, että meidän tutkimuksessamme olemme kartoittaneet tarkemmin sitä, mitä eri ammattilaisia tukiverkoston voi kuulua. Sitä, mitä eri ammattilaisia vastaajien tukiverkoston mahdollisesti kuului, ei ollut tutkimuksissa tarkemmin selvitetty. Mielestämme on tärkeää tuoda esille eri ammattilaisten nimikkeitä ja sitä, minkälaista tukea mistäkin voi saada. Kun ammattinimikkeistä ja niiden tehtävistä puhutaan, myös ne, jotka voisivat palvelusta hyötyä, löytävät paremmin omaan elämäntilanteeseen sopivien palvelujen piiriin. Pohdimmekin, että jos ammattilaisista taas puhutaan vain yhtenä isona ryhmänä, on palveluista mahdollisesti hyötyvien huomattavasti vaikeampaa ymmärtää, minkälaisia palveluja tähän kokonaisuuteen kuuluu ja mikä voisi olla itselle sopivin ammattilainen tai palvelu.

Osittain tutkimuksemme tulokset toivat uutta tietoa, sillä tutkimuksessamme keskityimme tutkimaan voimavarojen merkitystä myös yhdistyksen toiminnan kautta. Näin ollen vastaajat olivat kertoneet yhdistyksen toimintaan liittyviä voimavaroja ja toiveitaan, mikä ei luonnollisesti muissa aiemmissa, yleisemmin yhden vanhemman perheiden voimavaroja kartoittavissa tutkimuksissa näkynyt. Tämä näkökulma toi uutta tietoa juuri yhdistystoiminnan merkityksestä yhden vanhemman perheille. Yhdistystoiminnan merkitys ei monesti näkynyt aiemmissa vastaavanlaisissa tutkimuksissa, joissa tutkittiin voimavaroja yhden vanhemman perheissä yleisemmin, lukuun ottamatta Fagersrömin ja Lehtisen (2021) tutkimusta. Meidän tutkimuksessamme tuli esille, että moni heistä, jotka ovat olleen Turun Seudun Yksinhuoltajat ry:n toiminnassa mukana, ovat kokeneet sen toiminnan, kuten leirit, retket ja tapahtumat, sekä erityisesti vertaistuen ja yhdessäolon, voimavaroja vahvistavana tekijänä.

5.2 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Noudatimme tutkimuksessamme hyvää tieteellistä käytäntöä Tutkimuseettisen Neuvottelukunnan ohjeistuksen mukaisesti. Tutkimuseettinen Neuvottelukunta ohjaa tutkimuksen tekijöitä rehellisyyteen ja huolellisuuteen koko tutkimusprosessin ajan. Tutkimus on toteutettava niin, että sen kaikissa vaiheissa toimitaan eettisesti ja vastuullisesti. Omassa tutkimuksessa osoitetaan arvostusta muiden tutkijoiden työlle viittaamalla heidän tutkimuksiinsa oikealla tavalla. Tiedonkäsittely toteutetaan tietosuojaan liittyvät säännökset huomioiden kaikissa vaiheissa. (Tutkimuseettinen Neuvottelukunta 2012, 6.)

Esteellisyys tulee huomioida tutkimuksen aikana, ja henkilön ollessa esteellinen, tulee hänen luopua oikeudestaan päätöksentekoon tai arvioinnin tekemiseen (Tutkimuseettinen Neuvottelukunta 2012, 7). Edellä mainittuja, Tutkimuseettisen Neuvottelukunnan ohjeita täydentää ja selventää Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvoston, Arene ry:n, laatimat eettiset suositukset ammattikorkeakoulujen opinnäytetöille (Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry 2018).

Myös tietosuojan ja yksityisyydensuojan liittyvät asiat on huomioitava, kun tutkimuksessa käsitellään henkilötietoja (Yleinen tietosuoja-asetus 2022; Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 12—13). Emme käsittele tutkimuksessamme vastaajien henkilötietoja, sillä ne eivät ole tutkimuksemme kannalta oleellista tietoa. Olemme toteuttaneet kyselyn anonyymisti Webropol-kyselynä. Linkin kyselyyn on lähettänyt Turun Seudun Yksinhuoltajat ry jäsenilleen, joten emme ole sitä kautta saaneet henkilötietoja, kuten esimerkiksi sähköpostiosoitetta tai nimeä vastaajilta. Emme myöskään ole keränneet kyselyssämme henkilötietoja vastaajilta. Kaikki kysymykset on laadittu niin, ettei vastaajaa voi tunnistaa hänen vastauksistaan. Saatekirjeessä olemme kertoneet vastaajalle, että kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista ja anonyymiä.

Noudatamme tutkimuksessamme myös Tutkimuseettisen neuvottelukunnan laatimia eettisiä ohjeita ihmiseen kohdistuvasta tutkimuksesta. Kunnioitamme vastaajien ihmisarvoa ja itsemääräämisoikeutta. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 7.) Vastaaminen kyselyymme on vapaaehtoista, ja olemme ilmoittaneet tästä saatekirjeessä. Osallistumisen vapaaehtoisuus on yksi tutkittavien oikeuksista (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 8).

Tutkimuksesta ei saa aiheutua vastaajille haittoja, jotka olisivat huomattavia (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 7). Olemme pohtineet, että kyselyyn vastaaminen saattaa herättää vastaajissa erilaisia tunnereaktioita, kun he pohtivat omaa tilannettaan ja mahdollisesti käyvät elämänsä menneitä tapahtumia uudelleen läpi. Tutkimuseettinen neuvottelukunta ohjeistaa, että tutkimukseen liittyvissä tilanteissa, tässä tapauksessa kyselyyn vastaamisen aikana, saa kuitenkin tapahtua erilaisia tunnereaktioita, kunhan ne ovat verrattavissa arkipäiväisiin tunnereaktioihin, joita ihminen voi tavallisestikin kokea. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 8.)

Tutkittavan oikeuksiin kuuluu saada tietoa siitä, minkälaiseen tutkimukseen hän mahdollisesti osallistuu (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 8–9). Olemme kertoneet tutkimuksen aiheesta, sen tavoitteista ja toteutuksesta saatekirjeessä mahdollisimman tarkasti. Lisäksi olemme kertoneet saatekirjeessä, että vastaaminen tapahtuu anonyymisti, eikä vastaajaa ole mahdollista tunnistaa tutkimuksen aikana.

Kylmä ja Juvakka kertovat luotettavuuden kriteereistä, jotka liittyvät laadulliseen tutkimukseen. Niitä ovat uskottavuus, vahvistettavuus, refleksiivisyys ja siirrettävyys. (Kylmä & Juvakka 2007, 127–128.) Tutkimuksen uskottavuuteen vaikuttaa esimerkiksi se, kuinka kauan tutkijat ovat työskennelleet aiheen parissa. Tutkijoiden aito kiinnostus vastaajien ajatuksia kohtaan ja työskentely kohti parempaa ymmärrystä vastaajien ajatusmaailmaan, luo laadulliseen tutkimukseen uskottavuutta. (Kylmä & Juvakka 2007, 128.) Kaikki tutkimusryhmän jäsenet olivat alusta alkaen kiinnostuneita tutkimaan yhden vanhemman perheiden aikuisten voimavaroja. Jokainen tutkimusryhmän jäsen koki aiheen tärkeäksi. Halusimme aidosti kuulla vastaajien kokemuksia ja ajatuksia, jonka vuoksi pyrimme tekemään kyselylomakkeen mahdollisimman avoimeksi vastaajien omille vastauksille. Vastaajien ajatukset ja omat kokemukset voimavaroistaan olivat olennainen osa tutkimusaineistoamme ja tutkimuskysymykseemme vastaamista.

Vahvistettavuus tarkoittaa tutkimuksen raportoinnin toteuttamista siten, että myös ulkopuolinen lukija pystyy johdonmukaisesti seuraamaan tutkimusprosessia. Vahvistettavuuteen liittyen Kylmä ja Juvakka muistuttavat, että vaikka toinen tutkija ei tästä huolimatta saa samanlaisia tuloksia, voi tutkimus silti olla luotettava. Tämä on laadullisessa tutkimuksessa hyväksyttävää siksi, että ihmiset kokevat todellisuutta monin eri tavoin. Erilaisten tulosten katsotaan ennemminkin kasvattavan ymmärrystä aiheesta entisestään. (Kylmä & Juvakka 2007, 129 viitaten Malterud 2001.) Olemme tässä raportissa kuvanneet tutkimuksemme etenemistä ja valittuja menetelmiä

sanallisesti. Lisäksi olemme kuvanneet tuloksia niin visuaalisesti kuin sanallisestikin. Kuvasimme diagrammeina vastaukset, jotka saimme suljettuihin kysymyksiin. Kerroimme myös, miten luokittelimme sanalliset vastaukset avoimissa kysymyksissä. Avoimien kysymysten osalta nostimme tutkimusaineistostamme joitakin vastauksia raporttiimme suorina lainauksina. Lisäksi olemme tuloksissa kertoneet vastaajien lukumäärät ja vastausprosentit. Näin ollen uskomme, että lukija pystyy seuraamaan tutkimusprosessin kulkua ja lukemaan tuloksia järkevänä kokonaisuutena. Kaikki nämä asiat tukevat tutkimuksemme vahvistettavuutta.

Tutkimus on refleksiivinen, kun tutkijat muistavat omat lähtökohtansa koko tutkimusprosessin ajan. Lisäksi tutkijan tulee pohtia, miten hän itse vaikuttaa tutkimusprosessinsa kulkuun tai hänen keräämäänsä tutkimusaineistoon. (Kylmä & Juvakka 2007, 129 viitaten Mays & Pope 200; Maltreud 2001; Horsburgh 2003.) Koemme, että refleksiivisyyden osalta se, että ryhmämme koostuu kolmesta jäsenestä, on ehdottomasti ollut tutkimuksen aikana vahvuus. Olemme keskustelleet tutkimuksen näkökulmasta, tutkimuskysymyksestä ja tutkimuksen tarkoituksesta aktiivisesti koko tutkimusprosessin ajan. Olemme tarkastelleet kriittisesti työskentelyämme ja tutkimuksen etenemistä, jotta tutkimuksen tarkoitus ja lähtökohdat näkyisivät työskentelyssämme tutkimusprosessin jokaisessa vaiheessa. Esimerkiksi se, että tutkimuskysymykseen haetaan positiivisia vastauksia, jotka mahdollisesti auttavat myös muita yhden vanhemman perheiden aikuisia tunnistamaan omia voimavarojaan, on ollut keskusteluissa mukana monesti.

Siirrettävyydellä Kylmä ja Juvakka tarkoittavat sitä, onko tuloksia mahdollisuus siirtää toiseen vastaavaan ympäristöön. Jotta siirrettävyyttä voidaan arvioida, lukijan tulee saada tietää riittävästi tutkimuksesta, kuten sen kohderyhmästä ja tutkimusympäristöstä. (Kylmä & Juvakka 2007, 129 viitaten Lincoln & Cuba 1985.) Mielestämme tekemämme kyselyrunko olisi mahdollisesti siirrettävissä muidenkin alueiden yhden vanhemman perheiden yhdistysten voimavarojen tutkimiseen ja voimavaroja tukevan yhdistystoiminnan kartoittamiseen. Vastaukset ovat aina vastaajan omia kokemuksia ja ajatuksia, mutta uskomme, että samankaltaisia vastauksia löytyisi, jos kysely toistettaisiin samankaltaisella yhdistyksellä, jonka jäsenenä on erilaisia yhden vanhemman perheitä. Lisäksi alueellista vaihtelua varmasti tapahtuu esimerkiksi sen vuoksi, minkälainen palvelutarjonta tai harrastus- ja ulkoilumahdollisuudet alueella on. Uskomme, että samoja teemoja olisi tuloksissa

kuitenkin nähtävissä, jos tutkimus toistettaisiin toimeksiantajaamme vastaavan yhdistyksen jäsenillä.

Tutkimuksen vastausprosentiksi muodostui 30,3 % perusjoukosta, kun saimme 40 vastausta kyselyyn. Näin ollen vain reilusti alle puolet yhdistyksen jäsenistä on vastannut kyselyyn ja tämä saattaa heikentää tutkimuksemme luotettavuutta. Alhaiseen vastausprosenttiin saattoi esimerkiksi vaikuttaa kyselyn lähettäminen kesäkuukausien aikana, jolloin moni ei ole tietokoneen äärellä ja ei ole huomannut kyselyä. Kyselyn lähettäminen kahteen kertaan osoittautui kuitenkin hyväksi ratkaisuksi, sillä toisella lähetyksellä saimme vielä noin 20 vastausta lisää.

Pohdimme myös kysymystemme asettelua ja sitä, olisiko jotain voinut tehdä toisin tai olisiko kysymyksiä voinut yhdistää. Kysymyksissä, kuten ”Mitkä ihmissuhteet elämässäsi koet lisäävän voimavarojasi? (esim. lapsi, isovanhemmat, ystävä)” sekä ”Keistä tukiverkostosi koostuu? (esim. ammattilaiset, jotka tukevat perheen hyvinvointia?)”; näissä vastaukset olivat hyvin samankaltaisia. Vastauksissa kävi ilmi, että monet vastaajat kokivat, että läheiset ihmissuhteet olivat voimavaroja lisääviä sekä tukiverkoston kuuluvia ihmisiä. Olimme sulkeisiin laittanut esimerkkejä mitä olimme tarkoittaneet tukiverkostolla ja viittasimme esimerkiksi ammattilaisiin. Tässä tilanteessa olisi voinut pohtia olisimmeko voineet muotoilla kysymykset tarkemmin niin, että olisimme selkeämmin erotelleet ammatillisen tukiverkoston ja lähisuhteet omana tukiverkostonaan. Täten olisimme voineet saada yksityiskohtaisempia vastauksia niin lähisuhteiden kuin ammattilaisista muodostuvista tukiverkostoista.

Huomasimme lisäksi, että muutama kysymys kyselymme Vapaa-aika, harrastukset ja mielekäs tekeminen -kohdassa oli luultavasti liian samankaltainen, sillä kysymysten vastaukset muistuttivat kovasti toisiaan. Kysymykset olivat ”Minkälaiset vapaa-aikaan tai harrastuksiin liittyvät asiat auttavat sinua jaksamaan arjessa paremmin?”, ”Minkälainen muu mielekäs tekeminen lisää voimavarojasi arjessa jaksamiseen?”, ”Mitkä terveyteen ja elämäntapoihin liittyvät asiat lisäävät voimavarojasi?” sekä ”Minkälaiset hyvinvointiin liittyvät tekijät lisäävät voimavarojasi?”. Monella vastaajalla toistui samankaltaiset vastaukset näiden kysymysten kohdalla. Nämä kysymykset olisimme voineet jollakin tavalla yhdistää tai tiivistää, sillä ymmärrettävästi esimerkiksi omat harrastukset ja elämäntavat voivat olla vastauksena useampaan näistä kysymyksistä, koska ne voivat liittyä esimerkiksi niin hyvinvointiin kuin vapaa-aikaan ja harrastuksiin.

5.3 Ammatillinen pohdinta

Aloitimme tutkimustyömme vuoden 2021 syksyllä, ja työ valmistui vuoden 2023 tammikuussa. Prosessin alussa aiheemme vielä muotoutui, jotta saimme rakennettua sopivan kokonaisuuden niin työmäärältään kuin aikataulultaan. Olimme tyytyväisiä siihen, minkälaiseksi aiheemme lopulta rajautui. Tutkimusryhmämme koostui kolmesta henkilöstä, joten sovimme tarkat ajat tutkimuksen parissa työskentelyyn. Työnjako ryhmässä oli myös tärkeää. Pyrimme jakamaan työmäärän tasaisesti, kuten tietoperustan kirjoittamisen sekä tulosten analysoinnin ja kirjoittamisen. Osan töistä teimme kokonaan yhdessä, kuten kyselyn suunnittelun ja muokkauksen, sekä pohdintaosion kirjoituksen. Tapasimme säännöllisesti, jotta pystyimme käymään läpi yhdessä kirjoittamaamme ja suunnittelemaan seuraavia askeleita työhömmme.

Opinnäytetyöprosessin aloitimme perehtymällä teoriaan vanhemmuudesta sekä yhden vanhemman perheistä. Kirjoitimme tietoperustaa näiden tietojen pohjalta. Yhden vanhemman perheen käsite tuotti tietoperustan rakentamisessa haasteita, sillä se on vielä käsitteenä todella uusi. Käytimme siksi tutkimuksessamme sen lähikäsitteitä yksinhuoltaja, rakentaessamme tietoperustaa. Hankimme tietoa yksinhuoltajuudesta, lähi- ja etävanhemmuudesta, perheiden monimuotoisuudesta sekä itsellisestä vanhemmuudesta. Näiden käsitteiden avulla rakensimme tietoa siitä, minkälaisia erilaisia perhemuotoja yhden vanhemman perheet voivat sisältää. Olemme lisäksi hyödyntäneet opinnäytetöitä lukiessamme tietoa juuri yhden vanhemman perheistä, sillä siihen liittyviä opinnäytetöitä on jo lähiaikoina tehty.

Tietoperustan kirjoittamisen jälkeen lähdimme suunnittelemaan Webropol-kyselyämme. Perehdyimme Webropolin käyttöön, sillä se oli meille melko vieras työväline. Saimme kyselyrunгон valmiiksi keväällä 2022 muutamien muokkausten ja ohjaajan palautteen jälkeen. Lähetimme toimeksiantajan kautta kyselyn kaksi kertaa yhdistyksen jäsenille kesän 2022 aikana. Saatuaamme vastaukset, päädyimme analysoimaan avoimet kysymykset teoriaohjaavalla sisällönanalyysillä ja tekemään suljetuista kysymyksistä diagrammit.

Koemme, että sosionomin kompetensseista olemme kehittyneet etenkin tutkimuksellisen osaamisen alueella opinnäytetyöprosessin aikana (SOAMK 2022). Olemme oppineet tuottamaan tietoa hyvinvoinnin edistämiseksi tutkimuksemme edetessä. Olemme pohtineet, miten tuottamaamme tietoa voidaan hyödyntää niin asiakkaiden kuin palvelujärjestelmänkin näkökulmasta. Tutkimusprosessin edetessä

olemme varmistuneet siitä, että tutkimuksen aihe on tärkeä. Olemme prosessin aikana oppineet perustelemaan tutkimuksemme tuomia hyötyjä yhteiskunnalle ja sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille.

Olemme toimineet tutkimustyön eettisten periaatteiden mukaisesti ja pidimme ne mielessä koko prosessin ajan. Opinnäytetyön edetessä pohdimme erilaisia tutkimusmenetelmiä ja sitä, millainen menetelmä sopisi parhaiten meidän työhömmä käytettäväksi. Haimme niistä tietoa ja samalla opimme erilaisista tutkimusmenetelmistä- ja miten tutkimusprosessi käytännössä tapahtuu. Etenkin sisällönanalyysi tuli meille tutuksi, sillä käytimme sitä menetelmänä vastausten analysoimisessa.

Tämän lisäksi sosiaalialan palvelujärjestelmäosaaminen esimerkiksi kolmannen sektorin palveluista ja palveluntarpeesta on lisääntynyt. Palvelujärjestelmäosaamiseen kuuluu esimerkiksi se, että osataan huomioida, sovittaa ja viedä eteenpäin palveluita asiakkaiden etu huomioiden. (SOAMK 2022.) Täten voimavarojen sekä tukiverkoston kartoittaminen yhden vanhemman perheissä lisää tietoa ja ymmärrystä siitä, miten palveluita pystytään tarjoamaan ja kehittämään oikea-aikaisesti, vastaamaan yhä paremmin yhden vanhemman perheiden tarpeita.

Tutkimuksen vastauksia analysoidessamme pyrimme huomioimaan tutkimuksen kohderyhmän eli yhden vanhemman perheiden aikuisten voimavarojen lisäämisen mahdollistamisen. Tukiverkosto ja yhteiskunnan tarjoama tuki olivat yhtenä tärkeänä osa-alueena meidän kyselyssämme vastaajien voimavarojen kartoittamisessa. Tässä tapauksessa sosionomin kompetensseina on tärkeä osata kohdentaa mahdolliset palvelut ja tuen tarve esimerkiksi palveluiden kehittämisen suhteen. Sen lisäksi olisi hyvä havainnoida ja pohtia, millaisilla tukitoimilla yhden vanhemman perheiden voimavaroja pystyttäisiin lisäämään.

Kompetensseista myös kriittinen ja osallistava yhteiskuntaosaaminen on kehittynyt työskentelyn myötä. Tämä kompetenssi sisältää sen, että kykenee ammatilliseen kriittiseen reflektioon, ehkäisee syrjäytymistä, edistää osallisuutta ja osaa analysoida epätasa-arvoa, huono-osaisuutta sekä hyvinvointia tuottavia kansallisia ja globaaleja rakenteita ja prosesseja. (SOAMK 2022.) Tutkimuksen tekeminen on tuonut meille tärkeää lisätietoa yhden vanhemman perheistä suomalaisessa yhteiskunnassa ja subjektiivista tietoa heidän perheen tilanteestaan.

Tutkimus voimavaroista tuo lisätietoa yhden vanhemman perheiden hyvinvointiin ja osallisuuteen positiivisesti vaikuttavista tekijöistä. Lisäksi yhden vanhemman perheiden aikuisten osallisuus lisääntyy, kun tutkimuksessamme annoimme heille tilaisuuden kertoa esimerkiksi siitä, millainen yhdistyksen toiminta on tukenut heidän voimavarojaan, ja millaista muuta toimintaa he toivoisivat yhdistykseltä.

Lähteet

Alasalmi, P. 2016. Yhden vanhemman perheet. Teoksessa Monimuotoiset perheet nyky-yhteiskunnassa. Opettajan opas sosiaali- ja terveystieteiden opintoihin. Monimuotoiset perheet verkosto. 68–70.

Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry 2018. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Viitattu 20.9.2022. https://www.arena.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?_t=1578480382

Broberg, M. & Hakovirta, M. 2005. Lapsen ja etävanhemman tapaaminen yksinhuoltaja- ja uusperheissä - lähivanhemman näkökulma. Julkaisussa: Janus Sosiaalipolitiikan ja sosiaalityön tutkimuksen aikakauslehti, 13:2, 137–153.

Broberg, M. & Tähtinen, J. 2009. Perheen toimivuus ja vanhemmuus yksinhuoltajaperheissä. Teoksessa Forssén, K.; Haataja, A. & Hakovirta, M. (toim.) Yksinhuoltajuus Suomessa. Väestöliitto. Helsinki: Vammalan Kirjapaino Oy. 154–169.

Brunou, M. 2015. ”Tää on, elämä on” Epätyypillisinä aikoina työskentelevien yksinhuoltajaäitien vanhemmuuden voimavarat ja kuormittavat tekijät. Opinnäytetyö. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/102363/Brunou_Miia.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Fagerström, J. & Lehtinen, J. 2021. Harrastamisen vaikutus yhden vanhemman perheiden hyvinvointiin. Yhden vanhemman perheiden kokemus ”Minullakin on kerrottavaa”-hankkeesta. Opinnäytetyö. Diakonia-ammattikorkeakoulu.
https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/495452/fagerstr%c3%b6m_johannes%20ja%20lehtinen_joel.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Forssén, K.; Haataja, A. & Hakovirta, M. 2009. Yksinhuoltajien asema suomalaisessa hyvinvointivaltiossa. Teoksessa Forssén, K.; Haataja, A. & Hakovirta, M. (toim.) Yksinhuoltajuus Suomessa. Väestöliitto. Helsinki: Vammalan Kirjapaino Oy. 9–18.

Haataja, A. 2009. Kuka on yksinhuoltaja? Yksinhuoltajien määrä ja profiili eri aineistojen valossa. Teoksessa Forssén, K.; Haataja, A. & Hakovirta, M. (toim.) Yksinhuoltajuus Suomessa. Väestöliitto. Helsinki: Vammalan Kirjapaino Oy. 46–62.

Keltto, N. & Mäntyharju, A. 2015. Yksin arjessa. Yksinhuoltajaäidin arjen haasteet ja voimavarat. Opinnäytetyö. Laurea Ammattikorkeakoulu.

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/98129/ont_keltto_mantyarju.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Kuosmanen, P. & Jämsä, J. 2007. Sateenkaariperheet ovat monenlaisia lapsiperheitä. Teoksessa Kuosmanen, P. & Jämsä, J. (toim.) Suomalaiset sateenkaariperheet sosiaali- ja terveyspalveluissa ja koulussa. SEIS – Suomi eteenpäin ilman syrjintää-julkaisu. Työministeriö. Helsinki: Edita. 13–20.

Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy.

Maahanmuuttovirasto 2022. Kuka on lapsen huoltaja? Viitattu 24.8.2022. <https://migri.fi/kuka-on-lapsen-huoltaja>

Mannerheimin lastensuojeluliiton Varsinais-Suomen piiri 2023. Perheille > Avoimet kohtaamispaikat. Viitattu 3.1.2023. <https://varsinaissuomenpiiri.mll.fi/perheille/avoimet-kohtaamispaikat/>

Minilex 2022. Tapaamisoikeus ja etävanhempi. Viitattu 1.11.2022. <https://www.minilex.fi/a/tapaamisoikeus-ja-et%C3%A4vanhempi>

Monimuotoiset perheet 2022a. Ammattilaisille. Viitattu 15.10.2022. <https://monimuotoisetperheet.fi/ammattilaisille/>

Monimuotoiset perheet 2022b. Ammattilaisille. Monimuotoisten perheiden kohtaaminen. Yhden vanhemman perheet. Viitattu 15.10.2022. <https://monimuotoisetperheet.fi/ammattilaisille/monimuotoisten-perheiden-kohtaaminen/yhden-vanhemman-perheet/>

Monimuotoiset perheet 2022c. Perhejärjestöt. Yhden Vanhemman Perheiden Liitto ry. Viitattu 1.12.2022. <https://monimuotoisetperheet.fi/perhejarjestot/yhden-vanhemman-perheiden-liitto-ry/>

Monimuotoiset perheet 2022d. Ammattilaisille. Opas varhaiskasvattajalle. <https://monimuotoisetperheet.fi/ammattilaisille/opas-varhaiskasvattajille/>

Moring, A. & Kerppola, J. 2019. Monimuotoiset perheet perhepalveluissa -missä menemme vanhemmuuden ja parisuhteen tukemisessa. Teoksessa Hakulinen, T.; Laajasalo, T. & Mäkelä, J. (toim.) Vanhemmuuden ja parisuhteen tuen vahvistaminen. Teoriasta käytäntöön. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus, 93–100.

Mykrä, P. 2019. Vertaistuen voimaa yksinhuoltajille. Opinnäytetyö. Diakonia-ammattikorkeakoulu.

<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/169232/Opinn%C3%A4ytety%C3%B62019.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Noppiari, E. (toim.) 2008. Monialaiset verkostot perhettä tukemassa. Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisuja. B Tutkimuksia, 38. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu, 23–33.

Nylund, L. 2020. Vanhempien voimavarojen avaimet. Alle kouluikäisten lasten vanhemmille. Opinnäytetyö. Diakonia-ammattikorkeakoulu.

<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/337768/Laura%20Nylund%20opinn%C3%A4ytety%C3%B6.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Pelastakaa Lapset 2023. Tukea lapsille ja perheille. Viitattu 3.1.2023.

<https://www.pelastakaalapset.fi/tukea-lapsille-ja-perheille/>

Rönkkö, L. & Rytönen, T. 2010. Monisäikeinen perhetyö. Helsinki: WSOYpro.

Seppänen, P.; Hansen, M.; Janhunen, T.; Kytöpuu, K.; Salo, S.; Seppänen, S.; Tapio, N. & Vilén, M. 2010. Perhetyön työkalupakki täydentyy. Teoksessa Vilén, M.; Seppänen, P.; Tapio, N. & Toivanen, R. (toim.) Kohtaamisia lapsiperheissä: menetelmiä perhetyöhön. Helsinki: Kirjapaja, 207–257.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2004:14. Lastenneuvola lapsiperheiden tukena. Opas työntekijöille. Helsinki: Edita Prima Oy.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2022. Huoltajuus, elatus, isyyden ja äitiyden tunnustaminen. Viitattu 24.8.2022. <https://stm.fi/huoltajuus>

Suomen ammattikorkeakoulujen sosiaalialan koulutuksen verkosto. SOAMK. 2022. Viitattu 23.11.2022. <https://www.sosiaalialanamkverkosto.fi/>

Takala, A. 2010. Yksinhuoltajien kokemukset vanhemmuudesta Seinäjoella. Päivähoidon tuen merkitys yksinhuoltajille. AMK-opinnäytetyö. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Viitattu 8.3.2022.

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/13463/Takala_Anu.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Tapio, N.; Seppänen, P.; Hyppönen, T.; Janhunen, T.; Prusila, L.; Salo, S.; Toivanen, R. & Vilén, M. 2010. Parisuhde ja vanhemmuus. Teoksessa Vilén, M.; Seppänen, P.; Tapio, N. & Toivanen, R. (toim.) Kohtaamisia lapsiperheissä: menetelmiä perhetyöhön. Helsinki: Kirjapaja, 101–168.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022b. Lapset, nuoret ja perheet > Sote-palvelut > Voimavaralähtöiset menetelmät. Viitattu 8.3.2022. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/sote-palvelut/aitiys-ja-lastenneuvola/neuvolatyon-sisallot-ja-menetelmat/voimavaralahtoiset-menetelmat>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022a. Lapset, nuoret ja perheet > Sote-palvelut > Perheoikeudelliset palvelut > Lapsen huolto, tapaaminen ja asuminen. Viitattu 24.8.2022. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/sote-palvelut/perheoikeudelliset-palvelut/lapsen-huolto-tapaaminen-ja-asuminen>

Terveyskylä 2020. Opas omien voimavarojen tunnistamiseen ja vahvistamiseen. Viitattu 25.2.2022. <https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/oma-hyvinvointi/opas-omien-voimavarojen-tunnistamiseen-ja-vahvistamiseen>

Tilastokeskus 2022. Tietoa tilastoista. Käsitteet. Perhe. Viitattu 5.1.2023. <https://www.stat.fi/meta/kas/perhe.html>

Tilastokeskus 2021b. Perheiden määrä väheni vuonna 2021. Viitattu 4.1.2023. <https://www.stat.fi/julkaisu/cku2jk59k8sbo0c58x6z45mhx>

Tilastokeskus 2021a. Tilastot, Perheet 2017. Perheet tyypeittäin vuosina 1990–2020. Viitattu 8.3.2021. https://www.stat.fi/til/perh/2020/perh_2020_2021-05-28_tau_001_fi.html

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Tutkimuseettinen Neuvottelukunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 12.8.2022. https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Turun kaupunki 2023a. Sosiaali- ja perhepalvelut > Perhe- ja sosiaalipalvelut > Tukea lapsiperheille. Viitattu 2.1.2023. <https://www.turku.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/perhe-ja-sosiaalipalvelut/tukea-lapsiperheille>

Turun kaupunki 2023b. Sosiaali- ja perhepalvelut > Perhe- ja sosiaalipalvelut > Lapsiperheiden sosiaalityö. Viitattu 2.1.2023. <https://www.turku.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/perhe-ja-sosiaalipalvelut/sosiaalityo/lapsiperheiden-sosiaalityo>

Turun kaupunki 2023c. Päivähoito ja koulutus > Varhaiskasvatus > Varhaiskasvatus Turussa > Yksityiset päivähoitopalvelut. Viitattu 2.1.2023. <https://www.turku.fi/paivahoito-ja-koulutus/paivahoito-ja-esiopetus/paivakodit-turussa/yksityiset-paivahoitopalvelut>

Tutkimuseettinen Neuvottelukunta 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 3/2019. Viitattu 28.9.2022. <https://tenk.fi/fi/eettinen-ennakoarviointi/ihmistieteiden-eettinen-ennakoarviointi>

Vilén, M., Vihunen, R., Vartiainen, J., Sivén, T., Neuvonen, S. & Kurvinen, A. 2013. Lapsuus. Eriytynyt elämäntaihe. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Vilén, M.; Hansen, M.; Janhunen, T.; Kytöpuu, K.; Salo, S.; Seppänen, P.; Seppänen, S. & Tapio, N. 2010. Perhe ja perhetyö. Teoksessa Vilén, M.; Seppänen, P.; Tapio, N. & Toivanen, R. (toim.) Kohtaamisia lapsiperheissä: menetelmiä perhetyöhön. Helsinki: Kirjapaja, 9–60.

Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: Tammi.

Yhden Vanhemman Perheiden Liitto 2022. Periaateohjelma. Viitattu 2.1.2023. <https://www.yvpl.fi/liitto/periaateohjelma/>

Yleinen tietosuoja-asetus 2022. Viitattu 28.8.2022. https://europa.eu/youreurope/business/dealing-with-customers/data-protection/data-protection-gdpr/index_fi.htm

Liite 1. Saatekirje

Saatekirje

Hei!

Olemme kolmannen vuoden sosionomiopiskelijoita Turun ammattikorkeakoulussa ja teemme opinnäytetyötä yhden vanhemman perheiden voimavaroista. Toteutamme opinnäytetyön Webropol-kyselynä. Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Turun Seudun Yksinhuoltajat ry. Kyselyn tarkoituksena on kartoittaa yhden vanhemman perheiden aikuisten erilaisia voimavaroja.

Kyselyssä on alussa muutamia taustaa kartoittavia kysymyksiä, ja sen jälkeen avoimia kysymyksiä voimavaroihin liittyen. Keskitymme opinnäytetyössämme yhden vanhemman perheiden voimavaroihin, koska haluamme tuoda esille positiivisia asioita ja vahvuuksia, joista vanhemmat voivat saada vinkkejä myös omaan arkeen ja jaksamiseensa.

Kyselyn vastaukset kootaan yhteen, analysoidaan ja sisällytetään opinnäytetyöhömmme. Opinnäytetyö tulee kaikkien saataville Theseus-palveluun, ja lisäksi tulokset tulevat Turun Seudun Yksinhuoltajat ry:n nettisivuille.

Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista. Tuloksista ei voi tunnistaa yksittäisiä henkilöitä, sillä vastaaminen tapahtuu anonyymisti. Vastauksesi on meille tärkeä ja auttaa suuresti opinnäytetyön toteuttamisessa. Vastauksesi auttaa myös tuomaan esille enemmän positiivisia asioita yhden vanhemman perheistä.

Toivomme, että vastaisitte kyselyyn mahdollisimman pian, viimeistään kesäkuun 30. päivään mennessä. Aloitamme käsittelemään vastauksia heti.

Kiittäen vastauksestasi etukäteen,

Niina Lahtinen, Joanna Nekki & Isa Mäkelä

Liite 2. Kysely



Kysely voimavaroista Turun Seudun Yksinhuoltajat ry.

Kysely on tarkoitettu yhden vanhemman perheiden aikuisille. Kyselyn avulla on tarkoitus selvittää voimavaroja yhden vanhemman perheiden arjessa. Kysymyksissä on muutamia eri vastausvaihtoehtoja, voit valita niistä sinun tilannettasi parhaiten kuvaavan vaihtoehdon.

Voimavarat ovat asioita, jotka antavat ihmiselle voimia arkeen sekä auttavat jaksamaan. Ne voivat liittyä esimerkiksi ihmissuhteisiin, mielekkäaseen tekemiseen ja omaan hyvinvointiin.

1. Kuinka monta lasta sinulla on?

- 1
- 2
- 3
- 4 tai enemmän

2. Miten lapset asuvat?

- Kokonaan minun luonani
- Pääsääntöisesti minun luonani (esim. joka toinen viikonloppu etävanhemman luona)
- Vuoroviikoin minun luonani
- Jokin muu järjestely, mikä? _____

3. Miten usein lapset tapaavat etävanhempaa?

- Viikoittain
 Kuukausittain
 Harvoin / Epäsäännöllisesti
 Ei ollenkaan
 Jokin muu järjestely, mikä? _____

Tukiverkosto ja ihmissuhteet

Tukiverkosto koostuu sinulle tärkeistä ja läheisistä ihmisistä, kuten sukulaisista ja ystävistä. Tukiverkoston voi kuulua myös ammattilaisia, kuten neuvolan työntekijä, lastenhoitaja, sosiaalityöntekijä, opettaja, kuraattori, jne. Tukiverkosto voi toimia voimavarana esimerkiksi niin, että se mahdollistaa sinulle omaa aikaa, sekä aikaa ystäville, vertaistukea, omasta terveydestä ja kodista huolehtimiseen ja riittävään lepoon.

4. Mitkä ihmissuhteet elämässäsi koet lisäävän voimavarojasi?

(esim. lapsi, isovanhemmat, ystävä)

5.

Koetko saavasi vertaistukea omista ihmissuhteistasi?

En saa lainkaan vertaistukea	Saan melko vähän vertaistukea	Saan jonkin verran vertaistukea	Saan melko paljon vertaistukea	Saan erittäin paljon vertaistukea
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

6. Keistä tukiverkostosi koostuu?

(esim. ammattilaiset, jotka tukevat perheen hyvinvointia?)

7. Koetko tukiverkostosi riittäväksi?

- Kyllä, koen tukiverkostoni riittäväksi.
- Ei, en koe tukiverkostoani riittäväksi.

Vapaa-aika, harrastukset ja mielekäs tekeminen**8. Koetko, että sinulla on riittävästi vapaa-aikaa?**

Ei koskaan	Harvoin	Silloin tällöin	Kyllä, usein	Kyllä, aina
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9. Minkälaiset vapaa-aikaan tai harrastuksiin liittyvät asiat auttavat sinua jaksamaan arjessa paremmin?

10. Minkälainen muu mielekäs tekeminen lisää voimavarojasi arjessa jaksamiseen?

Terveys ja hyvinvointi

Terveysteen liittyviä voimavaroja ovat mm. terveelliset elämäntavat, kuten terveellinen ruokavalio, sekä riittävä lepo ja liikunta. Hyvinvointiin liittyviä voimavaroja voi olla mm. tulevaisuuden unelmat, ajankäytön suunnittelu, armollisuus itseä kohtaan, myönteinen ajattelu, sekä kyky nauttia elämän pienistä asioista.

11. Miten koet oman hyvinvointisi tällä hetkellä?

Erittäin huono	Melko huono	Keskitasoinen	Melko hyvä	Erittäin hyvä
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

12. Mitkä terveyteen ja elämäntapoihin liittyvät asiat lisäävät voimavarojasi?

13. Minkälaiset hyvinvointiin liittyvät tekijät lisäävät voimavarojasi?

Taloudellinen tilanne

14. Koetko, että taloudellinen tilanteesi lisää voimavarojasi?

Kyllä, miten? _____

Ei

15. Koetko saavasi riittävästi tukea ja apua yhteiskunnalta?

En saa Saan Saan Saan Saan

ollenkaan tukea	melko vähän tukea	jonkin verran tukea	melko paljon tukea	erittäin paljon tukea
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

16. Jos vastasit ylläolevaan kysymykseen *melko vähän, en ollenkaan tai jonkin verran*, minkälaista tukea kaipaisit lisää?

17. Jos vastasit ylläolevaan kysymykseen *melko paljon tai erittäin paljon*, millaista tukea olet saanut?

18. Tuleeko sinulle vielä mieleen joitakin muita voimavaroja, joita sinulla on?

Turun Seudun Yksinhuoltajat ry:n toiminta

19. Mikä yhdistyksen oma toiminta tukee omia voimavarojasi?

20. Minkälaista uutta toimintaa toivoisit yhdistyksen järjestävän voimavarojen tukemiseksi?
