



Veera Laakkonen ja Alexandra Taipale

Parisuhdetta vahvistavat ja haastavat tekijät pikkulapsiperheessä

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Kätilö (AMK), Terveystieteiden (AMK)

Kätilötyön tutkinto-ohjelma, Terveystieteiden tutkinto-ohjelma

Opinnäytetyö

24.4.2024

Tiivistelmä

Tekijät:	Veera Laakkonen ja Alexandra Taipale
Otsikko:	Parisuhdetta vahvistavat ja haastavat tekijät pikkulapsiperheessä
Sivumäärä:	25 sivua + 4 liitettä
Aika:	24.4.2024
Tutkinto:	Kätilö (AMK), Terveystieteiden (AMK)
Tutkinto-ohjelma:	Kätilötyön tutkinto-ohjelma, terveystieteiden tutkinto-ohjelma
Ohjaaja:	Lehtori Riitta Vilkkonen

Vanhemmuus tuo mukanaan muutoksia, jotka vaikuttavat parisuhteeseen. Aiemman tutkimuksen mukaan puolet vanhemmista ovat harkinneet eroa puolisoistaan lapsen ensimmäisen elinvuoden aikana. Kumppanuuden ja vanhemmuuden yhdistäminen voi viedä aikaa ja kuluttaa energiaa.

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, millaiset tekijät vahvistavat ja haastavat vanhempien parisuhdetta pikkulapsiperheessä. Tavoitteena on lisätä ymmärrystä ja jakaa vertaistukea parisuhdetta vahvistavista ja haastavista tekijöistä perheelle perustaville ja perheellisille vanhemmille. Opinnäytetyön tuottama tieto soveltuu lapsiperheiden parissa työskenteleville, lapsiperheille annettavan tuen yhteyteen.

Opinnäytetyö on toteutettu kuvailevana kirjallisuuskatsauksena. Aineistoa kerättiin terveysalan tietokannoista. Aineistoon sisällytettiin yhdeksän tieteellistä tutkimusta, jotka käsittelevät pikkulapsiperheiden vanhempien parisuhdetyytyväisyyttä. Aineisto analysoitiin induktiivisella sisällönanalyysillä. Aineistosta nostettiin esiin pelkistettyjä ilmaisuja, jotka luokiteltiin ala- ja yläluokkien kautta pääluokiksi.

Opinnäytetyön tulosten mukaan vanhemmuuden tuomilla muutoksilla on sekä vahvistavaa että haastavaa vaikutusta parisuhteeseen. Pikkulapsiperheen vanhempien ajankäyttöön, tasavertaisuuteen, vuorovaikutukseen ja mielenterveyteen liittyy eniten tekijöitä, jotka vahvistavat parisuhdetta. Seksuaalisuuteen ja mielenterveyteen liittyy puolestaan eniten parisuhdetta haastavia tekijöitä. Vahvistavilla ja haastavilla tekijöillä on yhteyttä toisiinsa.

Parisuhdetta haastavien tekijöiden esille tuominen jakaa vertaistukea ja kokemuksen siitä, etteivät haasteiden kanssa kamppailevat vanhemmat ole yksin. Positiivinen puhe pikkulapsiperheen vanhempien parisuhteesta antaa voimaa vanhemmille, ja voi tuoda mukanaan lisäarvoa yhteiskunnalliseen keskusteluun.

Avainsanat: vanhemmuus, lapsiperhe, vanhempien parisuhde

Tämän opinnäytetyön alkuperä on tarkastettu Turnitin Originality Check -ohjelmalla.

Abstract

Authors: Veera Laakkonen and Alexandra Taipale
Title: Resources and Challenges in parents' relationships
in families with small children
Number of Pages: 25 pages + 4 appendices
Date: 24 April 2024

Degree: Bachelor of Health care
Degree Programme: Midwifery, Public Health Nursing
Instructor: Riitta Vilkkö, Lecturer

Having children changes the parents' relationship. According to a previous study, half of parents have considered separation during the first year of parenthood. Parents of small children live in a stage of life that is full of work and where combining partnership and parenthood can take a lot of time and energy.

The purpose of this study is to resolve what kind of factors strengthen and challenge the relationship of parents with small children. The aim is to increase understanding and share peer support about the resources and challenges that parents have in their relationships between each other, but also to who are still planning on starting a family. The information produced in this study can be helpful for those working with families, in connection to supporting families with small children.

This study was implemented as a descriptive literature review. The material was gathered from CINAHL, PubMed and ProQuest Central databases. The material included nine scientific research articles that studied parents' relationship satisfaction. The material was analyzed by inductive content analysis. Original expressions were brought up from the material and categorized via sub and upper categories to main categories.

The results of this study showed that having children have both, strengthening and challenging effects on the parents' relationship. Parents' time management, equality, communication, and mental health are the themes that include quantitatively the most strengthening factors towards a relationship, whereas parents' sexuality and mental health include quantitatively the most challenging factors. The strengthening and challenging factors are interrelated.

Bringing up factors that form challenges in relationships between parents can be a form of peer support, that helps parents see that they are not alone in their situation. Also, positive discussions around parenting small children gives strength to parents and can also have a positive impact on social discussions around the subject.

Keywords: parents, parenthood, relationship, family with children, parents' relationship

The originality of this thesis has been checked using Turnitin Originality Check service.

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Teoreettiset lähtökohdat	2
2.1	Vanhemmuus pikkulapsiperheessä	2
2.2	Vanhempien parisuhde pikkulapsiperheessä	3
2.3	Tavanomaisia parisuhdetta vahvistavia tekijöitä pikkulapsiperheessä	3
2.4	Tavanomaisia parisuhdetta haastavia tekijöitä pikkulapsiperheessä	4
3	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymykset	5
4	Opinnäytetyön menetelmät	5
4.1	Kuvaileva kirjallisuuskatsaus	5
4.2	Aineiston keruu	6
4.3	Aineiston kuvaus	8
4.4	Aineiston analysointi	9
5	Tulokset	10
5.1	Ajankäyttö parisuhteessa	11
5.2	Tasavertaisuus parisuhteessa	12
5.3	Työuran vaikutus parisuhteeseen	13
5.4	Vuorovaikutus parisuhteessa	14
5.5	Seksuaalisuus parisuhteessa	15
5.6	Mielenterveys parisuhteessa	16
6	Pohdinta	17
6.1	Tulosten tarkastelu	17
6.2	Luotettavuus	19
6.3	Eettisyys	19
6.4	Johtopäätökset	20
6.5	Kehittämisehdotukset	21
	Lähteet	22
	Liitteet	
	Liite 1. Tiedonhakutaulukko	
	Liite 2. Aineiston analyysitaulukko	
	Liite 3. Esimerkki aineiston analyysistä ja alaluokkien syntymisestä	
	Liite 4. Aineiston analyysin tulokset	

1 Johdanto

Kriisit pikkulapsiperheen vanhempien parisuhteessa ovat tavallisia. Aiemman tutkimuksen mukaan 56 % alle kouluikäisten lasten vanhemmista on harkinnut eroa puolisoitaan. Yleisimmin eroa harkitaan lapsen ensimmäisen elinvuoden jälkeen. Tutkimukseen osallistuneista 63 % koki, että parisuhteen hyvinvoinnista tulisi puhua enemmän. (Väestöliitto 2021a.) Vanhemmuus muuttaa parisuhdetta, eikä muutokseen voi täysin valmistautua etukäteen. Jotta vanhempien parisuhde voi hyvin pikkulapsiperheessä, tulee sitä hoitaa myös tässä muuttuvassa ja työntäyteisessä elämänvaiheessa. Tällä tavoin parisuhde kestää siirtymisen takaisin kaksinoloon lasten itsenäistyessä. (Riihimaa 2020: 9–10.) Vanhempien hyvinvoiva parisuhde luo lapsille turvaa matkalla kohti aikuisuuden seikkailuja (Huuskonen 2021).

Vanhemmuuden tuomiin muutoksiin liittyy tekijöitä, joilla on vahvistavia ja haastavia vaikutuksia parisuhteeseen. Pikkulapsiperheen vanhempien parisuhdetta vahvistaa muun muassa vanhempien yhteisen ajan mahdollistavat tukiverkostot, yhtenäinen näkemys lasten kasvatuksesta sekä jaetut vanhemmuuden vastuut (Riihimaa 2020: 9–10). Pikkulapsiperheen vanhempien parisuhdetta puolestaan haastaa erilaiset odotukset ja ristiriidat, esimerkiksi riitely arkisista asioista, kuten kotitöistä, siivoamisesta ja rahankäytöstä (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2021b).

Kumppanuuden ja vanhemmuuden yhdistäminen ei ole yksinkertaista, jonka vuoksi pikkulapsiperheen vanhemmat voivat tarvita tukea. Yhteiskunnan tuen lisäksi vertaistuki voi auttaa vanhempia jaksamaan arjen kiireiden keskellä. Kun samankaltaista elämänvaihetta elävät vaihtavat kokemuksia keskenään, kaikki osapuolet voivat huomata enemmän hyvää ympärillään. Vertaistuki voi myös antaa kokemuksen siitä, etteivät vanhemmat ole yksin haasteidensa kanssa. Positiivinen puhe pikkulapsiperheen vanhempien parisuhteesta voi lisätä vanhemmuuden vetovoimaa, ja tuoda mukanaan lisäarvoa yhteiskunnalliseen keskusteluun.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, millaiset tekijät vahvistavat ja millaiset tekijät haastavat vanhempien parisuhdetta perheissä, joissa on pieniä (alle kuusivuotiaita) lapsia. Tavoitteena on tuottaa tietoa, ja lisätä ymmärrystä vanhemmuuden mukanaan tuomista muutoksista perhettä perustaville pariskunnille, sekä jakaa vertaistukea perheellisille vanhemmille. Opinnäytetyön tuottama tieto soveltuu lapsiperheiden parissa työskenteleville ammattilaisille.

2 Teoreettiset lähtökohdat

2.1 Vanhemmuus pikkulapsiperheessä

Tässä opinnäytetyössä pikkulapsiperheellä tarkoitetaan perhettä, jossa on yksi tai useampi alle kuusivuotias lapsi. Jatkossa alle vuoden ikäisestä lapsesta puhutaan vauvana, 1–3-vuotiaasta taaperona ja 3–6-vuotiaasta leikki-ikäisenä. Tässä opinnäytetyössä pienen lapsen hoivaajan roolissa toimii lapsen vanhempi. Vanhemmuus on käsitteenä monimuotoinen, ja voi käsittää biologista, sosiaalista tai juridista vanhemmuutta (Pouta ym. 2013: 26). Vanhemman rooli muuttaa muotoaan lapsen ikäkausien mukaan, jonka vuoksi vanhemman on hyvä välillä pohtia omaa vanhemmuuttaan, ja lapsen eri kehitysvaiheisiin kuuluvia tarpeita (Mieli Suomen mielenterveys Ry 2023).

Pieni vauva on monella tavoin riippuvainen hoivaajastaan, ja tarvitsee erilaista läsnäoloa hoivaajaltaan kuin esimerkiksi viisivuotias. Vauvan ensimmäinen, ja pitkään ainoa, keino ilmaista tarpeitaan on itku. Itkemällä vauva kertoo hoivaajalleen muun muassa nälästä, vaipan vaihdon tarpeesta sekä läheisyyden kaipuusta. Vauvavuoden tärkein kehitystehävä on muodostaa turvallinen kiintymyssuhde vauvan ja hoivaajan välille. (Mieli Suomen mielenterveys Ry 2023; Sinkkonen & Korhonen 2015: 179–181.)

Taaperoikäisen maailma on laajentunut vauvavuodesta. Tässä iässä lapsi alkaa rakentaa minäkuvaansa ja käsitystä itsestään erillisenä olentona, eikä vain osana hoivaajaansa. Lapselle alkaa muodostua myös omaa tahtoa, ja hän saattaa toisinaan kokeilla hoivaajansa asettamia rajoja. Hoivaajan on tärkeää pyrkiä pysymään rauhallisena ja pitää kiinni rajoista, sillä se luo lapselle turvallisuuden tunteen. (Sinkkonen & Korhonen 2015: 181–183.)

Leikki-ikäinen on utelias sekä lisääntyvissä määrin omatoiminen, ja hänen mielikuvituksensa kehittyy kovaa vauhtia. Leikki-ikäinen rakastaa huomiota sekä kehuja, ja haluaa kin jatkuvasti esitellä taitojaan läheisilleen. Kehuminen, kiitos ja positiivinen huomio kasvattavat lapsen itseluottamusta, ja motivoivat opettelemaan uusia taitoja. Toisaalta leikki-ikäinen alkaa myös kiinnittää huomiota muiden toimintaan, sekä omiin taitoihinsa suhteessa muiden taitoihin. Leikki-ikäinen pahoittaa mielensä herkästi, ja tarvitsee apua näiden tunteiden käsittelyssä. (Sinkkonen & Korhonen 2015: 183–184.)

Kun lasta kasvattamassa on kaksi vanhempaa, on tärkeää keskustella avoimesti, miten lapsi halutaan kasvattaa, ja kuinka hänen hoitonsa järjestetään (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2018). Vanhemmuuteen ei kuitenkaan ole vain yhtä ja oikeaa tapaa. Parhaansa yrittävä ja lapsen parasta ajatteleva vanhempi on usein oikealla tiellä. Vanhemmuudessa on paljon ilonaiheita, ja yhteiset kokemukset lapsen kanssa lähentävät ja kasvattavat molempia. Täydellisyyden tavoittelu vanhemmuudessa saattaa rasittaa vanhempia. Vanhemman on tärkeää olla itselleen armollinen, ja pitää huolta myös itsestään. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2021a.)

2.2 Vanhempien parisuhde pikkulapsiperheessä

Parisuhdetta pidetään yhtenä elämän merkittävimmistä ihmissuhteista. Toimiva parisuhde edistää kokonaisvaltaisesti ihmisen hyvinvointia ja tuo mukanaan onnellisuutta. Toimivan parisuhteen lisäämä henkinen hyvinvointi heijastuu myös pariskunnan lähiympäristöön (Mieli Suomen mielenterveys Ry 2021). Parisuhde on ikään kuin tila, jossa pariskunta elää, ja joka kehittyy, kun kahdesta tulee kolme. Tämä tila toimii leikkikenttänä parisuhteessa eläville vanhemmille sekä heidän lapsilleen. Jos parisuhteelle ei anneta tarpeeksi huomiota, voivat vanhemmat alkaa saastuttaa tätä tilaa, eli parisuhdettaan. Saastuneena parisuhde voi luoda ahdistusta vanhemmille sekä lapsille, jotka hengittävät samaa ilmaa tässä samassa tilassa, yhteisellä leikkikentällä, vanhempiansa parisuhteessa. (Oestergaard Hagelquist & Rasmussen 2021: 179.)

Pikkulapsiperheen vanhempien parisuhteen jatkuva muuntuminen on väistämätöntä, sillä lapsen kasvaessa lapsen tarpeetkin muuttuvat (Riihimaa 2020: 10). Kumppanuuden ja vanhemmuuden yhdistäminen saattaa olla haastavaa ja aikaa vievää. Puolison tuki ja jaettu vanhemmuus on erityisen tärkeää silloin, kun lasten erilaiset kehitysvaiheet voivat haastaa vanhemmuutta ja kuluttaa voimia, joiden avulla pitää huolta parisuhteesta. (Heiskanen & Markova & Salmi & Vaaranen 2017: 58.)

2.3 Tavanomaisia parisuhdetta vahvistavia tekijöitä pikkulapsiperheessä

Vanhemmuuteen liittyvistä parisuhteeseen kohdistuvista muutoksista huolimatta parisuhdetyytyväisyyden heikentyminen ei ole väistämätöntä. Yhteinen aika, läsnäolo, rakentava ja arvostava vuorovaikutus sekä tunnetasoinen tuki voivat esimerkiksi edistää pikkulapsiperheen vanhempien parisuhdetyytyväisyyttä. (Heiskanen ym. 2017: 57.) Rakkaus, hyväksyntä ja vastavuoroisuus sekä taito ratkaista ristiriitoja rakentavasti kuvataan tärkeäksi parisuhteessa (Väestöliitto 2021c). Näistä tekijöistä koostuva hyvä henkinen

yhteys usein lisää halua olla puolison lähellä fyysiselläkin tasolla. Seksuaalisessa läheisyydessä pikkulapsiperheen vanhemmat nauttivat fyysisestä läheisyydestä, mutta parhaimmillaan myös henkisestä läheisyydestä samanaikaisesti. (Parisuhdekeskus Kataja ry 2018: 16.)

Parisuhdetta vahvistavat tekijät ovat olemassa, vaikka ne eivät aina olisikaan käytössä. Hyvinvoinnin tukemisen kannalta on tärkeää vaalia sitä hyvää, jonka vuoksi vanhemmat aikanaan rakastuivat. Ajan kuluessa hyvä on voinut unohtua tai sitä on saattanut alkaa pitää itsestäänselvyytenä. Omien tarpeiden ja toiveiden tuominen esille on tärkeää sekä myös luottamuksen osoitus. (Parisuhdekeskus Kataja ry 2018: 12.) Vanhempien välinen kunnioitus toisiaan kohtaan lisää luottamusta, ja auttaa myös selviämään yhdessä haasteiden yli. Kiitollisuus ja hyvän huomaaminen kannattelevat pikkulapsiperheen vanhempien parisuhdetta. (Ensi- ja turvakotien liitto ry 2020.)

2.4 Tavanomaisia parisuhdetta haastavia tekijöitä pikkulapsiperheessä

Tavanomaisia pikkulapsiperheen vanhempien parisuhdetta haastavia tekijöitä ovat esimerkiksi kahdenkeskisen ajan väheneminen, kotitöiden lisääntyminen ja työnjaon muuttuminen (Heiskanen ym. 2017: 55). Lapsen syntymä voi aktivoida vanhempien parisuhteessa perinteisiä parisuhteen malleja. Aiemmin hyväksi todettu tasainen työnjako esimerkiksi kotitöiden osalta saattaa muuttua, kun kotona oleva vanhempi keskittyy enemmän kodin hoitamiseen kuin työssä käyvä vanhempi. (Riihimaa 2020: 9–10.) Kotona oleva vanhempi saattaa kokea yksinäisyyttä, ja työssä käyvä vanhempi puolestaan ulkopuolisuuden tunnetta, sekä samalla olla huolestunut perheen taloudellisesta tilanteesta (Heiskanen ym. 2017: 56). Vanhemmuuden, työn ja parisuhteen yhdistäminen voi olla haastavaa ja vanhemmat usein tasapainoilevat ajankäytön kanssa. Työstä johtuvan parisuhteeseen sekä lapsiin kohdistuvan ajanpuutteen kokemus voi olla mahdollista. (Lammi-Taskula & Karvonen 2014: 41.)

Pikkulapsiperheen vanhemmat elävät työntäyteistä elämänvaihetta, jossa suurena riskinä toimii liiallinen väsymys. Väsyneinä vanhemmilla ei ole riittävästi voimia tai aikaa huolehtia parisuhteestaan. (Luukkala 2021: 76.) Väsymys ja unenpuute ovat usein tavanomaisia taustasyitä myös sille, ettei seksi puolison kanssa kiinnosta (Väestöliitto 2021b). Pikkulapsiperheen vanhempien parisuhteessa riidellään tyypillisesti eniten rahasta, siivoamisesta, seksistä, lasten kasvatuksesta sekä ajankäytöstä (Rosenborg 2020: 51).

Myös avioerojen määrä on tavanomaista suurempi tässä työntäyteisessä elämänvaiheessa (Luukkala 2021: 76). Useimmiten syy avioerolle ei kuitenkaan ole arjen haasteet, vaan esimerkiksi uskottomuus, läheisyyden puute, vuorovaikutusongelmat sekä rakkauksen loppuminen (Rosenborg 2020: 51). Tukahdutettu tyytymättömyys parisuhteeseen voi saada aikaan pahaa oloa, joka jyrää alleen pikkulapsiperheen vanhempien parisuhteen hyviäkin puolia (Parisuhdekeskus Kataja ry 2018: 15).

3 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymykset

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, millaiset tekijät vahvistavat ja millaiset tekijät haastavat vanhempien parisuhdetta perheissä, joissa on pieniä (alle kuusivuotiaita) lapsia. Tavoitteena on tuottaa tietoa ja lisätä ymmärrystä vanhemmuuden mukanaan tuomista muutoksista perhettä perustaville pariskunnille, sekä jakaa vertaistukea perheellisille vanhemmille. Opinnäytetyön tuottama tieto soveltuu myös lapsiperheiden parissa työskenteleville ammattilaisille. Tietoa voidaan jakaa lapsiperheille annettavan tuen yhteydessä.

Tutkimuskysymykset tässä opinnäytetyössä ovat:

1. Millaiset tekijät vahvistavat pikkulapsiperheen vanhempien parisuhdetta?
2. Millaiset tekijät haastavat pikkulapsiperheen vanhempien parisuhdetta?

4 Opinnäytetyön menetelmät

4.1 Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Tämä opinnäytetyö on toteutettu kuvailevana kirjallisuuskatsauksena. Kyseessä on tutkimusmenetelmä, jossa tutkitaan jo olemassa olevia tutkimuksia. Kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena ja tavoitteena on arvioida aiempia tutkimuksia sekä koota niistä uutta tutkimustietoa. (Salminen 2011: 1, 3.) Kuvailevaa kirjallisuuskatsausta on hyödynnetty itenäisenä tutkimusmenetelmänä erityisesti hoito- ja terveystieteellisessä tutkimuksessa (Kangasniemi ym. 2013: 292). Kuvaileva kirjallisuuskatsaus on kirjallisuuskatsauksen tyypeistä vapaamuotoisin, eikä sitä ohjaa tiukat ja tarkat säännöt. Aineistot ovat laajoja, ja näin saadaan laaja-alainen kuvaus tutkitusta ilmiöstä ja sen ominaisuuksista. (Salminen 2011: 6.) Kirjallisuuskatsaus rakennetaan neljän eri vaiheen kautta. Työ aloitetaan

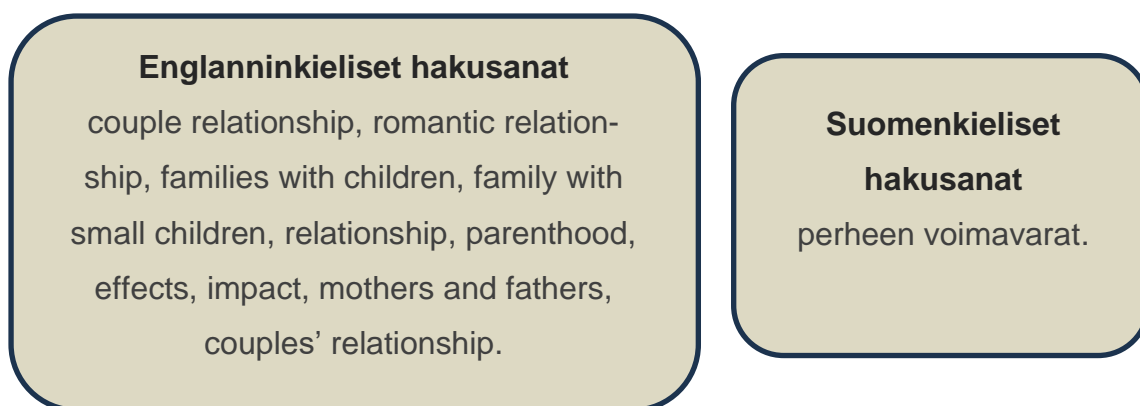
asettamalla tutkimuskysymykset, edetään valitsemalla niihin vastaava aineisto, rakennetaan kuvailu sekä lopuksi tarkastellaan aikaan saatua tulosta. (Kangasniemi ym. 2013: 292.)

4.2 Aineiston keruu

Tämän opinnäytetyön tiedonhakuja ohjasivat alussa laaditut laajat, mutta rajatut tutkimuskysymykset, joiden avulla löydettiin olennaista aineistoa (Kangasniemi ym. 2013: 294; Kylmä & Juvakka 2007: 22). Tämä kirjallisuuskatsaus toteutettiin laajalla tiedonhaualla terveysalan tietokannoista. Tiedonhaussa hyödynnettiin kansainvälisiä tietokantoja. (Kylmä & Juvakka 2007: 47.) Tässä opinnäytetyössä hyödynnettiin Metropolian lisenssillä maksuttomia tietokantoja, joita olivat CINAHL, PubMed ja ProQuest Central. Manuaalista hakua toteutettiin tutustumalla aihetta sivuaviin opinnäytetöihin ja niiden lähdeluetteloihin. Lähdeluettelojen kautta löytyi yksi mielenkiintoinen julkaisu, joka paikantui ProQuest Central tietokantaan.

Tiedonhakuprosessin alussa valittiin hakusanoja, joiden avulla löydettiin asetettuihin tutkimuskysymyksiin vastaavia julkaisuja. Fraasihakua hyödynnettiin tiedonhaun tekniikkana, mutta sen osalta hakutulos jäi hyvin niukaksi. Lopulliset hakusanat valikoituivat käsitteistä, jotka olivat merkityksellisiä tutkimuskysymysten kannalta. Hakuja tehtiin useilla eri hakusanojen yhdistelmillä eri tietokannoista. Tutkimuskysymysten keskeisiksi käsitteiksi valikoituivat parisuhde ja lapsiperhe. Alla olevassa kuviossa on nähtävillä tiedonhaussa hyödynnetyt hakusanat. Tarkempi erittely hakusanojen käytöstä löytyy tiedonhakutaulukosta (Liite 1).

Kuvio 1. Tiedonhaussa hyödynnetyt hakusanat.



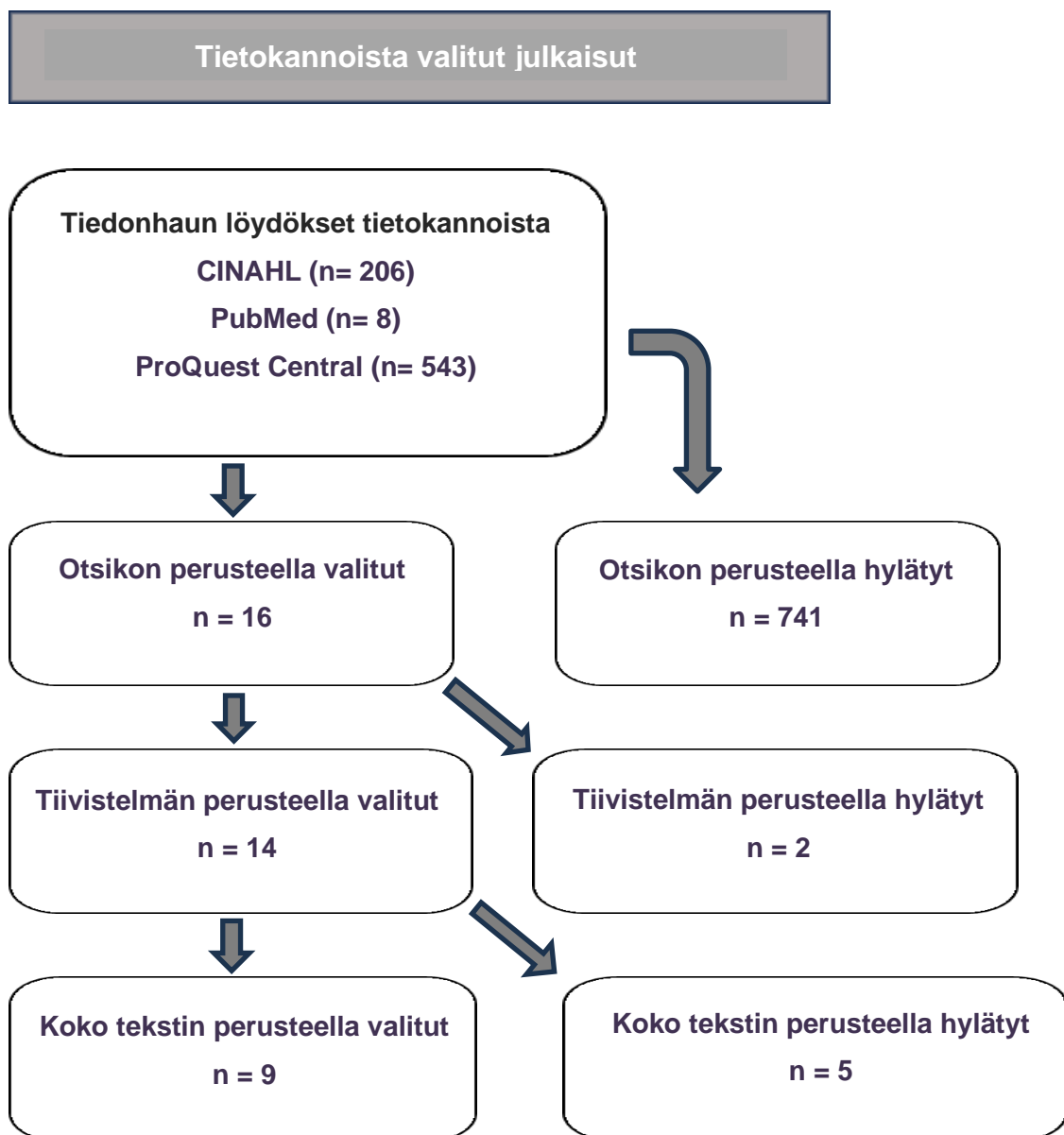
Tiedonhakuprosessin edetessä määriteltiin kriteerit, jotka ohjasivat julkaisujen valintaa. Tärkeimpänä kriteerinä julkaisujen valinnassa pidettiin sitä, että julkaisu vastasi riittävän hyvin asetettuihin tutkimuskysymyksiin. Lisäksi merkittävässä roolissa oli haluttu julkaisukieli. Julkaisuvuodella oli myös painoarvonsa. Alla olevassa taulukossa ilmoitettu julkaisujen sisäänotto- sekä poissulkukriteerit.

Taulukko 1. Julkaisujen sisäänotto- ja poissulkukriteerit.

Sisäänottokriteerit	Poissulkukriteerit
Julkaisu on peräisin vuosilta 2014–2023.	Julkaisu on julkaistu ennen vuotta 2014.
Julkaisu on kirjoitettu suomen tai englannin kielellä.	Julkaisu on kirjoitettu muulla kuin suomen tai englannin kielellä.
Julkaisusta löytyy vastaus tutkimuskysymyksiin.	Julkaisusta ei löydy vastausta tutkimuskysymyksiin.
Julkaisu on saatavilla kokonaisuudessaan.	Julkaisusta on saatavilla vain tiivistelmä.
Julkaisu on saatavilla maksuttomasti Metropolian lisenssillä.	Julkaisu ei ole saatavilla maksuttomasti Metropolian lisenssillä.
Julkaisu on tuotettu Euroopassa, Yhdysvalloissa, Kanadassa tai Australiassa.	Julkaisu on tuotettu muualla kuin Euroopassa, Yhdysvalloissa, Kanadassa tai Australiassa.
Julkaisu on vertaisarvioitu.	Julkaisua ei ole vertaisarvioitu.

Hakutuloksia saatiin yhteensä 757 kappaletta. Niitä tarkasteltiin otsikkojen perusteella, jonka jälkeen tutustuttiin otsikon perusteella jatkon valittujen julkaisujen tiivistelmiin. Tiivistelmien perusteella jatkon edenneet silmäiltiin sekä luettiin kokonaisuudessaan. Valintaprosessin päätteeksi työhön valikoitui koko tekstin perusteella yhdeksän tieteellistä tutkimusta. Alla olevaan kuvioon on kuvattu julkaisujen haku- ja valintaprosessi mukailleen Prisma-kaaviota (UNC University Libraries 2023).

Kuvio 2. Julkaisujen valintaprosessi Prisma-kaavion muodossa (UNC University Libraries 2023).



4.3 Aineiston kuvaus

Opinnäytetyön aineisto koostuu yhdeksästä tieteellisestä tutkimuksesta (Liite 2). Tutkimusten julkaisumaat ovat Suomi, Iso-Britannia, Australia, Portugali, Yhdysvallat, Italia ja Saksa. Tutkimukset ovat julkaistu vuosina 2014–2023. Aineistossa on mukana laadullisia sekä määrällisiä kyselytutkimuksia, paneeli- ja asiakirja-analyysit sekä systemaattinen katsaus ja metasynteesi. Tutkimukset ovat julkaistu tieteellisissä lehdissä, jotka julkaisevat vertaisarvioituja julkaisuja.

4.4 Aineiston analysointi

Opinnäytetyöhön valitut tutkimukset analysoitiin induktiivisella sisällönanalyysillä. Induktiivinen sisällönanalyysi on aineistolähtöinen menetelmä, jonka tavoitteena on luoda teoreettinen kokonaisuus, jota eivät ohjaa aiemmat oletukset tutkittavasta aiheesta. Aineiston analysointi tapahtuu kolmessa vaiheessa, jotka ovat aineiston pelkistäminen, ryhmittely ja abstrahointi. Analyysiyksikkönä voi toimia yksittäinen sana tai lause. Yksittäiset sanat ja lauseet luokitellaan niiden teoreettisen merkityksen perusteella. Luokat johdetaan aineistosta analyysiyksikköjen avulla. Luokittelua ohjaavat tutkimuskysymykset. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013: 167.) Alla olevassa taulukossa nähtävillä esimerkki pelkistetyn ilmaisun sekä alaluokan muodostumisesta (Taulukko 2). Aineiston analyysiä esiteltä tarkemmin Esimerkki aineiston analyysistä ja alaluokkien syntyisestä (Liite 3).

Taulukko 2. Esimerkki pelkistetyn ilmaisun sekä alaluokkien muodostumisesta.

Alkuperäinen ilmaus	Käännetty ilmaus	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka
“Fathers who could anticipate the mothers’ needs or were involved in childrearing and household tasks were described in terms of more positive dynamics.” (5: 111)	“Isät, jotka pystyivät ennakoimaan äitien tarpeita tai olivat mukana lasten kasvatuksessa ja koti-töissä, kuvattiin positiivisemmän dynamiikan kannalta.”	Äitien tarpeiden ennakointi sekä isien osallistuminen lasten kasvatukseen ja kodinhoitoon vahvistavat parisuhdetta.	Äidin tarpeiden ennakointi Vanhemmuuden vastuiden tasainen jakautuminen

Aineiston pelkistäminen aloitettiin käymällä tutkimusaineisto läpi, ja korostamalla tutkimuksista tutkimuskysymyksiin vastaavat alkuperäisilmaisut. Alkuperäisiä ilmaisuja löydettiin yhteensä 73 kappaletta. Tämän jälkeen ilmaisut kerättiin taulukkoon, ja käännettiin tarvittaessa suomen kielelle. Kaikki alkuperäisilmaisut pelkistettiin. Ryhmittelyä suoritettiin kolmessa vaiheessa. Ensin ilmaisut luokiteltiin alaluokkiin. Yhdestä ilmaisusta saatiin aikaan useampia alaluokkia. Sen jälkeen alaluokista etsittiin samankaltaiset, ne

yhdistettiin, jonka jälkeen samankaltaiset alaluokat muodostivat yläluokkia. Yläluokat yhdistettiin samalla periaatteella pääluokiksi. Ylä- ja pääluokkia nimetessä luokan nimen tuli kattaa kaikki sen alle tuleva sisältö. (Kylmä & Juvakka 2007: 117–119.) Alla olevassa taulukossa nähtävillä esimerkki luokittelusta (Taulukko 3). Luokittelun tulokset esillä kokonaisuudessaan aineiston analyysin tulostaulukossa (Liite 4).

Taulukko 3. Esimerkki pelkistettyjen ilmausten kautta muodostuneiden alaluokkien luokittelusta.

Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
Perhe-elämästä nauttiminen Vanhemmuuden ja parisuhteen tasapaino	Perhekeskeisyys	Mielenterveys
Uudesta roolista nauttiminen Äitiyden saavutukset Pitkäaikainen toive äitiydestä Äitiyden tuomien fyysisten muutosten hyväksyminen	Muuttuneen roolin hyväksyminen	
Puolison tuki Puolison kohtaaminen Lähentyminen puolison kanssa Yhteenkuuluvuuden tunne Yhdessä pärjääminen Puolison tunteiden ymmärrys Äidin tarpeiden ennakointi Omista oikeuksista kiinnipitäminen	Arvostava kohtaaminen	

5 Tulokset

Tässä kappaleessa kuvataan pikkulapsiperheen vanhempien parisuhdetta vahvistavat ja haastavat tekijät. Induktiivisen sisällönanalyysin pohjalta pääluokiksi muodostuivat ajankäyttö, tasavertaisuus, työura, vuorovaikutus, seksuaalisuus sekä mielenterveys. Jokaiseen näistä liittyy parisuhdetta sekä vahvistavia että haastavia tekijöitä. Vahvistavat

ja haastavat tekijät esitetään saman otsikon alla. Opinnäytetyössä käytettyihin tutkimuksiin viitataan tutkimusten numeroita käyttäen. Tutkimusten numerointi on esillä aineiston analyysitaulukossa (Liite 2). Tulokset kuvataan pääluokkia ja yläluokkia hyödyntäen.

5.1 Ajankäyttö parisuhteessa

Ajankäyttöön liittyvät pikkulapsiperheen vanhempien parisuhdetta vahvistavat tekijät ovat vanhemman oma-aika, yhteinen aika sekä tukiverkosto. Oman ajan viettäminen koetaan tärkeäksi parisuhteessa (1: 92; 8: 34). Yhteiseen aikaan kuuluvat yhdessäolo perheenä (1: 93) sekä vanhempien yhteinen aika (8: 34). Tukiverkostoon kuuluvat isovanhempien ja muiden läheisten tuki (8: 35).

Kuvio 3. Ajankäyttöön liittyvät parisuhdetta vahvistavat tekijät.

Vanhemman oma-aika	Ajankäyttö
Yhteinen aika	
Tukiverkosto	

Ajankäyttöön liittyvät pikkulapsiperheen vanhempien parisuhdetta haastavat tekijät ovat sosiaalisen kanssakäymisen puute sekä tukiverkostojen puute. Sosiaalisen kanssakäymisen puutteen taustalla on kokemus sekä oman ajan (3: 388), että yhteisen ajan puutteesta (1: 93; 4: 746), sosiaalisiin tapahtumiin osallistumatta jättämisestä (3: 388) ja vanhemmuuden ensisijaisuudesta (1: 92–93). Vanhemmuuden ensisijaisuudella tarkoitetaan tilannetta, kun vanhemmuus menee parisuhteen edelle muuttuen elämän keskipisteeksi. Vanhemmuuden ollessa ensisijaista, lapsi saa vanhemmaltaan rakkautta, mutta puoliso ei. (1: 92.) Tukiverkostojen puutteeseen liittyy isovanhempien asuminen kaukana sekä isovanhempien kykenemättömyys lastenhoitoon (8: 35).

Kuvio 4. Ajankäyttöön liittyvät parisuhdetta haastavat tekijät.

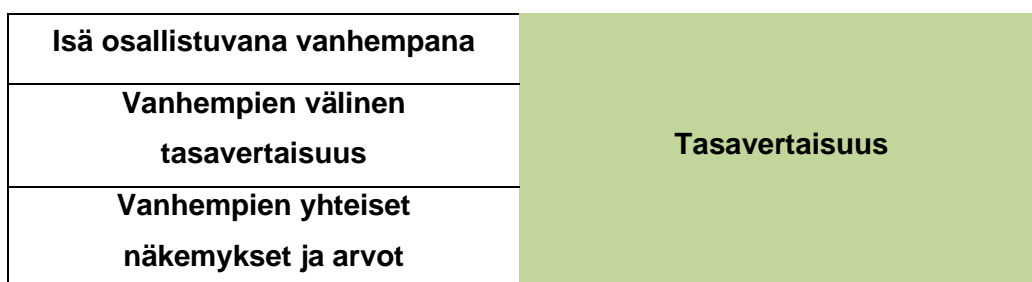
Sosiaalisen kanssakäymisen puute	Ajankäyttö
Tukiverkostojen puute	

5.2 Tasavertaisuus parisuhteessa

Tasavertaisuuteen liittyvät pikkulapsiperheen vanhempien parisuhdetta vahvistavat tekijät ovat isä osallistuvana vanhempana, vanhempien välinen tasavertaisuus sekä vanhempien yhteiset näkemykset ja arvot.

Isän osallistuminen lasten kasvatukseen, ja puolison halu ottaa isä mukaan, vahvistaa vanhempien välistä yhteyttä ja kommunikaatiota (5: 111). Vanhemmuuden vastuiden jakaminen tasaisesti vanhempien kesken helpottaa arkea, ja vahvistaa sekä parisuhdetta että vanhemmuutta (7: 127; 8: 34). Yhteiset tavoitteet, yhteisymmärrys lasten kasvatuksesta sekä perheen yhteisistä asioista yhdessä sopiminen vahvistaa parisuhdetta ja tuo pariskuntaa yhteen (5: 111; 8: 34).

Kuvio 5. Tasavertaisuuteen liittyvät parisuhdetta vahvistavat tekijät.



Tasavertaisuuteen liittyvät pikkulapsiperheen vanhempien parisuhdetta haastavat tekijät ovat perinteisen parisuhteen mallit ja epätasainen työnjako. Perinteiset sukupuoliroolit sekä kotitöiden että vanhemmuuden taakan jakamisessa, ja äidin suurentunut työtaakka vaikeuttavat äidin tasapainottelua perheen ja uran välillä, sekä kehittävät jännitteitä puolisojen välille (4: 746; 5: 109). Kotitöiden ja lastenhoidon epätasainen jakaantuminen vanhempien kesken koetaan parisuhteen haasteeksi (1: 29; 3: 388; 4: 746).

Kuvio 6. Tasavertaisuuteen liittyvät parisuhdetta haastavat tekijät.



5.3 Työuran vaikutus parisuhteeseen

Työuraan liittyvät pikkulapsiperheen vanhempien parisuhdetta vahvistavat tekijät ovat työssä käyminen ja perhevapaiden jakaminen. Työskentely perhe-elämän keskellä tuo mukanaan tyytyväisyyttä, optimistisuutta ja tehokkuutta. Nämä asiat edistävät vanhempien välistä kanssakäymistä. (6: 273.) Perinteiset sukupuoliroolit palkkatyön jakamisessa voivat lisätä turvallisuuden tunnetta (5: 109). Työn ja opintojen jättäminen kodin ulkopuolelle koetaan kiitollisuuden aiheena parisuhteessa (7: 127). Saksalaisen tutkimuksen mukaan isyysvapaan pidentäminen vahvistaa pikkulapsiperheen vanhempien parisuhdetta isien näkökulmasta. Lisäksi Saksassa vuonna 2007 voimaan astunut vanhempainvapaan uudistus vahvistaa parisuhdetta äitien näkökulmasta. (9: 205, 207.)

Kuvio 7. Työuraan liittyvät parisuhdetta vahvistavat tekijät.



Työuraan liittyvät pikkulapsiperheen vanhempien parisuhdetta haastavat tekijät ovat työssä käymiseen liittyvät haasteet ja tyytymättömyys perhevapaiden jakaantumiseen. Työssä käymiseen liittyviä haasteita ovat työn ja perhe-elämän yhteensovittamisen vaikeus (4: 746), negatiiviset kokemukset työpaikoilla (6: 272) sekä perinteiset sukupuoliroolit palkkatyön jakamisessa (5: 109). Vaikka perinteisten sukupuoliroolien koetaan lisäävän turvallisuuden tunnetta, se voi myös aiheuttaa jännitteitä, ja sitä kautta haastaa pikkulapsiperheen vanhempien parisuhdetta (5: 109). Tutkimuksen mukaan äidin pidemmällä vanhempainvapaalla on havaittu olevan merkittävä yhteys molempien vanhempien parisuhdetyytyväisyyden laskuun (9: 205).

Kuvio 8. Työuraan liittyvät parisuhdetta haastavat tekijät.

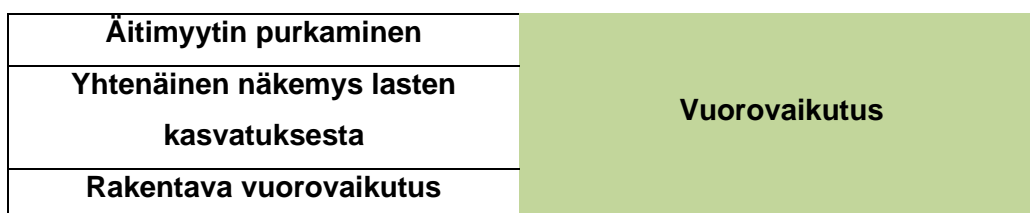


5.4 Vuorovaikutus parisuhteessa

Vuorovaikutukseen liittyvät pikkulapsiperheen vanhempien parisuhdetta vahvistavat tekijät ovat äitimyytin purkaminen, yhtenäinen näkemys lasten kasvatuksesta ja rakentava vuorovaikutus. ”Hyvä äiti” -ideologialla eli äitimyytillä tarkoitetaan yhteiskunnassa vallitsevia uskomuksia ja odotuksia siitä, millainen on hyvä äiti. Äitimyytin mukaan hyvä äiti asettaa lapsensa tarpeet aina omiensa edelle, eikä hänellä ole tarpeita tai tavoitteita äitiyden ulkopuolella. (5: 102.) Puolison tiedostaessa ”hyvä äiti” -ideologian, ja haastaessa siihen liittyviä uskomuksia, parisuhdetyytyväisyys lisääntyy (5: 110–111).

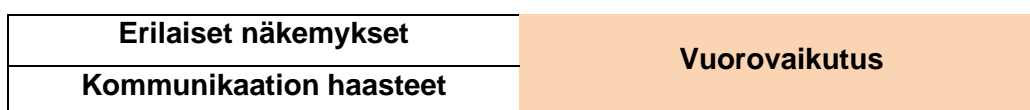
Vanhempien yhteisymmärrys lasten parhaasta sekä yhtenäinen vanhemmuuden tyyli vahvistaa parisuhdetta luoden vanhemmille yhteisen tavoitteen (5: 110–111). Useiden tutkimusten mukaan avoin vuorovaikutus, sekä ongelmista puhuminen lisäävät tyytyväisyyttä puolisoa ja parisuhdetta kohtaan (1: 93; 5: 110–111; 7: 126).

Kuvio 9. Vuorovaikutukseen liittyvät parisuhdetta vahvistavat tekijät.



Vuorovaikutukseen liittyvät pikkulapsiperheen vanhempien parisuhdetta haastavat tekijät ovat erilaiset näkemykset ja kommunikaation haasteet. Vanhempien parisuhdetta haastaa eriävät mielipiteet ja näkemykset, esimerkiksi kotitöiden jakamista koskien (5: 111; 7: 131). Kommunikaation haasteita vanhempien parisuhteessa ovat keskustelujen vähyys ja niiden pyöräminen vain kotitöiden ja lastenhoidon ympärillä, sekä väsyneenä riitely (1: 92–93; 8: 34).

Kuvio 10. Vuorovaikutukseen liittyvät parisuhdetta haastavat tekijät.



5.5 Seksuaalisuus parisuhteessa

Seksuaalisuuteen liittyvä pikkulapsiperheen vanhempien parisuhdetta vahvistava tekijä on vanhempien hyvä fyysinen yhteys. Vanhemmuuden myötä seksielämä muuttuu, ja seksistä, läheisyydestä sekä kosketuksesta nautitaan tutkimuksen mukaan eri tavalla, jolloin seksin määrää tärkeämmäksi muodostuu sen laatu (1: 93).

Kuvio 11. Seksuaalisuuteen liittyvä parisuhdetta vahvistavat tekijä.



Seksuaalisuuteen liittyvät pikkulapsiperheen vanhempien parisuhdetta haastavat tekijät ovat vähäinen läheisyys, seksuaalisuuden muutokset, seksuaalisten tarpeiden kohtaamatta jääminen, fyysinen stressi sekä raskauden ja synnytyksen aiheuttamat fyysiset muutokset. Väsymys on merkittävä tekijä seksielämän muuttumisessa. Väsyneenä vanhemmat yrittävät vain selviytyä arjesta, eikä energiaa riitä muuhun. (1: 93.) Vanhempien seksuaaliset tarpeet saattavat erota toisistaan. Esimerkiksi yhdelle vanhemmista voi riittää lapselle osoitettu hellyys ja läheisyys, kun taas toinen vanhemmista kaipaisi läheisyyttä myös puolisoltaan. (1: 92.) Hidas synnytyksestä fyysisesti toipuminen voi viivästyttää yhdynnän aloittamista, mikä tutkimuksen mukaan lisää tyytymättömyyttä seksielämään (1: 92). Muuttunut keho saattaa aiheuttaa myös häpeää, mikä osaltaan vaikuttaa seksuaalisiin haluihin niitä laskevasti (1: 93).

Kuvio 12. Seksuaalisuuteen liittyvät parisuhdetta haastavat tekijät.



5.6 Mielenterveys parisuhteessa

Mielenterveyteen liittyvät pikkulapsiperheen vanhempien parisuhdetta vahvistavat tekijät ovat perhekeskeisyys, muuttuneen roolin hyväksyminen ja arvostava kohtaaminen. Perhekeskeisyyden osalta tärkeäksi koetaan vanhemmuuden ja parisuhteen tasapainon löytyminen, sekä perhe-elämästä nauttiminen (1: 94). Muuttuneen roolin hyväksyminen pitää sisällään äitiyden tuomien fyysisten muutosten hyväksymisen (5: 109), uudesta roolista nauttimisen (1: 93), pitkäaikaisen toiveen äitiydestä (5: 109) sekä äitiyden saavutukset (5: 109).

Arvostavaan kohtaamiseen liittyy esimerkiksi puolisolta saatu tuki (1: 92; 5: 109–110) ja yhteenkuuluvuuden tunne (1: 93–94; 7: 127). Puolison tuki koetaan tärkeäksi etenkin silloin, kun toinen vanhempi voi huonosti, tai kun toiselle vanhemmalle halutaan tarjota lisää omaa aikaa, jonka avulla jaksaa paremmin arjen keskellä (1: 92). Tutkimuksen mukaan vanhemmaksi tulo tuo pariskunnan yhteen, ja sitä kautta saa aikaan yhteenkuuluvuuden tunnetta (1: 93–94).

Kuvio 13. Mielenterveyteen liittyvät parisuhdetta vahvistavat tekijät.



Mielenterveyteen liittyvät pikkulapsiperheen vanhempien parisuhdetta haastavat tekijät ovat tunne-elämän haasteet, puolison välinpitämättömyys, toisen vanhemman mitätöinti, arkiset huolet sekä riskiraskaus.

Tunne-elämän haasteet pitää sisällään emotionaalisen etäisyyden (1: 92) sekä tunteiden osoittamatta jättämisen (4: 746), äitiyden tuomat henkiset muutokset (1: 92), itsetunnon menetyksen (5: 108) sekä ahdistuneisuuden ja mielialan vaihtelut (3: 388). Puolison välinpitämättömyyteen liittyy esimerkiksi välinpitämättömyys äidin kokemia paineita kohtaan (5: 107), sekä parisuhteen laiminlyönti, ja sitä kautta parisuhteen unohtuminen (1: 92).

Toisen vanhemman mitätöinti tarkoittaa toisen vanhemman kontrollointia ja hallintaa vanhemmuuteen liittyvissä asioissa (5: 110; 7: 126). Vauvan synnyttyä synnyttänyt vanhempi saattaa kiintyä vauvaan hyvin voimakkaasti, eikä sen vuoksi huomaa puolisonsa tarvetta viettää aikaa vauvan kanssa (7: 126). Arkisilla huolilla tarkoitetaan vanhemmuuden tuomiin muutoksiin valmistautumattomuutta (4: 746; 1: 93) sekä huolta taloudellisesta tilanteesta (3: 388) ja käytännön asioista (4: 745). Riskiraskauteen liittyvät mielenterveyden haasteet, ylikuormittuneisuus, sekä terveyshuolet huolestuttavat vanhempia (4: 745).

Kuvio 14. Mielenterveyteen liittyvät parisuhdetta haastavat tekijät.



6 Pohdinta

6.1 Tulosten tarkastelu

Opinnäytetyön tuloksena havaittiin, että pikkulapsiperheen vanhempien ajankäyttö, tasavertaisuus, työura, vuorovaikutus, seksuaalisuus sekä mielenterveys sisältävät jokainen parisuhdetta sekä vahvistavia että haastavia tekijöitä. Eniten erilaisia vahvistavia tekijöitä liittyy ajankäyttöön, tasavertaisuuteen, vuorovaikutukseen ja mielenterveyteen. Haasteiden osalta eniten erilaisia tekijöitä liittyy seksuaalisuuteen ja mielenterveyteen.

Ajankäytön osalta pikkulapsiperheen vanhempien parisuhdetta vahvistaa vanhempien oma- ja yhteinen aika sekä tukiverkosto. Tämä tulos näyttäytyy myös aiemmassa tutkimuksessa (Kontula 2009), jonka mukaan vanhempien yhteiset vapaa-ajan aktiviteetit

voivat edistää vanhempien välistä vuorovaikutusta, ja sitä kautta lisätä yhteenkuuluvuuden tunnetta, joka vahvistaa parisuhdetta. Tukiverkoston merkitys vanhempien parisuhteen hyvinvoinnille käy myös ilmi aiemmassa tutkimuksessa (Sorsa & Rotkirch 2020), jonka mukaan isovanhempien lastenhoitoapu helpottaa esimerkiksi työn ja perhe-elämän yhteensovittamista. Tasavertaisuuden osalta pikkulapsiperheen vanhempien parisuhdetta vahvistaa esimerkiksi vanhempien välinen tasavertaisuus. Tulos esiintyy myös aiemmassa tutkimuksessa (Kontula 2013), jonka mukaan pysyvän ja toimivan parisuhteen taustalla on kokemus oikeudenmukaisuudesta. Vuorovaikutuksen osalta pikkulapsiperheen vanhempien parisuhdetta vahvistaa esimerkiksi rakentava vuorovaikutus. Tämä tulos on samansuuntainen aiemmin tehdyn tutkimuksen kanssa (Kontula 2013), jonka mukaan vanhempien vahva ja hyvä kommunikaatio nähdään parisuhdetta vahvistavana tekijänä. Mielenterveyden osalta pikkulapsiperheen vanhempien parisuhdetta vahvistaa esimerkiksi perhekeskeisyys ja arvostava kohtaaminen. Tulos näkyy myös aiemmassa tutkimuksessa (Kontula 2013), jonka mukaan onnellisen parisuhteen ominaisuuksia ovat molemminpuolinen kunnioitus, arvostus ja vahva sitoutuminen omaan perheeseen.

Seksuaalisuuden osalta pikkulapsiperheen vanhempien parisuhdetta haastaa esimerkiksi vähäinen läheisyys ja seksuaalisten tarpeiden kohtaamatta jääminen. Tämä tulos näyttäytyy myös aiemmassa tutkimuksessa (Kontula 2009), jonka mukaan seksuaalinen aktiivisuus on tärkeä osa parisuhdetta, eikä onnellisuus näytä asuvan seksittömässä parisuhteessa. Mielenterveyden osalta pikkulapsiperheen vanhempien parisuhdetta haastaa esimerkiksi tunne-elämän haasteet sekä puolison välinpitämättömyys. Tämä tulos on samansuuntainen aiemman tutkimuksen kanssa (Kontula 2013), jonka mukaan pariskunnat odottavat toisiltaan tunteiden ilmaisua, ja näiden odotusten toteutumattomuus aiheuttaa ristiriitoja parisuhteessa.

Opinnäytetyön tuloksissa kävi myös ilmi, että monilla pikkulapsiperheen vanhempien parisuhdetta vahvistavilla ja haastavilla tekijöillä on yhteyttä toisiinsa. Vahvistavan tekijän uupuminen näyttäytyy usein haastavien tekijöiden joukossa. Esimerkiksi ajankäytön osalta tukiverkoston olemassaolo koetaan parisuhdetta vahvistavaksi, kun taas tukiverkoston puute parisuhdetta haastavaksi. Vuorovaikutuksen osalta pikkulapsiperheen vanhempien parisuhdetta vahvistaa rakentava vuorovaikutus, kun taas kommunikaation haasteet koetaan haastavaksi tekijäksi.

6.2 Luotettavuus

Tämän opinnäytetyön toteutuksessa on huomioitu laadullisen tutkimuksen luotettavuuskriteerit, jotka ovat uskottavuus, vahvistettavuus, refleksiivisyys sekä siirrettävyys. Opinnäytetyön uskottavuutta tukee aineiston monipuolisuus ja aiheen tarkastelu eri näkökulmista. (Kylmä & Juvakka 2007: 127–128.) Aineisto koostuu tutkimuksista, jotka käsittelevät vanhempien parisuhdetyytyväisyyttä pikkulapsiperheissä eri näkökulmista. Tutkimusprosessi on kirjattu opinnäytetyöhön niin, että tutkimuksen vaiheet ja eteneminen on pääpiirteissään lukijan nähtävillä, mikä lisää työn vahvistettavuutta. Laadullisessa tutkimuksessa vahvistettavuus voi olla ongelmallinen luotettavuuskriteeri, sillä kaksi tutkijaa voivat tulkita samaa aineistoa hieman eri tavoin. (Kylmä & Juvakka 2007: 129.)

Refleksiivisyys opinnäytetyössä tarkoittaa, että tutkimusprosessin aikana on pohdittu tutkijoiden lähtökohtia suhteessa tutkimuksen aiheeseen (Kylmä & Juvakka 2007: 129). Opinnäytetyön tekijöillä, pikkulapsiperheen vanhempina, oli tutkimusta aloittaessa joitain ennakoasenteita opinnäytetyön aiheeseen liittyen, mutta ne jätettiin tutkimuksen ulkopuolelle aineistonkeruusta lähtien. Tutkijoiden omat kokemukset tiedostettiin tutkimustuloksista erillisinä. Opinnäytetyön tulokset ovat siirrettävissä sellaisiin maihin, joissa perhe- ja parisuhdekulttuuri on samankaltainen tutkimusmaiden kanssa (Kylmä & Juvakka 2007: 129). Tämän vuoksi aineistoon valittiin tutkimuksia, jotka ovat julkaistu Euroopassa, Yhdysvalloissa ja Australiassa.

Opinnäytetyön luotettavuuden lisäämiseksi sekä plagioimattomuuden varmistamiseksi valmis työ tarkastetaan Turnitin plagioinnintunnistusohjelmalla. Ohjelma antaa tuloksen prosenttilukuna, joka kertoo kuinka suuri osa työstä vastaa jo olemassa olevaa aineistoa. Matala tulosprosentti kertoo työn luotettavuudesta. Opinnäytetyö tarkastettiin Turnitin ohjelmassa tutkimusprosessin aikana useamman kerran luotettavuuden varmistamiseksi.

6.3 Eettisyys

Tämä opinnäytetyö on toteutettu hyvää tieteellistä käytäntöä noudattaen. Tutkimuksen kaikissa vaiheissa on noudatettu tiedeyhteisön tunnustamia toimintatapoja, joita ovat rehellisyys, yleinen huolellisuus ja tarkkuus tutkimustyössä, tulosten tallettamisessa ja esittämisessä, sekä tutkimusten ja niiden tulosten arvioinnissa. Työn tarkkuutta lisää opinnäytetyön ohjaajalta saatu ohjaus ja palaute, erilaisiin ohjauspajoihin osallistuminen

sekä vertaisarviointi tutkimusprosessin aikana. Tiedonhaku, aineiston analyysi sekä tulokset on kuvattu läpinäkyvästi. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023.) Tutkimuksen tulokset on kuvattu neutraalisti ja todenmukaisesti tutkimuskysymyksiin vastaten. Työn tuloksiin ei ole yhdistetty tutkijoiden omia mielipiteitä tai asenteita, vaan tutkimuksen tuloksia on arvioitu ja analysoitu vasta työn pohdintaosuudessa. (Kylmä & Juvakka 2007: 137; Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013: 225.) Tutkimuksen lähdetiedot on merkitty asianmukaisesti, ja näin on annettu kunnia ja arvostus aiemmin tehdyistä tutkimuksista heille, joille se kuuluu (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023).

Opinnäytetyön aiheen sekä tutkimuskysymysten asettelussa on pohdittu tutkittavan aiheen merkitystä ja hyödyllisyyttä yhteiskunnalle (Kylmä & Juvakka 2007: 144). Tutkimuksessa on pyritty tuottamaan uutta tietoa aiheesta, jota on aiemmin tutkittu eri näkökulmista. Tutkimuksen aihe saattaa olla lukijalle sensitiivinen, mutta tutkimuksen uskotaan tuovan merkittävää lisäarvoa yhteiskunnalliseen keskusteluun, sekä antavan vertaistukea lukijalle (Kylmä & Juvakka 2007: 145).

6.4 Johtopäätökset

Opinnäytetyön tulosten perusteella tehtiin seuraavat kolme johtopäätöstä:

1. Ajankäyttö, tasavertaisuus, vuorovaikutus ja mielenterveys ovat teemoja, joihin liittyy eniten pikkulapsiperheen vanhempien parisuhdetta vahvistavia tekijöitä.
2. Seksuaalisuus ja mielenterveys ovat teemoja, joihin liittyy eniten pikkulapsiperheen vanhempien parisuhdetta haastavia tekijöitä.
3. Pikkulapsiperheen vanhempien parisuhdetta vahvistavilla ja haastavilla tekijöillä on yhteyttä toisiinsa. Vahvistavan tekijän uupuminen näyttäytyy usein haastavana tekijänä. Esimerkiksi ajankäytön osalta tukiverkoston olemassaolo koetaan parisuhdetta vahvistavaksi, kun taas tukiverkoston puute parisuhdetta haastavaksi.

6.5 Kehittämisehdotukset

Opinnäytetyöprosessin aikana havaittiin, että lasten saaminen muuttaa parisuhdetta. Lapset tarvitsevat huomiota ja tähän työntäyteiseen elämänvaiheeseen liittyvät kiireet vievät aikaa, mutta vanhempien ei tarvitse jäädä kiireiden jalkoihin ja unohtaa toisiaan. Mannerheimin lastensuojeluliiton vuonna 2019 teettämässä Vanhemman ääni -kyselyssä tutkittiin suomalaisvanhempien huolia vanhemmuuden eri osa-alueisiin, muun muassa parisuhteeseen, liittyen (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2019). Vastaavia kyselytutkimuksia voisi jatkossa teettää myös vanhemmuutta ja vanhempien parisuhdetta vahvistavista tekijöistä, jotka lisäävät onnellisuutta ja edistävät vanhempien hyvinvointia.

Suomessa syntyvyys on ollut laskusuunnassa jo useiden vuosien ajan (Tilastokeskus 2023). Huomion keskittäminen positiiviseen puheeseen pikkulapsiperheen vanhempien parisuhteesta voisi myös nostaa lapsettomien pariskuntien halua perustaa perhe. Myös lapsiperheille suunnatulla yhteiskunnallisella tuella on suurta merkitystä pikkulapsiperheiden vanhempien hyvinvointiin. Pikkulapsiperheiden vanhempien hyvinvoinnin tukemisesta säästäminen voi aiheuttaa huolia ja murheita, joilla on vaikutusta vanhempien mielenterveyteen ja sitä kautta parisuhteeseen. Mielenterveys on merkittävä osa ihmisen hyvinvointia, ja sen tukemiseen tulisi panostaa.

Lähteet

Andrade, Luísa & Martins, Maria & Angelo, Margareth & Santos, Alzira & Martini, Jusara 2014. Identifying the effects of children on family relationships. *Acta Paul Enferm* 27 (4). 385–391.

Cooklin, Amanda & Westrupp, Elizabeth & Strazdins, Lyndall & Giallo, Rebecca & Martin, Angela & Nicholson, Jan M. 2014. Mothers' work-family conflict and enrichment: associations with parenting quality and couple relationships. *Child: care, health and development* 41 (2). 266-277.

Delicate, Amy & Ayers, Susan & McMullen, Sarah 2018. A systematic review and meta-synthesis of the impact of becoming parents on the couple relationship. *Midwifery* (61). 88–96.

Eerola, Petteri & Närvi, Johanna & Terävä, Johanna & Repo, Katja 2021. Negotiating parenting practices: the arguments and justifications of Finnish couples. *Families, Relationships and Societies* 10 (1). 119–135.

Ensi- ja turvakotien liitto ry 2020. Vanhemmuus parisuhteen voimavarana. <<https://ensijaturvakotienliitto.fi/blogi/vanhemmuus-parisuhteen-voimavarana/>>. Viitattu 21.2.2024

Goldacker, Kristina & Wilhem, Janna & Wirag, Susanne & Dahl, Pia & Riotte, Tanja & Schober, Pia S 2022. Shared leave, happier parent couples? Parental leave and relationship satisfaction in Germany. *Journal of European Social Policy* 32 (2). 197–2011.

Heiskanen, Lotta & Markova, Keijo & Salmi, Anna & Vaaranen, Heli 2017. Läheinen parisuhde. 1. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Huuskonen, Laura 2021. Tukemalla vanhempien parisuhdetta varmistetaan lasten turvallinen kasvu. <<https://www.lapsenoikeudet.fi/blogi/tukemalla-vanhempien-parisuhdetta-varmistetaan-lasten-turvallinen-kasvu/>> Viitattu 8.4.2024

Kangasniemi, Mari & Utriainen, Katri & Ahonen, Sanna-Mari & Pietilä, Anna-Maija & Jääskeläinen, Petri & Liikanen, Eeva 2013. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus: eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsenettyyn tietoon. *Hoitotiede* 25 (4). 291–301.

Kankkunen, Päivi & Vehviläinen-Julkunen, Katri 2013. Tutkimus hoitotieteessä. 3. uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Kontula, Osmo 2009. Parisuhdeonnen avaimet ja esteet. *Perhebarometri 2009*. Väestötutkimuslaitos. Katsauksia E38/2009. Väestöliitto. Helsinki: VL-markkinointi Oy. <<https://www.vaestoliitto.fi/uploads/2020/12/17eb34c4-perhebarometri-2009.pdf>>. Viitattu 27.3.2024.

Kontula, Osmo 2013. Yhdessä vai erikseen? Tutkimus suomalaisten parisuhteiden vahvuuksista, ristiriidoista ja erojen syistä. *Perhebarometri 2013*. Väestötutkimuslaitos. Katsauksia E47/2013. Helsinki: Väestöliitto ry. <<https://www.vaestoliitto.fi/uploads/2020/11/c9037b3b-perhebarometri-2013.pdf>>. Viitattu 27.3.2024.

Kylmä, Jari & Juvakka, Taru 2007. Laadullinen terveystutkimus. 1. painos. Helsinki: Edita Prima Oy.

Lammi-Taskula, Johanna & Karvonen, Sakari 2014. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Lapsiperheiden hyvinvointi 2014. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116712/THL_2014_21Teema.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Viitattu 12.1.2024.

Luukkala, Jouni 2021. Kukoistava parisuhde. 1. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Mannerheimin lastensuojeluliitto 2018. Vanhemmuuden kaari. <<https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemmuus-ja-kasvatus/vanhemmuuden-kaari/>>. Viitattu 17.1.2024.

Mannerheimin lastensuojeluliitto 2019. Vanhemman ääni -kysely. Raportti vanhemmuutta kuormittavista huolista. <https://cdn.mll.fi/prod/2019/09/30110304/MLL_Vanhemman_aani_kysely_2019.pdf>. Viitattu 25.3.2024.

Mannerheimin lastensuojeluliitto 2021a. Olenko riittävä vanhempana? <<https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemmuus-ja-kasvatus/vanhemmaksi-kasvu/olenko-riittava-vanhempana/>>. Viitattu 13.2.2024.

Mannerheimin lastensuojeluliitto 2021b. Parisuhteen vaikeudet. <<https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemman-hyvinvointi/parisuhde/parisuhteen-vaikeudet/>> Viitattu 25.3.2024

Mieli Suomen mielenterveys Ry 2021. Ihmissuhteet ja vuorovaikutus. Parisuhde – vaiheesta vaiheeseen. <<https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/ihmissuhteet-ja-vuorovaikutus/parisuhde-vaiheesta-vaiheeseen/>>. Viitattu 11.1.2024.

Mieli Suomen mielenterveys Ry 2023. Vanhemmuustaidot. <<https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/tietoa-mielenterveyden-vahvistamisesta/perheet/vanhemmuus/vanhemmuustaidot/>>. Viitattu 13.2.2024.

Oestergaard Hagelquist, Janne & Rasmussen, Heino 2021. Mentalization in the family – A guide for professionals and parents. New York: Routledge.

O'reilly Treter, Maggie & Rhoads, Galena K. & Scott, Shelby B. & Markman, Howard J. & Stanley, Scott M. 2021. Having a Baby: Impact on Married and Cohabiting Parents' Relationships. Family Process 60 (2). 477–492.

Parisuhdekeskus Kataja ry 2018. Rikasta minua – Pieni opas parisuhteen hyvinvointiin. <https://parisuhdekeskus.fi/wp-content/uploads/2020/12/korj2018RikastaMinuaA5_Parisuhdekeskus_print.pdf>. Viitattu 21.2.2024

Pouta, Anneli & Hakulinen-Viitanen, Tuovi & Klemetti, Reija & Pelkonen, Marjaana & Vallimies-Patomäki, Marjukka & Ellilä, Merja & Hänninen, Hannele & Jouhki, Maija-Riitta & Kapman-Nikulainen, Taru & Keravuo, Ritva & Lang, Leena & Lehtomäki, Leila

& Liira, Helena & Paahtama, Soile & Rahkonen, Eeva & Raudaskoski, Tytti & Raussi-Lehto, Eija & Rätty, Heidi & Uotila, Jukka & Virtanen, Terhi & Ylä-Soinimäki, Taina 2013. Äitiysneuvolaopas. Suosituksia äitiysneuvolatoimintaan. Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110521/THL_OPA2013_029_verkko.pdf?sequence=3&isAllowed=y>. Viitattu 13.2.2024.

Riihimaa, Niina 2020. Kahdesta kolmeksi. Lapsemme - Mannerheimin lastensuojeluliiton jäsenlehti (3). 8–13.

Rosenborg, Marika 2020. Te selviätte kyllä – mahdollisuuksien parisuhde. Kustannusosakeyhtiö Otava.

Salminen, Ari 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasan yliopiston julkaisuja. Opetusjulkaisuja 62. Julkisohtaminen 4. <https://www.uwasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf>. Viitattu 18.1.2024.

Sinkkonen, Jari & Korhonen, Laura 2015. Pulassa lapsen kanssa. 1. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Smorti, Martina & Ponti, Lucia & Prino, Laura Elvira & Rollé, Luca 2022. Maternal perception of couple relationship before and after the birth of first and second child and twins. *Family Relations* 71. 737–749.

Sorsa, Tiia & Rotkirch, Anna 2020. Työ ja perhe ne yhteen soppii? Vanhemmuuden ja työn yhteensovittaminen suomalaisissa lapsiperheissä. Perhebarometri 2020. Väestöntutkimuslaitos. Katsauksia E43/2020. Helsinki: Väestöliitto ry. <<https://www.vaestoliitto.fi/uploads/2020/03/82d1c052-perhebarometri2020.pdf>>. Viitattu 27.3.2024.

Tammekas, Tarja & Haaranen, Ari & Pietilä, Anna-Maija & Häggman-Laitila, Arja 2018. Perheen voimavarat ja tuen tarpeet lastenneuvolassa puolitoistavuotiaan lapsen laajoissa terveystarkastuksissa. *Tutkiva Hoitotyö* 16 (2). 29–35.

Tilastokeskus 2023. Syntyneitä ennätyskellisen vähän alkuvuodesta 2023. <<https://www.stat.fi/uutinen/syntyneita-ennatyskellisen-vahan-alkuvuodesta-2023>> Viitattu 26.3.2024

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK). <<https://tenk.fi/fi/tiedevilppi/hyva-tieteellinen-kaytanta-htk>>. Viitattu 19.3.2024.

UNC University Libraries 2023. Creating a PRISMA flow diagram: PRISMA 2020. Verkkosivusto. <<https://guides.lib.unc.edu/prisma>>. Viitattu 23.1.2024.

Väestöliitto 2021a. Parisuhteet tarvitsevat tukea: Yli puolet pariskunnista on harkinnut eroa lasten ollessa pieniä. <<https://www.vaestoliitto.fi/ajankohtaista/parisuhteet-tarvitsevat-tukea-yli-puolet-pariskunnista-on-harkinnut-eroa-lasten-ollessa-pienia/>>. Viitattu 3.4.2024.

Väestöliitto 2021b. Seksuaalisuus raskauden aikana ja synnytyksen jälkeen. <<https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/seksuaalisuus-raskauden-aikana-ja-synnytyksen-jalkeen/>>. Viitattu 2.2.2024.

Väestöliitto 2021c. Vinkkejä hyvinvoivaan parisuhteeseen. <<https://www.vaestoliitto.fi/parisuhteet/tietoa-parisuhteesta/toimiva-vuorovaikutus/>>. Viitattu 9.2.2024.

Williamson, Tricia & Wagstaff, Danielle L. & Goodwin, Jane & Smith, Naomi 2023. Mothering Ideology: A Qualitative Exploration of Mothers' Perceptions of Navigating Motherhood Pressures and Partner. *Sex Roles* 88. 101-117.

Liite 1. Tiedonhakupöytäkirja

Tietokanta	Hakusanat	Rajaus	Tulokset	Tiivistelmän perusteella hyväksytyt	Lopullisesti hyväksytyt
CINAHL	Couple relationship AND families with children	2014 → Englannin kieli Koko teksti saatavilla	n = 62	n = 4	n = 1
CINAHL	Relationship AND parenthood AND effects	2014 → Englannin kieli Koko teksti saatavilla	n = 127	n = 2	n = 2
CINAHL	mothers and fathers AND couples' relationship quality AND family	2014 → Englannin kieli Koko teksti saatavilla	n = 12	n = 1	n = 1
PubMed	Parenthood AND romantic relationship AND impact	2014 → Koko teksti saatavilla	n = 8	n = 2	n = 1
ProQuest Central	Perheen voimavarat		n = 28	n = 1	n = 1
ProQuest Central	mothers and fathers AND couple's relationship AND family with small children	2021 → Koko teksti saatavilla Vertaisarvioitu Tutkimusartikkeli Suomi/englanti	n = 515	n = 3	n = 3

Liite 2. Aineiston analyysitaulukko

Nro	Tutkimuksen tiedot	Lehti	Menetelmät ja aineisto	Tutkimuksen tarkoitus	Keskeisimmät tutkimustulokset
1.	<p>A systematic review and meta-synthesis of the impact of becoming parents on the couple relationship.</p> <p>Delicate, Amy & Ayers, Susan & McMullen, Sarah.</p> <p>2018, Iso-Britannia</p>	Midwifery 61: 88–96.	Systemaattinen katsaus ja metasynthesei. Aineistona laadullinen tutkimustieto täysi-ikäisten vanhempien kokemuksista liittyen romanttisen suhteen muuttumiseen vanhemmaksi tulemisen myötä länsimaisessa yhteiskunnassa vuodesta 1996 eteenpäin.	Tiivistää laadullista tutkimusta vanhemmaksi tuloon vaikutuksista parisuhteeseen nykyajan länsimaisessa yhteiskunnassa.	<p>Vanhemmaksi tulo voi muuttaa parisuhdetta sekä vahvistaa että haastaa sitä. Parisuhdetta vahvistavina tekijöinä tunnustetaan muun muassa puolison tarjoama tuki, oman ajan viettäminen, lastenhoidon ja kotitöiden ja kaantuminen tasapuolisesti, avoin kommunikaatio, yhteenkuuluvuuden tunne, yhteinen aika, usko tulevaan sekä vanhemmuudesta nauttiminen.</p> <p>Parisuhdetta haastaviksi tekijöiksi koetaan muun muassa läheisyyden väheneminen, seksielämän muuttuminen, väsymys, keuhkohäpeä, vanhemmuuden ensisijaisuus ja parisuhteen jääminen taka-alalle, heikko vanhemmuuteen valmistautuminen sekä</p>

					lastenhoidon ja kotitöiden jääminen pääasiassa toisen vanhemman vastuulle.
2.	<p>Having a Baby: Impact on Married and Cohabiting Parents' Relationships.</p> <p>O'reilly Treter, Maggie & Rhoads, Galena K. & Scott, Shelby B. & Markman, Howard J. & Stanley, Scott M.</p> <p>2021, Yhdysvallat</p>	Family Process 60 (2): 478–492.	Laadullinen kyselytutkimus, jossa mukana parisuhteessa toistensa kanssa olevia avo- ja avioliittopareja, jotka ovat saamassa perheenliäsäystä (n=179).	Arvioida lapsen saamisen vaikutuksia parisuhteen vakauteen ja laatuun, erottaen naimisissa olevat ja avioliitossa olevat pariskunnat toisistaan.	Vauvan synnyttyä puolisolle ja parisuhteen hoitamiselle jää vähemmän aikaa kuin aiemmin. Tämän myötä positiiviseen kommunikaatioon ja erimielisyyksien selvittelyyn ei jakseta panostaa, minkä koetaan haastavan vanhempien parisuhdetta.
3.	<p>Identifying the effects of children on family relationships.</p> <p>Andrade, Luísa & Martins, Maria & Angelo, Margareth & Santos, Alzira & Martini, Jussara.</p> <p>2014, Portugali</p>	Acta Paul Enferm 27 (4): 385–391.	Laadullinen kyselytutkimus, jossa mukana yhden lapsen vanhempia (n=122) sekä kaksoslasten vanhempia (n=143).	Tunnistaa lasten vaikutuksia perhesuhteisiin sekä arvioida vanhempien huolenaiheita kaksoslasten vanhempina.	Sekä yhden lapsen että kaksosten vanhempien kuvaamat huolenaiheet ovat unenpuute ja väsymys, huoli taloudellisesta tilanteesta, kotitöiden lisääntyminen, seksuaalisen kiinnostuksen väheneminen sekä roolien ja vastuiden muuttuminen. Kaksosten vanhemmat kokevat huolta lisäksi oman ajan puutteesta, ja yhden lapsen

					vanhemmat mielialojen vaihtelusta ja ahdistuksesta.
4.	<p>Maternal perception of couple relationship before and after the birth of first and second child and twins.</p> <p>Smorti, Martina & Ponti, Lucia & Prino, Laura Elvira & Rollé, Luca.</p> <p>2022, Italia</p>	Family Relations 71: 737–749.	Määrällinen kyselytutkimus, jossa mukana 20–45-vuotiaita naisia (n=119). Osallistujat odottivat ensimmäistä tai toista lastaan tai esi-koiskaksosiaan. Kysely on toteutettu kahdessa osassa, raskauden viimeisen kolmanneksen aikana ja kolmen kuukauden kuluttua synnytyksestä.	Selvittää eroavaisuuksia parisuhteen muuttumisessa, kun perheeseen syntyy ensimmäinen tai toinen lapsi, tai kaksoset.	<p>Parisuhdetta vahvistavana tekijänä koetaan puolisoiden tasapuolinen lastenhoitoon ja kotitöihin osallistuminen.</p> <p>Kaksoslasten vanhempien parisuhteen haasteiksi kuvataan riskiraskauden tuoma ahdistus, stressi ja masennus, sekä puolisoiden yhteisen ajan puute.</p> <p>Ensimmäistä tai toista lasta odottavien vanhempien mukaan parisuhdetta haastaa vauvan tulon valmistautumattomuus, joka saattaa näkyä esimerkiksi yhteisen ajan puutteena, kommunikaatio-ongelmina sekä lastenhoidon ja kotitöiden epätasaisena jakaantumisena.</p> <p>Yhteisenä haasteena koetaan äidin suurentunut työtaakka, työ- ja perhe-elämän yhteensovittaminen sekä</p>

					seksuaalisten tarpeiden muutokset.
5.	<p>Mothering Ideology: A Qualitative Exploration of Mothers' Perceptions of Navigating Motherhood Pressures and Partner Relationships.</p> <p>Williamson, Tricia & Wagstaff, Danielle L & Goodwin, Jane & Smith, Naomi.</p> <p>2023, Australia</p>	Sex Roles 88: 101–117.	Laadullinen kyselytutkimus, jossa mukana heterosuhteissa olevia australialaista täysi-ikäistä äitejä, joilla vähintään yksi alle 5-vuotias lapsi (n=19).	Tuoda esiin äitiyteen liittyvien paineiden vaikutuksia parisuhteeseen äitien näkökulmasta.	<p>Parisuhdetta vahvistaviksi tekijöiksi kuvataan esimerkiksi puolisolta saatu moniulotteinen tuki, äitiyden tuomien fyysisten muutosten hyväksyminen ja kumppanin tietoisuus hyvästä äiti-ideologiasta, sekä sen haastaminen.</p> <p>Parisuhdetta haastaviksi tekijöiksi kuvataan puolison välinpitämättömyys, ymmärtämättömyys äidin kokemia paineita kohtaan ja äidin tunteiden vähättely. Lisäksi äitien kokemat identiteetin muutokset liittyen seksuaalisuuteen ja vaikeudet sisällyttää äitiys olemassa olevaan identiteettiin haastavat parisuhdetta.</p>
6.	<p>Mothers' work-family conflict and enrichment: associations with parenting quality and couple relationships.</p>	Child: care, health, and development 41 (2): 266–277.	Määrällinen alkuperäistutkimus, jossa hyödynnetty haastatteluja sekä kyselylomakkeita. Tutkimuksessa mukana australialaisia työssäkäyviä 4–5-vuotiaden lasten äitejä (n=2151).	Selvittää äidin työssä käymisen yhteyttä vanhemmuuteen ja vanhempien parisuhteeseen, sekä työn ja perhe-elämän yhteensovittamisen	Parisuhdetta vahvistaviksi tekijöiksi kuvataan työskentelyn tuoma lisäarvo, positiiviset kokemukset työpaikoilla, työskentelyn ohella kehittyneet vuorovaikutustaidot,

	<p>Cooklin, Amanda & Westrupp, Elizabeth & Strazdins, Lyndall & Giallo, Rebecca & Martin, Angela & Nicholson, Jan M.</p> <p>2014, Australia</p>			<p>tuomia ristiriitoja ja lisäarvoa.</p>	<p>työn tuoma optimistisuus, suvaitsevaisuus ja tehokkuus, jotka näkyvät myös kotielämässä.</p> <p>Parisuhdetta haastaviksi tekijöiksi kuvataan ristiriidat työn ja perhe-elämän yhteensovittamisessa sekä negatiiviset kokemukset työpaikoilla.</p>
7.	<p>Negotiating parenting practices: the arguments and justifications of Finnish couples.</p> <p>Eerola, Petteri & Närvi, Johanna & Terävä, Johanna & Repo, Katja.</p> <p>2021, Suomi</p>	<p>Families, Relationships and Societies 10 (1): 119–135.</p>	<p>Laadullinen kyselytutkimus. Aineistona suomalaisia eri sukupuolta edustavia perheellisiä pariskuntia (n=12). Tutkimus perustuu kirjallisuuteen sukupuolisidonnaisista vanhemmuuden käytännöistä.</p>	<p>Luoda uutta tietoa vanhempien kokemuksista liittyen sukupuolisidonnaisiin vanhemmuuden rooleihin ja käytäntöihin.</p>	<p>Parisuhdetta vahvistaviksi tekijöiksi kuvataan tasa-arvoisuus, molempien vanhempien osallistuminen sekä työasioiden ja opiskelujen jättäminen kodin ulkopuolelle.</p> <p>Parisuhdetta haastavaksi tekijäksi kuvataan erimielisyydet kotitöiden jakamisesta.</p>
8.	<p>Perheen voimavarat ja tuen tarpeet lastenneuvolassa puolitoistavuotiaan lapsen laajoissa terveystarkastuksissa.</p>	<p>Tutkiva Hoitotyö 16 (2): 28–35.</p>	<p>Asiakirja-analyysi. Aineistona erään kaupungin lastenneuvoloiden sähköiset sekä terveydenhoitajan että lääkärin tekemät kirjaukset potilasasiakirjoissa (n=346) vuodelta 2014.</p>	<p>Tuottaa uutta tietoa perheiden tuen tarpeiden ja voimavarojen huomioimisesta 1,5-vuotiaiden lasten laajoissa terveystarkastuksissa.</p>	<p>Parisuhdetta vahvistaviksi tekijöiksi kuvataan oikeuden mukainen työnjako, perheen yhteisistä asioista yhdessä sopiminen, vanhempien yhteinen ja vanhemman omaa aika sekä isovanhempien ja läheisten tuki.</p>

	Tammekas, Tarja & Haaranen, Ari & Pietilä, Anna-Maija & Häggman-Laitila, Arja. 2018, Suomi				Parisuhdetta haastaviksi tekijöiksi kuvataan tukiverkoston puute, isovanhempien asuminen kaukana ja isovanhempien kyvyttömyys osallistua lastenhoitoon sekä riitely ja seksinpuute.
9.	Shared leave, happier parent couples? Parental leave and relationship satisfaction in Germany. Goldacker, Kristina & Wilhem, Janna & Wirag, Susanne & Dahl, Pia & Riotte, Tanja & Schober, Pia S. 2022, Saksa	Journal of European Social Policy 32(2): 197–211.	Paneelianalyysi, joka soveltaa kahta menetelmää. Ensimmäisenä selvityksen alla vanhempainvapaan keskon vaikutus äitien ja isien parisuhdetyytyväisyyteen lapsen varhaisvuosina (n=1046). Seuraavana vuonna 2007 Saksassa toteutetun vanhempainvapaauudistuksen seurasta ulkoisista vaihteluista, eroanalyysit analysoivat uudistuksen vaikutuksia yli 3-vuotiaiden lasten vanhempien parisuhdetyytyväisyyteen (n=1403).	Selvittää, miten vanhempainvapaan politiikka ja sen käyttäminen voivat vaikuttaa heteroseksuaalisten parien parisuhdetyytyväisyyteen.	Parisuhdetyytyväisyyttä lisää isyysvapaan uudistus äitien näkökulmasta. Parisuhdetta vahvistaa pidempi isyysvapaa isien näkökulmasta. Pidempi äitiysvapaa heikentää parisuhdetyytyväisyyttä sekä isien että äitien näkökulmasta.

Liite 3. Esimerkki aineiston analyysistä ja alaluokkien syntymisestä

Alkuperäinen ilmaus	Käännetty ilmaus	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka
"Having a newborn likely translates to having less time and energy to work on positive communication and resolving conflicts across relationship." (2: 488)	"Vauvan syntymä todennäköisesti tarkoittaa, että on vähemmän aikaa ja energiaa työstää positiivista kommunikaatiota ja selvittää konflikteja parisuhteessa."	Vauvan synnyttyä positiiviseen vuorovaikutukseen ja riitojen selvittelyyn ei jää aikaa ja energiaa.	Energian puute
			Positiivisen vuorovaikutuksen puute
"I am a strong person. So, if he had not challenged me, I would perhaps have taken all control, and he would have ended up with a smaller role." (7: 126)	" Olen vahva persoona. Jos hän ei olisi haastanut minua, minä olisin ehkä ottanut kontrollin kaikesta ja hän olisi jäänyt pienempään rooliin."	Omista oikeuksista kiinnipitäminen vahvistaa parisuhdetta. Toisen vanhemman kontrolloiminen haastaa parisuhdetta.	Omista oikeuksista kiinnipitäminen
			Toisen vanhemman kontrolloiminen
"If I ever say that I am feeling under pressure that I feel overwhelmed...he will sort of dismiss it. Because he just thinks that it is an unnecessary pressure that I am putting on myself and that other people do not actually expect or think that of me. "(5: 107)	" Jos joskus sanon, että tunnen olevani paineen alaisena ylikuormittunut...hän tavallaan hylkää sen. Koska hän ajattelee sen olevan tarpeetonta painetta, jonka asetan itselleni ja muut ihmiset eivät ajattele tai odota minulta sitä. " (5: 107)	Puoliso on välinpitämätön äidin kokemia paineita kohtaan ja hylkää äidin kokemuksen näistä paineista.	Välinpitämättömyys äidin kokemia paineita kohtaan
			Äidin tunteiden vähättely

<p>“...there were key components shared amongst participants including a loss of their sense of self, a change to their sexual identity and sexual relationship with their partner, as well as integrating their new role as a mother into their existing identity... (three quarters of) participants found the transformation to be a difficult experience. “(5: 108)</p>	<p>“Osallistujien kesken jaettiin keskeisiä tekijöitä, kuten itsetunnon menetys, seksuaalisen identiteetin sekä seksuaalisen suhteen muuttuminen puolison kanssa ja haaste sisällyttää äitiys olemassa olevaan identiteettiin...kolmeneljäsosaa osallistujista piti äitiyden tuomia muutoksia vaikeana kokemuksena.” (5: 108)</p>	<p>Äitiys tuo mukanaan muutoksia, johon liittyy itsetunnon menetystä, seksuaalisen identiteetin sekä seksuaalisen suhteen muuttumista puolison kanssa ja haasteita sisällyttää äitiys olemassa olevaan identiteettiin.</p>	<p>Itsetunnon menetys</p> <p>Seksuaalisen identiteetin muutos</p> <p>Seksuaalisen suhteen muuttuminen puolison kanssa</p> <p>Haaste sisällyttää äitiys olemassa olevaan identiteettiin</p>
<p>“We don’t have sex as often now, the quality is more important: that special feeling, the look in his eyes. It is not so very often, but it is quality not quantity.” (1: 93)</p>	<p>“Emme harrasta seksiä niin usein nyt, laatu on tärkeämpää: se erityinen tunne, se katse hänen silmissään. Sitä ei ole kovin usein, mutta ei se määrä vaan laatu.”</p>	<p>Seksin määrä on vähentynyt, mutta se on silti tärkeä ja erityinen asia parisuhteessa.</p>	<p>Seksistä nauttiminen</p>
<p>“...positive experiences in the workplace improve mothers’ interpersonal skills and tolerance and that these are brought to bear in interactions with an intimate partner.” (6: 273)</p>	<p>“Positiiviset kokemukset työpaikoilla parantavat äitien vuorovaikutustaitoja sekä suvaitsevaisuutta ja ne tuodaan esiin vuorovaikutuksessa puolison kanssa.”</p>	<p>Positiiviset kokemukset työpaikoilla voivat parantaa äitien vuorovaikutustaitoja ja suvaitsevaisuutta. Ne yhdessä parantavat vuorovaikutusta kumppanin kanssa.</p>	<p>Positiiviset kokemukset työpaikoilla</p> <p>Vuorovaikutustaidot</p>

<p>“When participants felt they were able to openly communicate around each person’s role within the relationship, had a cohesive parenting style, or communicated about the challenges they experienced as a mother, they tended to describe the relationship in positive terms. “ (5: 110)</p>	<p>“Kun osallistujat kokivat pystyvnsä avoimesti kommunikoidmaan jokaisen henkilön roolista parisuhteessa, heillä oli yhtenäinen vanhemmuuden tyyli tai kommunikoivat äitiyden tuomista haastavista kokemuksista, heillä oli tapana kuva parisuhdetta positiivisesti. ” (5: 110)</p>	<p>Avoin kommunikaatio jokaisen roolista parisuhteessa, yhtenäinen vanhemmuuden tyyli ja kommunikointi äitiyden haastavista kokemuksista vaikuttivat parisuhteeseen positiivisesti.</p>	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="1626 304 2078 424"> <p>Avoin vuorovaikutus</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="1626 424 2078 544"> <p>Yhtenäinen vanhemmuuden tyyli</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="1626 544 2078 681"> <p>Kommunikaatio äitiyden haastavista kokemuksista</p> </td> </tr> </table>	<p>Avoin vuorovaikutus</p>	<p>Yhtenäinen vanhemmuuden tyyli</p>	<p>Kommunikaatio äitiyden haastavista kokemuksista</p>
<p>Avoin vuorovaikutus</p>						
<p>Yhtenäinen vanhemmuuden tyyli</p>						
<p>Kommunikaatio äitiyden haastavista kokemuksista</p>						

Liite 4. Aineiston analyysin tulokset

Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
Oman ajan viettäminen	Vanhemman oma-aika	Ajankäyttö
Yhdessäolo perheenä	Yhteinen aika	
Vanhempien yhteinen aika	Tukiverkosto	
Isovanhempien tuki		
Läheisten tuki	Isä osallistuvana vanhempana	Tasavertaisuus
Isän kiinnostus viettää aikaa lapsen kanssa		
Halu sisällyttää isä lapsen kasvatukseen	Vanhempien välinen tasavertaisuus	
Vanhemmuuden vastuiden tasainen jakautuminen		
Yhteisesti jaetut velvollisuudet		
Vanhempien tasavertainen osallistuminen	Vanhempien yhteiset näkemykset ja arvot	
Yhteistyö		
Yhteiset tavoitteet		
Perheen yhteisistä asioista yhdessä sopiminen		
Yhteisymmärrys lastenkasvatuksesta		
Vanhemmuuden vastuista sopiminen ennen lapsen syntymää	Työssä käyminen	Työura
Perinteiset sukupuoliroolit palkkatyön jakamisessa		
Positiiviset kokemukset työpaikoilla		
Työn tuoma lisäarvo perhe-elämään		

Työasioiden ja opintojen jättäminen kodin ulkopuolelle		
Isyysvapaan pidentäminen	Perhevapaiden jakaminen	
Isyysvapaan uudistus		
Kumppanin tietoisuus hyvä äiti-ideologiasta	Äitimyytin purkaminen	Vuorovaikutus
Hyvä äiti-ideologiaan liittyvien uskomusten haastaminen		
Kommunikaatio äitien haastavista kokemuksista		
Yhteisymmärrys lasten parhaasta	Yhtenäinen näkemys lasten kasvatuksesta	
Yhtenäinen vanhemmuuden tyyli		
Avoin vuorovaikutus	Rakentava vuorovaikutus	
Ongelmista puhuminen		
Vuorovaikutustaidot		
Läheisyys	Hyvä fyysinen yhteys	
Kosketus		
Seksielämän muuttuminen paremmaksi		
Seksistä nauttiminen		
Vanhemmuuden ja parisuhteen tasapaino	Perhekeskeisyys	Mielenterveys
Perhe-elämästä nauttiminen		
Äitiyden tuomien fyysisten muutosten hyväksyminen	Muuttuneen roolin hyväksyminen	
Uudesta roolista nauttiminen		
Äitiyden saavutukset		

Pitkäaikainen toive äitiydestä			
Puolison tuki	Arvostava kohtaaminen		
Puolison kohtaaminen			
Lähentyminen puolison kanssa			
Yhteenkuuluvuuden tunne			
Yhdessä pärjääminen			
Omista oikeuksista kiinnipitäminen			
Puolison tunteiden ymmärrys			
Äidin tarpeiden ennakointi			
Vanhemmuuden ensisijaisuus		Sosiaalisen kanssakäymisen puute	Ajankäyttö
Oman ajan puute			
Yhteisen ajan puute			
Sosiaalisiin tapahtumiin osallistumatta jättäminen			
Isovanhempien kykenemättömyys lastenhoitoon	Tukiverkoston puute		
Tukiverkoston puute			
Isovanhempien asuminen kaukana			
Perinteiset sukupuoliroolit kotitöiden jakamisessa	Perinteiset parisuhteen mallit	Tasavertaisuus	
Perinteiset sukupuoliroolit vanhemmuuden taakan jakamisessa			
Äidin suurentunut työtaakka			
Oman ajan järjestäminen epätasaisesti	Epätasainen työnjako		

Lastenhoidon jakaantuminen epätasaisesti		
Kotitöiden jakaantuminen epätasaisesti		
Työn ja perhe-elämän yhteensovittamisen vaikeus	Työssä käymiseen liittyvät haasteet	Työura
Perinteiset sukupuoliroolit palkkatyön jakamisessa		
Negatiiviset kokemukset työpaikoilla		
Pidempi äitiysloma	Tyytymättömyys perhevapaiden jakaantumiseen	
Isyysvapaan uudistus		
Mielipiteiden eroavaisuudet	Erilaiset näkemykset	
Erimielisyydet kotitöiden jakamisessa		
Vähäinen kommunikaatio		
Positiivisen vuorovaikutuksen puute	Kommunikaation haasteet	Vuorovaikutus
Puhumattomuus		
Riitely		
Energian puute		
Läheisyyden puute	Vähäinen läheisyys	
Läheisyyden väheneminen		
Seksuaalisten halujen muuttuminen	Seksuaalisuuden muutokset	
Seksuaalisen identiteetin muutos		
Puolisoiden erilaiset seksuaaliset tarpeet	Seksuaalisten tarpeiden kohtaamatta jääminen	
Tyytymättömyys seksielämään		
Väsymys	Fyysinen stressi	

Synnytyksen jälkeiset fyysiset muutokset	Raskauden ja synnytykset aiheuttamat fyysiset muutokset	Mielenterveys
Raskauden jälkeiset fyysiset muutokset		
Kehohäpeä		
Äitiyden tuomat henkiset muutokset	Tunne-elämän haasteet	
Mielialan vaihtelut		
Ahdistus		
Itsetunnon menetys		
Emotionaalinen etäisyys		
Tunteiden osoittamatta jättäminen	Puolison välinpitämättömyys	
Äidin tunteiden vähättely		
Välinpitämättömyys äidin kokemia paineita kohtaan		
Ymmärtämättömyys äidin uutta minuutta kohtaan		
Puoliso ei huomaa äidin tekemiä asioita		
Parisuhteen laiminlyönti	Toisen vanhemman mitätöinti	
Toisen vanhemman kontrolloiminen		
Äiti ei huomaa puolison tarvetta olla lapsen kanssa	Arkiset huolet	
Vanhemmuuden tuomiin muutoksiin valmistautumattomuus		
Huoli taloudellisesta tilanteesta		
Kotitöiden lisääntyminen		
Huoli käytännön asioista		
Riskiraskauden aiheuttamat mielenterveyden haasteet	Riskiraskaus	

Riskiraskauden aiheuttama ylikuormittuneisuus		
Riskiraskauden aiheuttamat terveyshuolet		