



Anna Aho & Marika Pulkkinen

**PARISUHTEESTA PERHEEKSI – VANHEMPIEN KOKEMUKSIA PARISUHTEEN
MUUTTUMISESTA JA TUESTA PARISUHTEeseen ENSIMMÄISEN LAPSEN
SYNNYTTYÄ**

**PARISUHTEESTA PERHEEKSI – VANHEMPIEN KOKEMUKSIA PARISUHTEEN
MUUTTUMISESTA JA TUESTA PARISUHTEESEEN ENSIMMÄISEN LAPSEN
SYNNYTTYÄ**

Anna Aho ja
Marika Pulkkinen
Opinnäytetyö
Syksy 2013
Sosiaalialan koulutusohjelma
Oulun seudun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun seudun ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan koulutusohjelma

Tekijät: Anna Aho & Marika Pulkkinen

Opinnäytetyön nimi: Parisuhteesta perheeksi – Vanhempien kokemuksia parisuhteen muuttumisesta ja tuesta parisuhteeseen ensimmäisen lapsen synnyttyä

Työn ohjaajat: Päivi Onkalo & Pirkko Pietilä

Työn valmistuslukukausi ja -vuosi: Syksy 2013

Sivumäärä: 54 + 17 liitesivua

Opinnäytetyössämme kuvailemme vanhempien kokemuksia parisuhteen muuttumisesta ja tuesta parisuhteeseen ensimmäisen lapsen synnyttyä. Tutkimuksen tavoitteena on, että yhteistyökumppanimme Vanhempien Akatemia ja muut parisuhdetta tukevat palvelut voivat hyödyntää tutkimuksen tuloksia kehittäessään toimintaansa.

Opinnäytetyömme on laadullinen tutkimus. Viitekehyksessä käsittelemme parisuhteen muuttumista sekä parisuhteen tukemista muun muassa Parisuhteen roolikartan ja muun ammattikirjallisuuden avulla. Tutkimusmenetelmänä käytimme avointa haastattelua. Tutkimukseen osallistui kuusi vanhempaa, ja aineiston analysoimme aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä.

Tutkimuksen mukaan parisuhde muuttuu ensimmäisen lapsen synnyttyä. Erityisesti puolisoiden vuorovaikutus muuttuu. Lisäksi ajan nähtiin kuluvan enemmän perhe-elämään parisuhteen jäädessä taka-alalle. Muutosten vuoksi puoliset voivat kaivata tukea parisuhteeseensa, sillä elämäntilanne on uusi molemmille. Esimerkiksi tuki lasten- ja kodinhoitoon mahdollistaisi parisuhteen hoitamisen, mutta myös toisten ihmisten antama emotionaalinen tuki koettiin tärkeäksi. Vanhempien mielestä myös parisuhdetta tukevia palveluita tulisi kehittää.

Tuloksista voi tehdä johtopäätöksen, että parisuhde muuttuu ensimmäisen lapsen synnyttyä. Vanhemmat tarvitsevat tukea muuttuneeseen parisuhteeseensa, sillä elämänmuutos on suuri.

Asiasanat: Parisuhde, tukeminen, ensimmäisen lapsen syntymä, kehittäminen

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree Program in Social Services

Authors: Anna Aho & Marika Pulkkinen

Title of thesis: Parents' Experiences of the Change and Support in Their Relationship after the Birth of the First Child

Supervisors: Päivi Onkalo & Pirkko Pietilä

Term and year when the thesis was submitted: Autumn 2013

Number of pages + appendices: 54 + 17 appendix pages

The aim of our study was to enable our partner Vanhempien Akatemia and other similar services providers to be able to develop their services.

The purpose of our study was to describe parents' experiences of the change in their relationship and the support they need after the birth of their first child.

Our thesis was a qualitative study. As a study method we used an unstructured interview. We interviewed six parents and analyzed the results by using the method of content analysis.

According to the study the relationship changed after the first child was born. Changes occurred especially in the interaction between the parents. The parents also felt that their time was spent now more on the family life and their relationship got less attention. Because of the changes the parents wished to have some support for their relationship as the life situation was new for both of them. For example, support in childcare and housekeeping would allow parents to have time to take care of their relationship, but they also appreciated the emotional support from other people. Parents also thought that the services providing support for parent's relationship should be developed.

Vanhempien Akatemia and other similar service providers can benefit from the results of the study. In the future it would be good to examine employees' attitude towards this phenomenon, and how professionals support parents in their relationship.

Keywords: Relationship, support, birth of first child, development

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ.....	3
1 JOHDANTO.....	7
2 PARISUHTEEN MUUTTUMINEN ENSIMMÄISEN LAPSEN SYNNYTTYÄ	9
2.1 Parisuhteen roolikartta.....	9
2.1.1 Rakastaja.....	11
2.1.2 Arjen sankari.....	13
2.1.3 Rajojen kunnioittaja	15
2.1.4 Suhteen vaalija	16
2.1.5 Kumppani.....	17
3 TUKI PARISUHTEESEEN ENSIMMÄISEN LAPSEN SYNNYTTYÄ.....	19
4 TUTKIMUKSEN SUORITTAMINEN.....	22
4.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimustehtävät.....	22
4.2 Tutkimuksen metodologiset lähtökohdat.....	23
4.3 Tutkimusmenetelmä	23
4.4 Aineiston keruu ja kohderyhmä	24
4.5 Aineiston analyysi.....	25
4.6 Tutkimuksen luotettavuus.....	27

4.7 Tutkimuksen eettisyys	29
5 VANHEMPIEN KOKEMUKSIA PARISUHTEEN MUUTTUMISESTA ENSIMMÄISEN LAPSEN SYNNYTTYÄ	31
5.1 Puolisoiden vuorovaikutus	31
5.2 Puolisoiden ajankäyttö.....	33
6 VANHEMPIEN KOKEMUKSIA TUESTA PARISUHTEESEEN ENSIMMÄISEN LAPSEN SYNNYTTYÄ	37
6.1 Lasten- ja kodinhoito parisuhteen hoitamisen mahdollistajana	37
6.2 Emotionaalisen tuen merkitys jaksamiselle	38
6.3 Palvelujen ja muiden tukimuotojen kehittäminen enemmän parisuhdetta tukevaksi	40
7 JOHTOPÄÄTÖKSET	44
8 POHDINTA	47
LÄHTEET	51
LIITTEET	55

1 JOHDANTO

Parisuhdetta pidetään yhtenä tärkeimmistä asioista elämässä ja se koskettaa lähes kaikkia ihmisiä jossain elämänvaiheessa (Paajanen 2003, 15). Parisuhteen solmiminen on aina ollut yksi tärkeä perusta ihmisen elämässä. Myös mediassa on puhuttu parisuhteesta ja sen ajatellaan olevan jopa avain onneen. (Kontula 2009, 11.) Parisuhde muuttuu ja kehittyy koko ajan, mikä on luonnollista. Usein parisuhteeseen kuuluu myös lapsen saaminen, joka voi muuttaa parisuhdetta. Ensimmäisen lapsen saaminen näyttää muuttavan parisuhdetta eniten. (Rönkä, Malinen & Lämsä 2009, 153.)

Lapsen tulon myötä parisuhde siirtyy uuteen vaiheeseen. Kun kahdesta tuleekin kolme, se luo mahdollisuuden uudenlaiseen iloon ja onneen. Toisaalta se voi tuoda myös uusia haasteita parisuhteeseen. Enää ei ole kyse ainoastaan parien välisestä suhteesta, vaan myös vanhemmuuden myötä tulleesta vastuusta. Kumppaneilla on myös vastuu parisuhteesta ja sen toimivuudesta. (Vanhemmuus vaikuttaa myös seksuaalisuuteen. Hakupäivä 11.1.2013)

Lapsen saaminen voi heikentää parisuhdetyytyväisyyttä ja lisätä ristiriitoja sekä vähentää myönteistä vuorovaikutusta puolisoitten välillä. Tällaiset kokemukset parisuhteen muuttumisesta vanhemmuuden alussa ovat usein voimakkaampia naisilla, kun taas miehet kokevat vanhemmuuden vaikuttavan myöhempään tyytyväisyyden vähenemiseen. (Rönkä ym. 2009, 152–153.) Toisaalta vanhemmat voivat kokea, että lapsen saaminen kiinteyttää parisuhdetta ja yhdistää puolisoita toisiinsa. (Määttä 2000, 145–146).

Avio- ja avoerot ovat lisääntyneet viimeaikoina, mikä näkyy usein myös jopa lastensuojelutyössä asti. Perheiden hajoaminen vaikuttaa koko perheeseen ja koskettaa etenkin pienten lasten vanhemmuutta. Onkin huomattu, ettei pelkkä vanhemmuuden tukeminen enää riitä, vaan on löydettävä keinoja myös parisuhteen tukemiseen. Hyvä parisuhde antaa hyvät edellytykset myös vanhemmuudelle ja tämän takia parisuhteen merkitys riittävän hyvän vanhemmuuden toteutumisessa on erittäin suuri. (Airikka 2003, 5.)

Parisuhteessa onkin joskus aikoja, jolloin puolisoit voivat kaivata tukea parisuhteeseensa, esimerkiksi ensimmäisen lapsen synnyttyä perheeseen (Paajanen 2003, 51). Tuen tarve voi olla hyvin yksilöllistä ja ihmiset voivat kokea tuen tarpeen eri tavoin. Usein tuen tarve näkyy perheen

arjessa, jossa esimerkiksi kiire ja yhteisen ajanpuute voivat vaikuttaa parisuhteeseen. (Määttä 2000, 146; Rönkä ym. 2009, 153.)

Teemme tutkimuksen yhteistyössä Nuorten Ystävien Vanhempien Akatemia-hankkeen kanssa. Tutkimuksemme käsittelee vanhempien kokemuksia parisuhteen muuttumisesta ensimmäisen lapsen synnyttyä. Lisäksi tutkimme, millaisia kokemuksia vanhemmilla on tuesta parisuhteeseen ensimmäisen lapsen synnyttyä. Parisuhteen tutkiminen on tärkeää siksi, että se on useille ihmisille merkittävä osa elämää. Parisuhde vaikuttaa puolisoiden elämän lisäksi myös lasten ja koko perheen hyvinvointiin. (Paajanen 2003, 15.)

2 PARISUHTEEN MUUTTUMINEN ENSIMMÄISEN LAPSEN SYNNYTTYÄ

Parisuhde muuttuu ja kehittyy koko ajan, mikä on luonnollista. Kanadalainen tutkija Evelyn Duvall on jakanut perheen kehitysvaiheet kahdeksaan osaan, joista yhteen kuuluu vauvan syntyminen perheeseen. Ensimmäisessä vaiheessa parisuhde muovautuu puolisoitten ollessa vielä kahden. Toinen vaihe on Duvallin mukaan parisuhteen kannalta haasteellisin. Vaihe käsittää ajan lapsen odottamisesta lapsen leikki-ikänsä saakka. Enää ei ole kysymys vain parisuhteesta, vaan myös lapsen tarpeet on otettava huomioon. Omat harrastukset ja vapaa-ajan toiminnot voivat osin jäädä taka-alalle. Lapsen saaminen voi yhdistää sekä lähentää puolisoita. Ensimmäisen lapsen saamisen myötä vanhemmuus on uusi asia ja se voi vaatia opettelua. (Perheen kehitys. Hakupäivä 6.11.2012)

Vaikka lapsen saaminen voi luoda haasteita parisuhteelle, se voi myös olla parisuhdetta vahvistavaa. Tämä riippuu siitä, kuinka hyvin vanhemmat sopeutuvat vanhemmuuden tuomiin haasteisiin. (Kontula 2009, 81.) Lapsen synnyttyä testataan yhteistä sitoutumista uuteen aikakauteen suhteessa ja on löydettävä perheen yhteinen rytmi. Vanhempien täytyy sitoutua elämänmittaiseen muutosprosessiin, jossa lapsen tulo muuttaa ja kehittää parisuhdetta. (Porio & Porio 2005, 27–28.)

Ennen lapsen syntymää pari on ollut kahden, ja suhde on usein ollut heidän läheisin ja keskeisin ihmissuhteensa. Usein parisuhteen muutosvaiheena pidetäänkin juuri ensimmäisen lapsen syntymää. Kuitenkin lapsen syntymällä yleensä, olipa sitten kyseessä ensimmäinen tai neljäs lapsi, on todettu olevan vaikutusta parisuhteelle. (Rönkä, Malinen & Lämsä 2009, 153.)

2.1 Parisuhteen roolikartta

Tutkimuksen teoreettinen viitekehys pohjautuu osittain Parisuhteen roolikarttaan. Parisuhteen roolikartta on Suomen Kuntaliiton ja Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymän vuonna 2003 kehittämä työväline. Parisuhteen roolikarttaa voidaan käyttää esimerkiksi pariterapiassa, keskusteluryhmissä sekä parisuhdekursseilla keskustelun apuvälineenä. (Airikka 2003, 3.)

Parisuhteen roolikartta pohjautuu vuonna 1999 kehitettyyn Vanhemmuuden roolikartta - työvälineeseen. Myös vanhemmuuden roolikartta on Suomen Kuntaliiton ja Varsinais-Suomen

lastensuojelukuntayhtymän henkilöstön kehittämistyön tulos. (Airikka 2003, 5.)
Perhepsykoterapeutti Sauli Airikka on suunnitellut Parisuhteen roolikartan vuonna 2003 yhdessä Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymän tiimin kanssa. Parisuhteen roolikartan osa-alueet ovat siis vastaavat kuin Vanhemmuuden roolikartassa. Tämän lisäksi roolikartan muu sisältö on kirjoitettu Airikan ja hänen tiiminsä omien ajatusten pohjalta. (Airikka sähköpostiviesti 8.1.2013)

Molemmat roolikartat perustuvat Jacob Levy Morenon rooliteoriaan, jossa tärkeässä asemassa ovat ihmisten väliset vuorovaikutussuhteet. Parisuhteen roolikartassa voidaan rooliteorian mukaan nähdä kolme osaa: yksilöllinen osa, vuorovaikutuksellinen osa ja yleinen osa. Yksilöllinen osa muodostuu puolisoiden henkilökohtaisista kokemuksista ja se on erilainen joka parisuhteessa. Vuorovaikutukselliseen osaan liittyvät puolisoiden keskinäiset rooliodotukset ja niihin vastaaminen. Puoliso voi odottaa kumppanilta esimerkiksi läheisyyttä ja huomioimista toisen vastatessa näihin odotuksiin. Jokaisessa parisuhteessa on omanlaisensa vuorovaikutusmallit, joita pari käyttää keskinäisessä suhteessaan. Yleinen osa käsittää parisuhteen eettisen, moraalisen, juridisen sekä muun yhteiskunnassa yleisesti hyväksytyyn ja säädetyn sisällön. Esimerkiksi yleisesti yhteiskunnassa vallitsevat käsitykset parisuhteesta vaikuttavat osaltaan siihen, miten puoliset parisuhteessa toimivat. (Airikka 2003, 3, 7–8.)

Parisuhteen roolikartassa puolisoiden roolit on jaettu kolmeen tasoon: motivaatoroleihin, tavoiteroleihin ja tekorooleihin. Motivaatoroleja ovat roolikartan pääkäsitteet: rakastaja, arjen sankari, kumppani, suhteen vaalija sekä rajojen kunnioittaja. Nämä siis muodostavat Parisuhteen roolikartan viisi keskeistä osa-aluetta. Roolikartan pääkäsitteitä kutsutaan motivaatoroleiksi, sillä näiden asioiden vuoksi ihmiset yleensä haluavat olla parisuhteessa. (Airikka 2003, 9.)

Motivaatoroolien alaroleina ovat tavoiteroolit ja tekoroolit. Tavoiteroolit sisältävät nimensä mukaisesti tavoitteita, joihin parisuhteessa pyritään. Jotta tavoitteisiin päästään, edellyttää se parisuhteessa myös tekoja ja toimintaa. Tekoroolit ovat konkreettista toimintaa parisuhteen ylläpitämiseksi. Esimerkiksi rakastajan roolin tavoiteroolina voi olla hellyyden antajan rooli ja tekoroolina esimerkiksi se, että puoliso hellii ja suukottelee kumppaniaan. (Ylitalo 2011, 28.)

Rakastajan rooli liittyy usein parisuhteen alkuvaiheeseen, joka on parin romanssiaikaa. Parisuhteen alkuvaiheeseen liittyy myös arjen sankaruuteen liittyviä tekoja, jolloin puoliset pyrkivät tekemään vaikutuksen toiseen. Suhteen edetessä puolisoiden omat tarpeet tulevat tärkeämmiksi, jolloin kumpikin tarvitsee myös omaa aikaa. Oman ajan ja yhdessä olemisen

yhdistäminen vaatii rajojen kunnioittajan roolia. Tällöin parisuhde on vakiintumassa. Suhteen jatkuessa puoliset tuntevat yhä enemmän yhteenkuuluvuutta. Yhteenkuuluvuuden tunne vaatii kuitenkin suhteen vaalijan roolia, joka kehittää ja ylläpitää suhdetta. Pitkään kestäneessä suhteessa puoliset yleensä toimivat kumppanin roolissa, joka sisältää kumppanuuden kokemuksen. (Ylitalo 2011, 31.)

Käytämme Parisuhteen roolikarttaa teoriapohjana tutkimukselle, sillä ennen kuin voimme alkaa tutkimaan kuinka parisuhde muuttuu, on tärkeää tietää, mistä asioista parisuhde rakentuu. Lapsen synnyttyä parin roolit muuttuvat. Vanhemman rooli tulee tärkeäksi ja esimerkiksi rakastajan ja kumppanin roolit alkavat jäädä enemmän taka-alalle. (Kontula 2009, 81.) Parisuhde muodostuu siis useista eri asioista, mutta emme kuitenkaan kysy vanhemmilta, miten juuri roolikartassa esiintyvät asiat muuttuvat lapsen syntymän myötä (Airikka 2003, 1). Tutkimuksessa käytämme avointa haastattelua, jonka myötä vanhemmat voivat itse kertoa kokemuksistaan ilman tutkijoiden asettamia rajoja.

Parisuhteen roolikartan sisältämät keskeiset asiat ja niiden muuttuminen lapsen synnyttyä korostuvat myös muussa lukemassamme kirjallisuudessa. Esimerkiksi Kaarina Määttä kirjoittaa kirjassaan *Kestävä parisuhde (2000)* parisuhteen muuttuvan ensimmäisen lapsen synnyttyä perheeseen. Määttä nostaa esille samalla parin sekä mahdollisen lähentymisen että seksuaalisen kanssakäymisen vähenemisen ja yhteisen ajankäytön haasteet parisuhdetta muuttavina asioina. Myös Pirjo Paajanen vahvistaa vuoden 2005 perhebarometrissa, että parisuhteen hoitamiselle on hankala löytää aikaa lapsen synnyttyä. Lisäksi Tuula Pukkala kirjoittaa kirjassaan *Pitkän parisuhteen salaisuus (2007)* toisen tunteiden tunnistamisen ja keskustelemisen vaikeutuvan yhteisen ajan vähenemisen myötä. (Airikka 2003, 1; Määttä 2000, 146; Paajanen 2005, 52; Pukkala 2007, 142.)

2.1.1 Rakastaja

Seksuaalisuus ja seksuaalinen kanssakäyminen ovat olennainen osa parisuhdetta ja niillä on tärkeä merkitys parisuhteen ylläpitämisessä. Parin välinen seksuaalisuus vahvistaa kokemusta hyväksytyksi tulemisesta sekä mahdollistaa tunteiden jakamisen. Seksuaalisuus on perustana rakastajan roolille. (Airikka 2003, 12.)

Rakastajan rooli tarkoittaa parisuhteessa sitä, että molemmat osapuolet kykenevät rakastamaan myös itseään, huomioivat toisen tarpeita sekä antavat hellyyttä ja myös nauttivat siitä (Ylitalo 2011, 71). Ensimmäisen lapsen synnyttyä puolisoiden voi olla haasteellista yhdistää suhteen rakastajan rooli ja vanhemmuus (Kumpula & Malinen 2007, 30). Usein vanhemmat kokevat, että lapsen tulon myötä aikaa parisuhteen hoitamiseksi ja kahdenkeskiselle ajalle on liian vähän. Arjen kiireet ja lapsen hoitaminen voivat viedä vanhempien energian, eikä jaksamista hellyyden antamiseen puolisolalle enää löydy. (Rönkä ym. 2009, 153, 172.) Lisäksi puolison voi olla vaikeaa nähdä kumppani samalla sekä seksuaalisena henkilönä että äitinä tai isänä (Vanhemmuus vaikuttaa myös seksuaalisuuteen. Hakupäivä 11.1.2013). Esimerkiksi miehen voi olla vaikeaa kokea lapsia hoivaava äiti samalla kertaa seksuaalisena ja haluttavana (Kontula 2009, 89).

Ennen kuin voi rakastaa toista, täytyy rakastaa itseään (Venejärvi. Hakupäivä 9.1.2013). Itsensä rakastaminen tarkoittaa itsestä ja omasta jaksamisesta huolehtimista, kykyä hemmotella myös itseä sekä tyytyväisyyttä omaan ulkonäköön. Lisäksi puolisoiden tulee huomioida toistensa tarpeita, mikä tarkoittaa toisen tunnetilojen aistimista, toisen toiveiden täyttämistä sekä molempien seksuaalisten tarpeiden tasapuolista huomioimista. (Ylitalo 2011, 71.)

Hellyyden osoittaminen on tärkeää parisuhteessa. Se, että puoliso hellii ja suukottelee sekä puhuu hellin sanoin, on merkittävää. (Ylitalo 2011, 71.) Hellyys tarkoittaa esimerkiksi myötätuntoa ja puolison osoitusta siitä, että välittää ja huolehtii toisesta. Hellyyttä voi osoittaa sanoin ja elein, esimerkiksi halaamalla lempeästi. Ilmaukset hellyydestä ovat siis fyysisiä ja psyykkisiä. (Määttä 2000, 55.) Hellyyden lisäksi erotiikka ja seksistä nauttiminen kuuluvat rakastajan rooliin (Ylitalo 2011, 71).

Lapsen synnyttyä vanhemman rooli tulee merkittäväksi (Kontula 2009, 81). Usein ajatellaankin, että lapsen saamisen myötä pari siirtyy romanssi-vaiheesta arkeen ja lapsesta huolehtiminen on etusijalla. Usein lapsen tarpeet voivat mennä puolisoiden tarpeiden edelle, eikä jaksamista puolison tarpeiden täyttämiseen välttämättä enää löydy. Tämä riippuu aivan siitä, kuinka samaa mieltä puoliset ovat lapsen tarpeiden vaativuudesta ja ymmärtävät parisuhteensa toissijaisuuden. Jos puoliset ovat yhtä mieltä tässä, parisuhde voi toimia ilman sen kummempia ongelmia. Ongelmallista taas on, jos puolisoiden ajatuksen ja näkemykset eroavat täysin, ja toinen puolisoista tuntee, että hänen tarpeensa on ohitettu. (Rönkä ym. 2009, 175–176.)

Riitta Jallinoja puhuu teoksessaan *Perheen aika* (2000) lapsesta ”kolmantena”, joka suuntaa rakastavaisten huomion toisaalle. Tämä saa myös rakastavaiset näkemään toisensa uudessa valossa. Myös Jallinoja on sitä mieltä, että mitä enemmän arkielämä lapsen kanssa vie aikaa, sitä varmemmin rakastavaisten romanssivaihe alkaa jäädä taka-alalle. Usein lapsen ja äidin välinen suhde muodostuu erittäin vahvaksi. (Jallinoja 2000, 89–90, 106.) Nainen saa usein läheisyyttä vauvaltaan, sillä hoivatessa vauvaa äiti ja lapsi ovat lähekkäin ja ihokontaktissa toisiinsa. Tällöin puolisolle annettu läheisyys voi helposti unohtua. (Vanhemmuus vaikuttaa myös seksuaalisuuteen. Hakupäivä 11.1.2013) Isästä voikin tulla ulkopuolinen, kun äidin ja lapsen välinen suhde vie voiton äidin ja isän välisestä suhteesta. Tällöin perheen isä voi reagoida tilanteeseen vetäytymällä taka-alalle. Parisuhteen hyvinvoinnin kannalta puolisoitten välisellä yhteisellä ajalla on tärkeä merkitys, sillä se voi muistuttaa parin romanttisia aikoja. Parin kahdenkeskinen aika ei välttämättä riitä, vaan molempien tulisi tiedostaa, että suhteen romanttinen puoli voi vielä elpyä. (Jallinoja 2000, 113, 115.)

Puolison huomioon ottaminen, arvostaminen sekä tasa-arvo puolisoitten välillä ovat pohjana seksuaalisuudelle ja romantiikalle. Kun puoliset ottavat vastuuta seksuaalisuudesta muun muassa huomioimalla toista, tällöin myös parisuhde voi usein paremmin. (Vanhemmuus vaikuttaa myös seksuaalisuuteen. Hakupäivä 11.1.2013) Suomen Akatemian rahoittamassa ja Jyväskylän yliopiston Perhekeskuksessa toteutetussa Paletti-tutkimuksessa tutkittiin vanhempien näkökulmaa vanhemmuudesta ja parisuhteesta päiväkirjamenetelmän avulla. Tutkimuksen mukaan hellyys ja fyysinen läheisyys ovat yhteydessä myös parisuhdetyytyväisyyteen; miehet ja naiset ovat tyytyväisimpiä suhteeseensa niinä päivinä, jolloin heidän välillään on ollut hellyyttä ja läheisyyttä. (Rönkä ym. 2009, 175–176.)

2.1.2 Arjen sankari

Toimivan parisuhteen mittarina pidetään yleensä sitä, kuinka hyvin suhde kestää arjen. Arki voi koetella suhdetta ja mitata myös suhteen kestävyyttä. Arjen uhka liitetään usein etenkin pikkulapsiperheiden vanhempien parisuhteeseen. Ensimmäisen lapsen synnyttyä arjen kiireet ja väsymys voivat viedä voimia ja herättää kielteisiä reaktioita. Usein kuitenkin kyky nauttia arjesta on tunnusmerkki toimivasta suhteesta. Arjen tuttuus ja turvallisuus onkin monelle asia, joka kannattelee parisuhdetta. Parisuhde on ehtinyt tulla sellaiseen muotoon, ettei se vaadi suuria asioita, vaan yhdessä olo arjen keskellä riittää. Toimivassa parisuhteessa puoliset löytävät myös

arjen keskellä pienen hetken hellyyden osoittamiselle ja toisen huomioimiselle. (Rönkä ym. 2009, 175–176.)

Arjen sankarin rooli tarkoittaa muun muassa sitä, että puoliset toimivat lastenhoitajina ja -kasvattajina sekä huolehtivat talouden ylläpitämisestä (Ylitalo 2011, 75). Joskus puoliso voi alkaa tuntua ”liian tutulta” ja samat arjen rutiinit voivat alkaa kyllästyttää (Määttä 2000, 33). Vanhemmuuden myötä puolisoiden täytyy kuitenkin kestää lapsen tarpeiden sanelema päivittäisiä rutiineja. Jotta rakkaus ja tyytyväisyys parisuhteessa säilyisivät, on molempien ymmärrettävä, että elämä on pääosin arkea eikä arjen rutiineilta ja tylsyydeltä voi kukaan välttyä. (Määttä 2000, 40; Ylitalo 2011, 75.) Arjen keskellä on tärkeää oppia löytämään myös pieniä ilon ja onnen lähteitä. Onnellinen ja elämänsä tyytyväinen ihminen osaakin iloita pienistä arjen asioista. Pienet yllätykset arjen keskellä piristävät sekä omaa että puolison mieltä ja tuovat vaihtelua elämään. (Määttä 2000, 41; Ylitalo 2011, 75.)

Parisuhteen kannalta myös puolisoiden välisen yhteisen ajan merkitys korostuu, kun lapsi tulee pariskunnan elämään (Jallinoja 2000, 119). Pari joutuu tasapainottelemaan arjessa sekä sovitteluun aikataulujaan (Ylitalo 2011, 75). Ajasta eivät kilpaile ainoastaan vain parisuhde ja lapsi, vaan vanhemmat joutuvat punnitsemaan myös keskinäistä työnjakoaan (Jallinoja 2000, 119). Etteivät kiire ja lastenhoito olisi ainoat pariskunnan elämässä vallitsevat asiat, puolisoiden tulisi tietoisesti järjestää kahdenkeskistä aikaa rauhalliseen yhdessä oleskeluun ja tulevaisuudesta haaveilemiseen (Määttä 2000, 38–39). Siivousavun vastaanottaminen voi olla yksi keino saada yhteistä aikaa. Lisäksi vanhemmat voivat pyrkiä ratkaisemaan kiireen tuntua tinkimällä mieluummin kotitöistä, harrastuksista ja ystäväistään kuin yhteisestä ajastaan lastensa ja perheen kanssa. (Rönkä ym. 2009, 175–176.)

Lapsen synnyttyä puolisoiden tulee ottaa ja jakaa vastuuta myös vanhemmuudesta tasapuolisesti. Tämä tarkoittaa sitä, että molemmat huolehtivat lapsen hyvinvoinnista ja osallistuvat lastenhoitoon ja kasvatukseen. Erityisen tärkeää on myös, että kumpikin osallistuu kotitöiden tekemiseen. Puoliso voi ottaa vastuuta enemmän silloin, kun toinen ei jaksakaan tai kykene sitä ottamaan. Työnjakojen suunnittelemisella ja oman osansa tekemisellä on suuri merkitys arjen sujumisessa. (Ylitalo 2011, 75.) Puolisoiden jaksamisen kannalta onkin tärkeää, että molemmat osallistuvat lapsen hoitoon, mikä näyttää lisäävän parisuhteen tyytyväisyyttä. Kun molemmat osallistuvat lastenhoitoon, yksimielisyys perheen toiminnasta sekä vanhempien vastuusta helpottuu ja vanhempien yhteinen aika ja yhteydentunne lisääntyvät. Kumppanit voivat ymmärtää

paremmin toistensa huolia, joten molempien osallistumisella on vaikutuksia myös parin tunne-elämään. (Määttä 2000, 155.)

Myös vastuu perheen talouden ylläpitämisestä ja rahan käytöstä olisi hyvä jakaa molempien puolisoitten kesken. Samoin kuin kotitöiden työnjakojen suunnittelu, myös talouden suunnittelu on tärkeää. Omia tarpeita ei tulisi asettaa puolison edelle, mikäli tällaisesta ei ole yhdessä aikaisemmin sovittu. (Ylitalo 2011, 75.)

Kaikki parisuhteet eivät kestä arjen painetta. Ne pariskunnat, jotka selviävät ja jaksavat toisiaan myös arjen keskellä, lähenevät yhteisten arjen keskellä kokemien asioiden myötä. Aito rakkaus auttaa myös kestäämään arjen keskellä koetut vaikeudet. Usein juuri väsyneenä uuvuttavan päivän jälkeen on toisen osoittama rakkaus ihmisille arvokkainta. (Määttä 2000, 41–42.)

2.1.3 Rajojen kunnioittaja

Myös rajojen kunnioittaja on yksi parisuhteen roolikartan keskeisistä rooleista. Parisuhteen toimivuuden kannalta suhteeseen on hyvä asettaa tietynlaiset rajat. Puolisona tärkeää on esimerkiksi hallita omaa päihteiden käyttöä, vastustaa väkivaltaa sekä osoittaa uskollisuutta toiselle. Toimivan parisuhteen edellytys on myös luottamus. Toisen lupauksiin luottaminen sekä omista lupauksista kiinnittäminen osoittavat luottamusta. (Ylitalo 2011, 74.) Parisuhteen onnellisuuden ja laadun peruspilarina pidetäänkin, että kumppaniin ja hänen uskollisuuteensa voi luottaa. Mikäli kumppaniin ei voi luottaa, ei suhteen jatkuminen useinkaan ole mahdollista. (Kontula 2009, 54.) Rajojen kunnioittaminen, uskollisuus ja luottamus ovat parisuhteessa peruspilareita ja niitä tulisi jaksaa vaalia myös silloin, kun lapsen tarpeet ovat etusijalla.

Yhteisten rajojen lisäksi on kunnioitettava myös puolison rajoja. Kumppania ei tule kohdella väkivaltaisesti eikä pakottaa häntä mihinkään, mihin hän ei itse tahdo. Myös omien puolien pitäminen parisuhteessa on tärkeää. Kenenkään ei tarvitse hyväksyä henkistä tai fyysistä väkivaltaa parisuhteessa. (Ylitalo 2011, 74.)

Myös tilan ja ajan antaminen toiselle on merkittävää parisuhteessa. Kumppanin tulee antaa olla myös omissa oloissaan eli molempien täytyy sietää myös erillisyyttä. On tärkeää, että puolisoilla on omia harrastuksia ja muita vapaa-ajan aktiviteetteja. Tämä asia vaatii myös luottamusta, sillä toisen perään ei voi koko ajan soittaa hänen poissa ollessaan. (Ylitalo 2011, 74.) Kun puoliset arvostavat omaa aikaa ja tilaa sekä erillisyyttä, palvelee se kummankin yksilöllisyyden

kehittymistä. Tämä on tarpeen, jotta suhde säilyisi elävänä. Joskus liika erillään olo toisesta voi olla haitaksi suhteelle, mutta tätä enemmän usein juuri liiallinen tarrautuminen toiseen johtaa suhteen rikkoutumiseen. Parisuhteessa vallitseva rakkaus on suurimmillaan silloin, kun molemmilla on omaa aikaa ja vapaus kulkea myös ilman toista. (Määttä 2000, 60.) Joskus lapsen synnyttyä äiti-lapsi-suhde voi olla niin vahva, että isä voi tuntea itsensä ulkopuoliseksi ja erilliseksi perheestä. Isän tulisikin sietää erillisyyttä ja ymmärtää, että tilanne on väliaikainen. (Jallinoja 2000, 113.) Lisäksi toisen huomioiminen ja mielenkiinnon kohteiden salliminen ovat osa parisuhdetta (Ylitalo 2011, 74).

2.1.4 Suhteen vaalija

Suhteen vaalijan rooli tarkoittaa parisuhteessa sitä, että puoliset keskustelevat keskenään, ilmaisevat sekä hyväksyvät tunteita, pyytävät ja antavat anteeksi, neuvottelevat, rikkovat rutiineja sekä tekevät aloitteita (Airikka 2003, 1). Suhteen vaalijan rooli on parisuhteessa välttämätöntä, sillä se kehittää ja ylläpitää suhdetta (Ylitalo 2011, 31). Ensimmäisen lapsen syntymä voi heikentää parin välistä kommunikaatiota. Esimerkiksi yhteiset harrastukset ja vapaa-aika voivat parantaa parin välistä vuorovaikutusta. (Kontula 2009, 81.)

Parisuhteessa keskustelijana toimiminen sisältää muun muassa sen, että puoliset kuuntelevat, mitä toinen sanoo ja he esittävät omat näkökulmansa asiaan. Lisäksi puoliset toimivat sekä palautteen vastaanottajana että antajana. (Ylitalo 2011, 73.) Parin välisellä vuorovaikutuksen määrällä ja sillä, mistä asioista puhutaan ja kuinka niistä puhutaan näyttää olevan selkeä yhteys parisuhteen jatkuvuuteen (Pukkala 2007, 79). Myös Osmo Kontula kirjoittaa siitä, kuinka kumppaneiden keskinäiset kommunikointitaidot sekä konfliktienratkaisukyky vaikuttavat myönteisesti parisuhteen laatuun (Kontula 2009, 98). Pitkään kestäneessä parisuhteessa ongelmana voi olla, että pariskunta keskustelee ainoastaan ongelmistaan ja huolistaan, esimerkiksi lastenhoidosta, rahankäytöstä ja muista arkeen liittyvistä asioista. Keskusteluissa olisikin hyvä pyrkiä säilyttämään myös muiden tärkeiden ja molemmille mielenkiintoisten ajatusten vaihtaminen. (Määttä 2000, 37.)

Parisuhteen kehittymisen ja säilymisen kannalta tunteiden ja ajatusten kertominen puolisolle on hyväksi. Avoimuus parin välillä tarkoittaa sitä, että uskalletaan puhua iloisten asioiden lisäksi myös vaikeista asioista. Kumppanin tunteiden hyväksyminen tarkoittaa sitä, että puoliso sallii toisen olla myös vihainen. Avoimuus kumppanien välillä näyttää lujittavan parin välistä

luottamusta. (Pukkala 2007, 82, 84; Ylitalo 2011, 73.) Lapsen synnyttyä perheeseen vanhemmuus, työ ja muut aikaa vievät asiat voivat johtaa siihen, että puolisoiden yhteinen aika vähenee. Kaksinolon vähyyden vuoksi puolison tunteiden tunnistaminen ja asioista puhuminen voi vaikeutua. (Pukkala 2007, 142.)

Kuten edellä mainitsimme, hyvän olon lisäksi puoliset saavat purkaa myös pahaa oloaan. Toimivassa parisuhteessa parin keskinäiseen vuorovaikutukseen kuuluu myös riitelemine. Riidan aiheuttajina voivat olla esimerkiksi lasten- ja kodinhoitoon liittyvät ongelmat, vapaa-ajan käyttö tai kommunikointiongelmat. (Pukkala 2007, 87–88.) Ongelmatilanteiden selvittelyssä neuvottelijan taidot ovat tärkeitä. Neuvottelijan roolissa puoliset joutuvat joustamaan myös omasta kannastaan. Sovinnon tekeminen edellyttää usein parin välillä anteeksi pyytämistä ja anteeksi antamista. (Ylitalo 2011, 73.)

Arkielämä on merkittävä osa parisuhdetta. Kuten olemme aiemmin maininneet, suhteen kannalta olisi myös arjen keskellä tärkeää järjestää piristystä sekä kokeilla uusia asioita puolison kanssa. Miellyttävien ja uusien ideoiden keksiminen ei välttämättä vaadi paljon rahaa, vaan aikaa ja halua vahvistaa parisuhdetta. (Pukkala 2007, 148–149; Ylitalo 2011, 73.)

2.1.5 Kumppani

Erityisesti pitkässä parisuhteessa kumppanuus ja kumppanuuden kokemine ovat tärkeitä asioita. Kumppanin rooli tarkoittaa esimerkiksi sitä, että puoliset sitoutuvat suhteeseen, nauttivat yhdessäolosta sekä arvostavat ja huomioivat toista. (Ylitalo 2011, 72.)

Sitoutuneisuus parisuhteeseen tarkoittaa, että suhteeseen sitoutumisen lisäksi pari toteuttaa ja suunnittelee yhteistä tulevaisuutta (Ylitalo 2011, 72). Sitoutumisen päätös on yhteydessä myös ristiriitatilanteiden selvittämiseen. Vahva sitoutumine auttaa puolisoja pysymään yhdessä, vaikka he kohtaisivat kriisejä ja ongelmia elämässään. (Pukkala 2007, 46.)

Vastuu suhteeseen kuuluvista velvoitteista sekä puolison suvun hyväksymine ovat myös sitoutumista (Ylitalo 2011, 72). Ensimmäisen lapsen synnyttyä parisuhteeseen kuuluvat velvoitteet saavat osakseen myös vanhemmuuden tuoman vastuun. Vastuu voi auttaa paria kasvamaan itsenäisemmäksi, mikä taas voi lujittaa parisuhdetta. Toisaalta itsenäistyminen myös parin välillä voi aiheuttaa molemminpuolista mustasukkaisuutta esimerkiksi ajankäytöstä. Lapsen

synnyttyä pari voi tulkita uudelleen parisuhteensa laatua, joka taas voi vaikuttaa merkittävästi puolisoiden keskinäiseen vuorovaikutukseen. (Pukkala 2007, 64, 72.)

Puolisoiden yhteiset harrastukset ja yhteinen vapaa-aika voivat vähentyä lapsen saamisen jälkeen (Kontula 2009, 81). Puolisoiden tulisi nauttia myös yhdessä olosta, mikä tarkoittaa sitä, että pari järjestää yhteistä tekemistä ja varaa yhdessäololleen aikaa (Ylitalo 2011, 72). Puolisoiden keskinäinen aika ja hetkittäinen arjesta irtautuminen vahvistaakin parisuhdetta ja antaa lisää voimaa lastenhoitoon ja muiden kotitöiden tekemiseen (Määttä 2000, 154). Myös Paajasen vuoden 2005 perhebarometri osoittaa, että parisuhteen hoitamiselle jää huonosti aikaa lapsen saamisen myötä. Vanhemmat kokivat, että lapsenvahtia oli vaikea löytää silloin, kun he halusivat viettää kahdenkeskistä aikaa puolisonsa kanssa. (Paajanen 2005, 52–53.)

Myös toisen huomioon ottaminen sekä ymmärtäväisyys kuuluvat kumppanin rooliin, silloinkin kun perheeseen on syntynyt lapsi. Huomioon ottaminen tarkoittaa muun muassa sitä, että puoliso on kiinnostunut toisen hyvinvoinnista ja ilmaisee välittämisensä eri tavoin. Välittämistä voi ilmentää muun muassa sanoin tai pienillä lahjoilla, jossa tarkoituksena on luoda hyvää mieltä vastaanottajalle. Ymmärtäväisyys tarkoittaa taas sitä, että puoliso hyväksyvät toistensa virheitä ja puutteita sekä näkevät puolison tekojen taakse. (Määttä 2006, 51; Ylitalo 2011, 72.)

Parisuhteessa arvostaminen tarkoittaa sitä, että puoliso hyväksyy toisen valinnat sekä kohtelee toista kunnioittavasti (Ylitalo 2011, 72). Lisäksi arvostamiseen kuuluu myönteisen palautteen antaminen toisen saavutuksista tai hyvistä ominaisuuksista. Parisuhteessa pidetään tärkeänä myös sitä, että toista ei vähätellä tai nolata ulkopuolisten kuullen. (Määttä 2006, 54.) Myös lohduttaminen on olennainen osa parisuhdetta ja arvostamista, sillä toisen ollessa esimerkiksi surullinen, on tärkeää myötäelää hänen tunteitaan (Ylitalo 2011, 72).

3 TUKI PARISUHTEESEEN ENSIMMÄISEN LAPSEN SYNNYTTYÄ

Ensimmäinen lapsi tuo parisuhteeseen ilon ja onnen kokemuksia, mutta se voi olla myös kriisi parisuhteelle. Elämäntilanteessa, jossa parisuhde ja vanhemmuus yhdistyvät, puoliset voivat kaivata tukea parisuhteeseensa. (Airikka 2003, 20.)

Tuki voi olla aineellista, toiminnallista, tiedollista, emotionaalista sekä henkistä. Aineellinen tuki voi olla esimerkiksi rahaa tai tavaroita. Toiminnallinen tuki on nimensä mukaisesti konkreettista apua, joka voi sisältää esimerkiksi palveluita ja muuta käytännön tukea. Tiedollisella tuella tarkoitetaan ohjeiden ja neuvojen antamista. Emotionaalinen tuki sisältää empatian, välittämisen ja kannustamisen, jotka ovat tärkeitä asioita parisuhteen tukemisessa. Emotionaalinen tuki voi olla esimerkiksi keskustelua sekä aitoa läsnäoloa ja kuuntelemista. Henkistä tukea on esimerkiksi yhteinen aate tai usko. (Kumpusalo 1991, 14.)

Toiminnallista tukea on monenlaista. Esimerkiksi yhteiskunta tarjoaa erilaisia palveluita, joissa ammattilaiset voivat erilaisin keinoin tukea paria lapsen synnyttyä. (Kontula 2009, 100; Mikkola 2006, 61; Järvinen, Lankinen, Taajamo, Veistilä & Virolainen 2007, 35, 39.) Puolisot voivat saada tukea yhteiskunnalta esimerkiksi kotipalvelun ja neuvolan toimesta. Lapsiperheiden kotipalvelu voi auttaa esimerkiksi lasten- tai kodinhoidossa, mikä tukee puolisoitten jaksamista ja samalla koko parisuhdetta. (Hakulinen-Viitanen & Pelkonen. Hakupäivä 9.1.2013)

Paajasen vuoden 2005 perhebarometrissä kävi ilmi, että vanhemmat saavat konkreettista apua esimerkiksi siivoukseen ja lastenhoitoon pääasiassa lähipiiriltään; omilta ja puolison vanhemmilta sekä sisaruksilta ja ystäviltä. Osa vanhemmista käytti apunaan osto- ja siivouspalveluita. Osa vanhemmista taas koki, etteivät olleet saaneet apua siivoukseen lainkaan. Tuki lastenhoitoon ja siivoukseen voivat parantaa puolisoitten jaksamista. Tämä vaikuttaa myönteisesti parisuhteeseen esimerkiksi parantaen kumppanien välistä vuorovaikutusta ja läheisyyttä. (Paajanen 2005, 61-65.) Muuta käytännön tukea arkeen vanhemmat voivat saada neuvolasta, esimerkiksi perhevalmennuksen toimesta. Perhevalmennusta järjestetään ennen lapsen syntymää sekä syntymän jälkeen. (Hakulinen-Viitanen & Pelkonen. Hakupäivä 9.1.2013) Parisuhde voi olla yksi perhevalmennuksessa käsiteltävistä asioista (Perhevalmennus. Hakupäivä 9.1.2013).

Neurolat ja muut palvelut voivat antaa myös *tiedollista tukea* opastaen ja antaen neuvoja parisuhteeseen, joka on siirtynyt lapsen synnyttyä uuteen vaiheeseen. Lisäksi erilaiset vertaisryhmät voivat olla merkittäviä tiedollisen tuen antajia, sillä samassa elämäntilanteessa olevilla ihmisillä voi olla samankaltaisia kokemuksia (Kukkurainen 2007. Hakupäivä 27.11.2012). Esimerkiksi Mannerheimin Lastensuojeluliitto järjestää erilaisia vertaisryhmiä (Vertaisryhmät. Hakupäivä 10.1.2013). Yksi MLL:n järjestämä ryhmä on perheryhmä, jonka tärkeänä tavoitteena on tukea parisuhdetta lapsen syntymän jälkeisessä muutoksessa (Vahvuutta vanhemmuuteen. Hakupäivä 11.1.2013). Paajasen vuoden 2005 perhebarometri osoittaa, että vanhemmat kokevat saavansa neuvoja ja vinkkejä liittyen lastenhoitoon, kasvatukseen sekä lapsen sairasteluun vanhemmiltaan, ystäviltään, sukulaisiltaan sekä neuvolasta ja internetin keskustelupalstoilta (Paajanen 2005, 61-65).

Myös *emotionaalinen tuki* on tärkeää. Emotionaalisen tuen saamisessa ja henkilökohtaisista asioista keskustelemissa lähimmäiset ihmiset ovat tärkeässä roolissa (Paajanen 2003, 51). On tärkeää, että esimerkiksi oma puoliso tukee toista tämän kaivatessa tukea, esimerkiksi silloin, kun perheeseen on syntynyt lapsi (Määttä 2000, 155). Paajasen vuoden 2003 perhebarometri osoittaa, että puolisolta saatu tuki on yksi tärkeimmistä tuen lähteistä (Paajanen 2003, 38). Toimivassa suhteessa puoliset jakavat tärkeitä asioita toistensa kanssa. Parisuhteen kannalta yhteiset ruokailutilanteet, päivittäisten kuulumisten vaihtaminen sekä tukeminen ja myötäeläminen elämässä eteen tulevissa vastoinkäymisissä ovat osa emotionaalista tukea. Elämässä tulee eteen myös vaikeita aikoja, jolloin puoliso voi pitää elämää raiteillaan. (Martelin, Hyyppä, Joutsenniemi & Nieminen 2009. Hakupäivä 16.11.2012). Puolison antamalla tuella on positiivisia vaikutuksia esimerkiksi mielenterveyteen ja parin väliseen läheisyyteen. Lisäksi molemminpuolinen tuki voi vähentää negatiivista käyttäytymistä ja konflikteja parisuhteessa sekä parantaa tunteiden hallintaa. (Kontula 2009, 101.) Tuen saaminen puolisolta ennustaa tyytyväisyyttä parisuhteeseen, ja päinvastoin kun puoliset ovat tyytyväisiä suhteeseensa, uskaltavat he myös pyytää toiselta apua ja tukea (Mikkola 2006, 61. Hakupäivä 17.11.2012).

Myös neuvola voi antaa puolisoille emotionaalista tukea esimerkiksi keskusteluapuna. (Järvinen ym. 2007, 35, 39.) Parisuhteen muuttuminen ja muut elämänmuutokset voivat tuoda elämään pulmia, jotka pari voi tunnistaa liian myöhään. Varhainen tuen tarpeiden tunnistaminen esimerkiksi neuvolassa on tärkeää, sillä tällöin voidaan ennaltaehkäistä ongelmia parisuhteessa ja samalla myös koko perheen pahoinvointia. (Noppari 2008, 43.) Tuen saamisella voidaan nähdä olevan positiivisia vaikutuksia ihmisen fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen. Jo yksikin

tärkeä ja hyvä ihmissuhde voi tarjota riittävän tuen, määrä ei siis korvaa laatua. (Martelin ym. 2009. Hakupäivä 16.11.2012)

4 TUTKIMUKSEN SUORITTAMINEN

4.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimustehtävät

Teimme tutkimuksen yhteistyössä Nuorten Ystävien Vanhempien Akatemia-hankkeen kanssa. Tutkimuksen tarkoituksena on kerätä kokemuksellista tietoa parisuhteen muuttumisesta ja tuesta parisuhteeseen ensimmäisen lapsen synnyttyä. Tavoitteena on, että Vanhempien Akatemia ja muut parisuhdetta tukevat palvelut voivat hyödyntää tutkimuksen tuloksia kehittäessään toimintaansa. Parisuhde ja vanhemmuus nivoutuvat lähelle toisiaan, sillä hyvä parisuhde antaa edellytykset myös hyvälle vanhemmuudelle (Airikka 2003, 5). Saamalla kokemuksellista tietoa parisuhteen muuttumisesta ja tuesta parisuhteeseen voidaan siis päästä lähelle yhtä Vanhempien Akatemian tärkeää päämäärää, vanhemmuuden tukemista ja näin tuetaan samalla myös parisuhdetta.

Tutkimustehtävät:

1. Millaisia kokemuksia vanhemmilla on parisuhteen muuttumisesta ensimmäisen lapsen synnyttyä?
2. Millaisia kokemuksia vanhemmilla on tuesta parisuhteeseen ensimmäisen lapsen synnyttyä?

Tavoitteenamme on oppia tekemään tutkimus, mikä kuuluu tutkimukselliseen kehittämisosaamiseen. Tähän liittyvä tavoitteemme on oppia tekemään tutkimussuunnitelma, johon kuuluu muun muassa teoreettisen viitekehyksen laatiminen ja tarkka kuvaus tutkimuksen toteuttamisesta. (ECTS-kompetenssit. Hakupäivä 4.10.2012)

Lisäksi tavoitteenamme on oppia toteuttamaan tutkimus käytännössä. Tavoitteena on oppia muun muassa avoimen haastattelun luonteesta, esimerkiksi siitä, kuinka haastattelutilanteessa tutkijoina toimimme. (ECTS-kompetenssit. Hakupäivä 4.10.2012) Lisäksi tavoitteenamme on oppia tekemään tutkimus eettisesti ja luotettavasti alusta loppuun saakka. Koemme, että tämä on tärkeä oppimistavoite jo aihevalinnankin vuoksi.

Tavoitteenamme on myös oppia, mitä tutkimuksen raportointivaiheeseen kuuluu, esimerkiksi kuinka analysointi tehdään. Lisäksi tavoitteenamme on oppia myös arvioimaan omaa tutkimustyötämme ja tekemään johtopäätökset saaduista tuloksista. Tulevaisuudessa voimme toimia tutkimus- ja kehittämistoiminnassa, mikä vaatii tutkimuksellista osaamista. (ECTS-kompetenssit. Hakupäivä 4.10.2012)

4.2 Tutkimuksen metodologiset lähtökohdat

Tutkimus on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Laadullisella tutkimuksella tarkoitetaan luonnollisessa ympäristössä toteutettavaa tutkimusta (Metsämuuronen 2008, 9). Laadullisessa tutkimuksessa pyritään pääsemään lähemmäs tutkittavaa ilmiötä ja pyrkimyksenä on tavoittaa tutkittavan oma näkökulma (Eskola & Suoranta 2000, 16).

Laadullinen menetelmä sopii tutkimukseen, sillä tutkimme vanhempien yksilökohtaisia kokemuksia pureutuen syvällisesti tutkimusaiheeseen. Ihmisiä ja ihmisten kokemuksia tutkitaan laadullisesti, sillä tutkittavat asiat ja merkitykset ilmenevät laatuina, joita ihmisillä on. Näitä laatuja ei voida muuttaa määrällisiksi ilman järkeistämistä, jolloin taas niiden sisältö katoaisi. Ihmisiä tutkivassa tutkimuksessa ei ole myöskään lupa tehdä sellaisia toimia, jotka ohentaisivat tai esineellistäisivät ihmisten kokemuksia niin, että pääajatus tuhoutuu. Tämän takia tällaisia ilmiöitä ei voi tutkia määrällisin keinoin. (Varto 2005. Hakupäivä 29.6.2013)

4.3 Tutkimusmenetelmä

Toteutimme tutkimuksen käyttämällä yhtä laadullisen tutkimuksen aineistonkeruumenetelmää, avointa haastattelua. Avoin haastattelu ei nimensä mukaisesti määrittele kovinkaan tarkasti haastattelun kulkua, vaan se muistuttaa enemmän tavallista keskustelua. (Eskola & Suoranta 2000, 86.) Valitsimme avoimen haastattelun tutkimusmenetelmäksi, sillä emme tutkijoina rajanneet haastateltavien kokemuksia jo ennalta määriteltyihin teemoihin.

Avoin haastattelu menetelmänä sopi tutkimukseen, sillä sen avulla pääsimme lähelle tutkittavaa ilmiötä ja vanhemmat pystyivät kertomaan halutessaan hyvinkin tarkasti kokemuksiaan (Jyväskylän yliopisto. Laadullinen tutkimus. Hakupäivä 30.10.2012). Avoimen haastattelun käyttö tutkimusmenetelmänä on kannattavaa silloin, kun haastateltavien kokemukset vaihtelevat paljon ja kun haastateltavia on vähän (Vuorela. Haastattelumenetelmät. Hakupäivä 8.9.2013).

4.4 Aineiston keruu ja kohderyhmä

Tutkimuksesta tiedottamiseksi teimme esitteen vanhemmille (LIITE 2), jossa kerroimme lyhyesti tutkimuksesta. Kerroimme myös, että tutkimus on suunnattu alle kouluikäisten lasten vanhemmille. Kohderyhmää valitessamme ajatuksena oli, että alle kouluikäisten lasten vanhempien on helpompi muistella aikoja, jolloin ensimmäinen lapsi syntyi. Jos ensimmäisen lapsen syntymästä on pidempi aika, muisteleminen voi olla vaikeampaa. Lisäksi kerroimme, että kaikki haastatteluun osallistujat saavat valita yhteistyökumppanimme Vanhempien Akatemian rahoittaman perhelipun Oulun Sokos Hotel Edeniin tai Tietomaahan. Esitteen lopussa kerroimme, että vanhempien oli mahdollisuus ottaa meihin yhteyttä puhelimitse tai tutkimusta varten luodun sähköpostitilin kautta. Jaoimme esitteitä kahteen Oulun päiväkotiin ja kävimme myös viidessä Oulun perhekahvilassa kertomassa tutkimuksesta. Lisäksi esitteemme julkaistiin Vanhempien Akatemian internetsivuilla ja hankkeen työntekijät kertoivat tutkimuksesta työssään tapaamilleen vanhemmille.

Yhteydenottoja tuli sekä puhelimitse että sähköpostitse. Tutkimukseen osallistui tavoitteemme mukaisesti kuusi vanhempaa, sekä miehiä että naisia. Haastateltavien vanhempien määrä oli tutkimuksen aikataulun kannalta realistinen, ja jokaisesta haastattelusta tuli esille uusia ja ainutlaatuisia kokemuksia. Vanhempien ottaessa yhteyttä kertasimme vielä kyseessä olevan opinnäytetyö ja kerroimme avoimesta haastattelusta. Sovimme myös haastattelun ajankohdasta, ja vanhemmilla oli mahdollisuus valita, toteutetaanko haastattelu heidän kotonaan vai Nuorten Ystävien tiloissa Oulun keskustassa. Lisäksi kerroimme haastattelun arvioidusta kestosta ja kysyimme luvan haastattelujen nauhoittamiseen.

Ennen varsinaista haastattelua teimme yhden esihaastattelun tuttavallamme, jossa harjoittelimme tutkijan roolia avoimessa haastattelussa sekä nauhurin käyttöä. Varsinaiset haastattelut toteutimme helmikuun 2013 aikana. Osa haastatteluista tehtiin Nuorten Ystävien tiloissa Oulun keskustassa. Mikäli vanhemmilla ei ollut mahdollisuutta tulla Oulun keskustaan, menimme heidän kotiinsa. Haastattelimme jokaisen vanhemman erikseen yksityisyyden säilyttämisen vuoksi. Me molemmat haastattelijat olimme kuitenkin haastattelutilanteessa mukana. Jokainen vanhemmista antoi luvan nauhoittaa haastattelun, mikä mahdollisti sen, että pystyimme keskittymään ja olemaan läsnä tilanteessa. Lisäksi nauhoittaminen mahdollisti nauhojen kuuntelemisen useaan otteeseen litterointivaiheessa.

Haastattelujen alussa kerroimme vanhemmille tutkimuksen tarkoituksesta ja tavoitteista, tutkimusmenetelmästä sekä vanhempien tutkimukseen liittyvistä oikeuksista. Korostimme, että vanhempien henkilöllisyys ei tule ilmi missään tutkimuksen vaiheessa. Lisäksi kerroimme, että heillä on mahdollisuus keskeyttää tutkimukseen osallistuminen missä tahansa tutkimuksen vaiheessa tai kieltää heitä koskevan aineiston käyttö lopullisessa tutkimusraportissa. Kerroimme myös, mistä lopullisen tutkimusraportin voi lukea ja mistä löytyvät omat yhteystietomme, mikäli kysyttävää tulisi jälkeensä. Nämä tiedot annoimme vanhemmille myös kirjallisena (LIITE 3).

Päätimme etukäteen, kumpi meistä haastattelihoista on päävastuussa keskustelun aloittamisesta. Haastattelun kulku oli selkeämpää, kun toinen johti selkeämmin keskustelua. Molemmat kuitenkin osallistuimme keskusteluun tehden tarvittaessa tarkentavia kysymyksiä. Se, että jokainen haastattelutilanteessa mukana olijalla oli vuorollaan äänensä, teki haastattelutilanteesta luonnollisen. Kahden haastattelijan osallistumisella näimme hyviä puolia, sillä tarkentavia kysymyksiä esitettäessä toinen saattoi huomata asioita, joita toinen ei huomannut kysyä. Toisen haastattelijan läsnäolo toi toiselle haastattelutilanteeseen myös henkistä tukea. Lisäksi analyysivaiheessa aukikirjoitettu teksti oli molemmille tutkijoille tuttua ja sen työstäminen oli helpompaa.

Haastattelujen kesto vaihteli yhdestä tunnista reiluun kahteen tuntiin. Halusimme, että haastattelutilanne olisi mahdollisimman rento, ja tämän takia haastattelut käytiinkin kahvittelujen lomassa. Ensikertalaisina tutkijoina haastattelutilanne oli meille uusi, mutta keskustelun alkuun päästessä ilmapiiri oli poikkeuksetta hyvinkin vapautunut. Nuorten Ystävien kodinomainen ja rauhallinen ympäristö vaikutti myös osaltaan tunnelmaan. Tehdessämme haastattelua vanhempien kotona lapset tai muu ympärillä pyörivä arki saattoi keskeyttää välillä haastattelua, mutta taukoja ei tullut häiritsevästi. Toisaalta vanhemmille tuttu kodin ympäristö saattoi vapauttaa tunnelmaa haastattelutilanteessa.

4.5 Aineiston analyysi

Analysoimme tutkimusaineiston aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä. Sisällönanalyysillä tarkoitetaan kerätyn tietoaineiston tiivistämistä, jossa tutkittavia ilmiöitä voidaan lyhyesti ja yleistävästi kuvailla. Tämä auttaa myös saamaan selkeästi esille tutkittavien ilmiöiden välisiä suhteita. (Janhonen & Nikkonen 2003, 23.) Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä tehdään havaintoja dokumenteista, joka tutkimuksessamme oli siis haastatteluaineisto.

Sisällönanalyysissä aineistoa analysoidaan järjestelmällisesti ja avoimesti. (Aineiston analysointi ja käsittely. Hakupäivä 29.4.2013).

Aloitimme analyysin litteroimalla haastattelut. Litteroimme haastattelut sanatarkasti, jotta kaikki tutkimuksen kannalta oleellinen tieto varmasti säilyisi. Osallistuimme molemmat litterointiin jakamalla haastattelut niin, että kummankin litteroitavana oli kolme haastattelua. Litteroitua tekstiä tuli yhteensä 97 sivua. Tämän jälkeen luimme aineistot kerran läpi, minkä jälkeen molemmat merkitsivät itse litteroiduistaan teksteistä tutkimustehtäviin vastaavia ilmaisuja. Valitsimme kaikki mahdolliset ilmaukset, jotka vähänkään viittasivat tutkimustehtäviin. Näin kaikki tärkeät asiat tulivat varmasti huomioon otetuiksi. Tämän jälkeen yhdistimme molempien valitsemat ilmaukset kahteen eri tiedostoon. Toisessa tiedostossa käsitelimme tutkimustehtävää parisuhteen muuttumisesta ja toisessa tutkimustehtävää tuesta parisuhteeseen. Pidimme tutkimustehtävät koko prosessin ajan erillään ja tarkastelimme niitä omissa tiedostoissaan, mikä selkeytti myöhemmin vastausten tarkastelua.

Seuraavaksi redusoidimme eli pelkistimme ilmaukset yksinkertaisempaan muotoon. Teimme ensimmäisen pelkistysvaiheen kumpikin yksinään etsien tutkimustehtäviin vastaavia ilmauksia. Karsimme vain varmasti tutkimustehtäviin vastaamattomat kohdat, jonka jälkeen pelkistetyt ilmaukset olivat vielä melko pitkiä eikä oleellisia tietoja varmasti jäänyt pois. Tämän jälkeen tarkastelimme yhdessä tekemiämme pelkistyksiä varmistaaksemme, että meillä oli pelkistämistyylissä yhtenäinen linja. (Tuomi & Sarajärvi 2012, 109–110.)

Seuraavaksi klusteroimme eli teimme ryhmiä pelkistetyistä ilmauksista. Tässä vaiheessa huomasimme, että kaikki pelkistetyt ilmaukset eivät vastanneetkaan tutkimustehtäviin, joten siirsimme ne erilliselle tiedostolle talteen. Tarkastelimme aineistoa eri näkökulmista ja pohdimme eri ryhmittelyvaihtoehtoja luotettavuuden varmistamiseksi. (Tuomi & Sarajärvi 2012, 110.)

Seuraavaksi abstrahoidimme eli nimesimme pelkistetyistä ilmauksista ryhmiä, joista muodostui ensin alaluokkia (Tuomi & Sarajärvi 2012, 111). Alaluokkia syntyi ensimmäisestä tutkimustehtävästä yhteensä 37 kappaletta ja toisesta tutkimustehtävästä 35 kappaletta. Esimerkiksi ensimmäisen tutkimustehtävän pelkistetyistä ilmauksista: ”päivärytmin muuttuminen”, ”arjen rutiinien pyöriminen lapsen ympärillä ja lapsen ehdoilla” sekä ”arjen ja päivien samankaltaisuus” teimme alaluokan *arjen ja päivärytmin muuttuminen*.

Ryhmittelimme syntyneet alaluokkailmaukset uusiksi ryhmiksi ja nimesimme niistä edelleen yläluokkia (LIITE 4). Yläluokkia syntyi ensimmäisestä tutkimustehtävästä yhteensä kymmenen ja toisesta tutkimustehtävästä yhdeksän. Edellistä esimerkkiä hyödyntäen ensimmäisessä tutkimustehtävässä *arjen ja päivärytmin muuttuminen* yhdistyi alaluokkiin *kahdenkeskisen ajan väheneminen, yhteisen ajan pelkääminen ja epävarmuus* sekä *oman ajan väheneminen ja kaipuu*. Näistä alaluokista muodostui yläluokka **ajan kuluminen perhe-elämään**.

Viimeisessä vaiheessa ryhmittelimme vielä yläluokat ja saimme niistä pääluokkia (LIITE 4). Viimeisiä ryhmiä, pääluokkia, jäi ensimmäiseen tutkimustehtävään kaksi ja toiseen tutkimustehtävään kolme. Ensimmäiseen tutkimustehtävään parisuhteen muuttumisesta pääluokiksi muodostuivat **puolisoiden vuorovaikutus** sekä **puolisoiden ajankäyttö**. Toiseen tutkimustehtävään pääluokiksi taas muodostuivat **lasten- ja kodinhoito parisuhteen hoitamisen mahdollistajana, emotionaalisen tuen merkitys jaksamiselle** sekä **palveluiden ja muiden tukimuotojen kehittäminen enemmän parisuhdetta tukevaksi**.

4.6 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttavat muun muassa tutkija itse ja tutkijan taidot, aineiston laatu, aineistonanalyysi ja se, kuinka tutkimustulokset kirjataan (Metsämuuronen 2006, 202). Otimme tutkimuksen luotettavuuden huomioon jo tutkimusprosessin alkuvaiheessa. Se, että vain me tutkijoina otimme vastaan vanhempien yhteydenotot, lisäsi luotettavuutta. Ennen haastattelujen aloittamista suunnittelimme perusteellisesti, kuinka tutkimusprosessi etenee. Lisäksi harjoittelimme yhdessä tulevia haastattelutilanteita. Olemme myös perustelleet kaikki tutkimukseen liittyvät valinnat, jotka löytyvät tutkimusraportista. (Metsämuuronen 2006, 202.)

Tutkijoina meidän täytyy toimia vastuullisesti. Tämä tarkoittaa sitä, että meidän tulee suorittaa sekä kirjata kaikki tutkimusvaiheet järjestelmällisesti, jotta kuka tahansa lukija pystyy ymmärtämään tutkimuksen kulun. (Metsämuuronen 2006, 203–204.) Olemmekin pitäneet koko tutkimuksen ajan päiväkirjaa, jota olemme päivittäneet säännöllisesti. Päiväkirjaan kirjasimme, mitä teimme eri tutkimusprosessien vaiheissa, ja kirjoittamaamme pystyimme hyödyntämään aineiston analyysissä.

Eskolan ja Suorannan (2000) mukaan luotettavuutta voidaan tarkastella neljän käsitteen avulla, joita ovat uskottavuus, varmuus, siirrettävyys sekä vahvistuvuus. Tutkimuksessa on tärkeää ottaa

huomioon uskottavuus, jossa tutkijalla ja tutkittavalla on yhteinen kieli ja samat käsitykset tutkittavasta ilmiöstä. (Eskola & Suoranta 2000, 211.) Uskottavuutta vahvisti se, että perehdyimme aiheeseen ennen tutkimuksen aloittamista. Teoreettinen viitekehys oli hyvänä pohjana haastattelujen aloittamiselle. Ennen kuin voi tutkia parisuhteen muuttumista, täytyy tuntea parisuhde käsitteenä. (Oulun Yliopisto 2003. Hakupäivä 26.10.2012)

Hyvin lähellä uskottavuuden käsitettä on tutkimuksen varmuus, mikä tarkoittaa sitä, että tutkijoina otimme huomioon tutkimuksen tuloksiin liittyvät ennako-oletuksemme ja keskustelimme niistä etukäteen. (Eskola & Suoranta 2000, 212). Tiedostimme, että lukemamme teoria aiheesta voi vaikuttaa siihen, millaisia tuloksia uskoimme saavamme. Uskottavuuden ja varmuuden lisäämiseksi toimimme neutraalisti koko tutkimuksen ajan (Willberg 2009. Hakupäivä 26.10.2012).

Siirrettävyys liittyy tutkimuksen sovellettavuuteen. Tämä tarkoittaa sitä, kuinka hyvin tutkimustuloksia voidaan siirtää toiseen kontekstiin. Koska tutkimus on laadullinen ja tutkimme kuuden vanhemman kokemuksia, tutkimustuloksia ei voi suoraan siirtää toiseen ympäristöön, eikä tuloksia voi yleistää. Toisaalta voimme tutkia tuloksia suhteessa aikaisempaan teorian tietoon. (Oulun Yliopisto 2003. Hakupäivä 26.10.2012) Vahvistuvuus on lähellä siirrettävyyden käsitettä. Vahvistuvuus tarkoittaa sitä, että johtopäätökset saavat tukea aikaisemmin tehdyistä vastaavista tutkimuksista. (Eskola & Suoranta 2000, 212.) Lukemamme kirjallisuus sekä muutamat aihetta sivuavat tutkimukset tukevat saatuja tutkimustuloksia.

Puolueettomuus havaintoja tehtäessä on erittäin tärkeää luotettavuuden kannalta. Esimerkiksi haastateltavan ikä tai sukupuoli ei saanut vaikuttaa siihen, miten kuulumme ja havainnoimme haastateltavien kertomaa. Tiedostimme, että nämä seikat voivat vaikuttaa, mutta ne eivät saa vaikuttaa ratkaisevasti tulkintoihimme, jotka ovat laadullisen tutkimuksen analyysiä tehdessämme välttämättömiä. (Tuomi & Sarajärvi 2012, 135–136.)

Aineistolähtöisen sisällönanalyysin eri vaiheissa tulee ottaa luotettavuus huomioon. Sisällönanalyysissä haasteena olikin, kuinka pelkistää ja aineisto niin, että se kuvaisi mahdollisimman hyvin tutkittavaa ilmiötä. (Janhonen & Nikkonen 2003, 36–38.) Ryhmittelemisessä näimme haasteena pelkistysten yhdistämisen oikeisiin kategorioihin. Luotettavuutta lisäsi se, että teimme aineiston analyysin useaan otteeseen sekä tarkastelimme pelkistyksiä eri näkökulmista. Myös se, että meitä oli kaksi tutkijaa eivätkä päätökset olleet vain

yhden tutkijan päätelmiä, lisäsi luotettavuutta. Tutkimusraportin lopussa pohdimme, vastaako tutkimus sille asetettuihin kysymyksiin. (Puusa & Juuti 2011, 124.)

4.7 Tutkimuksen eettisyys

Tutkimukseen sisältyy paljon eettisiä kysymyksiä, joihin ei ole valmiita vastauksia. Tutkijoina otimme huomioon nämä haasteelliset kysymykset, jotta osasimme toimia eettisesti oikein. Tämä vaati meiltä tutkimuseettistä osaamista. (Eskola & Suoranta 2000, 52, 59.)

Koska tutkimuksemme on ihmisläheinen, jouduimme erityisesti ottamaan huomioon eettiset kysymykset koko tutkimuksen ajan jo aihevalinnasta lähtien. Parisuhde aihevalintana on hyvin yksityinen, ja tämä luo haasteita eettisyydelle. Avoin haastattelu kuitenkin mahdollisti sen, että vanhemmilla oli vapaus valita, mistä asioista he kertoivat.

Kunnioitimme ihmisarvoa koko tutkimusprosessin ajan. Ihmisarvon periaatteen mukaan tutkittavaa ei saa loukata tai aiheuttaa hänelle vahinkoa. Ennen haastattelujen aloittamista olimme sisäistäneet tutkimuksen tutkimusongelmat ja tiedostaneet aiheen arkaluontoisuuden. Vanhemmat saivat kertoa mitä itse halusivat ja kunnioitimme sitä. (Eskola & Suoranta 2000, 56.)

Tutkimuksen laatu liittyy eettisyyteen. Huolehdimme, että jo tutkimussuunnitelma oli laadukas. Suunnitelmantekovaiheessa pohdimme, miksi toteutimme tutkimuksen ja mikä sen tarkoitus on. Suunnittelimme huolellisesti, miten aiomme tutkimuksen käytännössä toteuttaa. Pohdimme myös tutkimusasetelman sopivuutta tutkimukseen, sillä tutkimuksen tulee pohjautua teoreettiseen viitekehykseen. (Tuomi & Sarajärvi 2012, 127, 129.)

Takasimme haastateltaville luottamuksellisuuden. Haastattelujen alussa kerroimme haastateltaville esimerkiksi salassapitovelvollisuudestamme sekä siitä, että tutkijoina noudatamme sovittuja asioita (Tuomi & Sarajärvi 2012, 131). Lisäksi mietimme etukäteen tutkimuksesta mahdollisesti aiheutuvia seurauksia haastateltaville (Hirsjärvi & Hurme 2000, 19–20). Olimme varautuneet aiheen arkaluonteisuuden vuoksi mahdollisiin tunteiden purkautumisiin.

Ennen kuin aloitimme haastattelut, hankimme haastateltavien suostumuksen tutkimuksen tekoon (Hirsjärvi & Hurme 2000, 20). Haastateltavien vapaaehtoisuus olikin ehdottoman tärkeää eettisyyden toteutumiseksi (Eskola & Suoranta 2000, 56). Vapaaehtoisuus tarkoittaa sitä, että haastateltavilla on oikeus kieltäytyä tutkimukseen osallistumisesta, oikeus keskeyttää

osallistumisensa missä tahansa tutkimuksen vaiheessa sekä oikeus kieltää häntä koskevan aineiston käyttö tutkimusaineistona. Ennen haastattelujen aloittamista kerroimme haastateltaville heidän oikeuksistaan. Lisäksi kerroimme heille tutkimuksen tavoitteista ja menetelmistä. (Tuomi & Sarajärvi 2012, 131.)

Säilytimme myös haastateltavien anonymiteetin. Emme tuo haastateltavien tietoja ilmi tutkimusraportissa. (Eskola & Suoranta 2000, 57.) Kerroimme haastateltaville jo ennen haastattelua, että heidän tietojaan ei luovuteta ulkopuolisille ja heidän henkilöllisyyttään ei voi tunnistaa tutkimuksesta. Lisäksi kerroimme haastateltaville, että tuhoamme nauhoitukset tutkimuksen päätyttyä. Litteroituamme aineistot poistimme nauhoitukset ja varmistimme vielä tiedostojen poistumisen.

Tiedon käsittelyyn kuuluu monta vaihetta, joissa kaikissa tulee huomioida eettisyys. Haastattelun purku- ja litterointivaiheessa huomioimme, että haastateltavien suulliset lausumat pysyvät ennallaan. Tämän varmistimme litteroimalla haastattelut sanatarkasti. Haastattelujen analyysivaiheessa kiinnitimme huomiota siihen, kuinka syvällisesti ja kriittisesti analysoimme haastattelut. Todentamisvaiheessa esitimme tiedon mahdollisimman todenmukaisesti. Anonymiteetin säilyttäminen toikin omat haasteensa tiedon todenmukaiseen kirjoittamiseen. Luottamuksellisuus on huomioitava kaikissa tutkimuksen vaiheissa eettisyyden varmistamiseksi. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 20.)

5 VANHEMPIEN KOKEMUKSIA PARISUHTEEN MUUTTUMISESTA ENSIMMÄISEN LAPSEN SYNNYTTYÄ

Tässä luvussa esittelemme tutkimuksen tuloksia kuvailemalla vanhempien kokemuksia parisuhteen muuttumisesta ensimmäisen lapsen synnyttyä. Lainausmerkeissä olevat kursivoidut tekstit ovat suoria lainauksia haastatteluista.

5.1 Puolisoiden vuorovaikutus

Vanhempien mukaan puolisoiden keskustelu voi vähentyä ja keskustelunaiheet muuttua ensimmäisen lapsen synnyttyä. Vanhemmat kertoivat parisuhdeasioista keskustelemisen jääneen taka-alalle lapseen liittyvistä asioista keskustelemisen lisääntyessä. Toisaalta kokemuksista ilmeni, että keskustelu puolisoiden välillä on parantunut ja se on vaikuttanut positiivisesti parisuhteeseen.

”Mutta ehkä siinä isoin juttu (keskustelun parantumisella) oli se tavallaan, että just niitä erimielisyyksiä saatiin pois. Et ei se niinku sillai semmosta välttämättä miellyttävää keskustelua ole, mutta sillai jos ajattelee, miten se muuttaa sitä parisuhetta niin, niin mun mielestä se muutti niinku parempaan suuntaan.”

Vanhempien mukaan keskustelun määrään ja sisältöön vaikuttaa yhteisen ajan vähyyys puolison kanssa. Parisuhdeajalle jää usein aikaa parhaiten iltaisin lasten nukkuessa, jolloin puoliset ovat väsyneitä päivän jälkeen. Myös arjen hektisyys vähentää keskustelemista ja kiireisiä asioita saatetaan hoitaa puolison kanssa päivisin puhelimitse.

Vanhemmat olivat kaivanneet arkisia ruokapöytäkeskusteluita, jolloin voisi vaihtaa päivän kuulumiset puolison kanssa. Esimerkiksi ruokailutilanteiden hektisyys ja lapsen syöttäminen vievät keskittymistä, minkä vuoksi puolison kanssa keskusteleminen jää vähäiseksi. Vaikka vanhemmat kokivat, että keskustelemiselle ei ole enää niin paljon aikaa, se koettiin kuitenkin tärkeäksi. Keskusteleminen puolison kanssa antaa voimaa ja tukee parisuhdetta.

Lapsiperheen arki on tuonut puolisoitten välille ajoittain myös riitaisuutta. Vanhemmat kuvailivat riitelyjen olevan usein stressistä johtuvaa ja henkilökohtaisetkin ilkeät kommentit osataan jättää paremmin omaan arvoonsa.

Vanhempien mukaan esimerkiksi tiukka taloudellinen tilanne aiheuttaa riitoja parin välille. Lisäksi yövalvomisen tuoma väsymys voi olla yksi syy ärtyneisyyteen. Myös lapsen sanelemat tarkat rutiinit voivat synnyttää eripuraa, jos toinen puolisoista ei ymmärrä niiden merkitystä. Lisäksi kahdenkeskisen ajan vähyys on luonut epävarmuutta yhteisistä mielenkiinnonkohteista aiheuttaen konflikteja parin välille. Vanhempien mukaan puoliset saattavat myös toistaa omien vanhempiensa kasvatustyyliä, mikä voi ärsyttää puolisoa. Vaikka haastateltavat kertoivat riitojen lisääntyneen lapsen synnyttyä, ilmeni myös, että vaikeiden asioiden esiin ottamista voidaan tietoisesti vältellä.

”No on se ehkä vähentyny (keskustelu), koska nyt ei uskalla sillai alkaa niinku kovin sorkkimaan muurahaispesää, koska se heijastuu heti lapsiin et jos me riellään tai jos meillä on jotain jännitteitä ni se heijastuu lapsiin sit heti. Niinnin tota, kyllä se on se vähentyny se keskustelu.”

Vanhempien mukaan lapsen syntymä voi tuoda mukanaan asioita, joista pari on eri mieltä. Tällaisia asioita voivat olla esimerkiksi lapsen kasvatukseen ja tulevaisuuteen liittyvät asiat. Vanhemmat kertoivat kuitenkin löytäneensä yhteisen sävelen kasvatusasioissa ja ratkaisuja pohdittiin yhdessä. Myös tunteiden jakaminen koettiin tärkeäksi, sillä lapsi vaistoaa, jos puolisoitten välillä on jännitteitä.

Vanhemmat kertoivat, että ensimmäisen lapsen synnyttyä myös puolisoitten välisessä arvostamisessa tapahtuu muutoksia. Vanhempien mukaan esimerkiksi puolison ymmärtävyisyys tai ymmärtämättömyys eri asioita kohtaan vaikuttaa parisuhteeseen. Ensimmäisen lapsen synnyttyä puoliset joutuvat enemmän joustamaan ja sopeutumaan erilaisissa tilanteissa. Vanhempien mukaan ymmärtävyisyyttä vaaditaan enemmän esimerkiksi puolison väsymyksen aiheuttamaa ärtymistä kohtaan. Osa vanhemmista koki, ettei puoliso ymmärrä lapsen hoitamisen kotona olevan raskasta. Lisäksi vanhemmat kertoivat myös, että molempien on ymmärrettävä, että lapsi tulee huomioida joka asiassa. Lapsen syntymän jälkeen suunnitelmia ei voida tehdä enää huomioimatta pientä perheenjäsentä.

Puolison hyväksyminen ja kunnioittaminen sellaisena kuin on, myös ärsyttävine piirteineen, on vanhempien mielestä parantunut ensimmäisen lapsen synnyttyä. Lapsen synnyttyä on selkiytynyt ajatus siitä, että toista ei voi eikä pidä muuttaa.

”Mulla on jäänyt aina mieleen niin tuota hääpäivästä oli se ku appiukko sano, että toista pittää tai ei saa pyrkiä muuttamaan toista, että sitä pittää kunnioittaa semmosena ku se on. Mutta me ei oo niinku saavutettu tätä ennenku lapsen syntymän jälkeen.”

Toisen kunnioittamista on vanhempien mukaan lisännyt esimerkiksi se, kuinka hyvin toinen hoitaa lasta. Vanhempien mukaan puolison asema vaikuttaa positiivisesti toisen kunnioittamiseen, sillä lapsen synnyttyä puoliso on lisäksi myös vanhempi. Kunnioittamiseen liittyy myös se, että toista ei oteta enää samalla tavalla itsestäänselvyytenä.

Vanhempien mukaan myös hyväksynnän hakeminen puolisolta lisääntyy ensimmäisen lapsen synnyttyä. Raskauden jälkeiset kehonmuutokset voidaan kokea epämieluisina ja naiseuden vääristymisen myötä heränneet ajatukset toiselle kelpaavuudesta johtavat jatkuvaan hyväksynnän hakemiseen puolisolta. Vanhemmat hakivatkin hyväksyntää esimerkiksi laihduttamalla ja harrastamalla seksiä miellyttääkseen puolisoaan.

Vanhempien mukaan tasa-arvo puolisoitten välillä on tärkeää myös ensimmäisen lapsen synnyttyä. Vanhemmat kertoivat, että esimerkiksi molempien osallistumisella kotitöihin on positiivinen vaikutus kodin ilmapiiriin kodin ilmapiiriin ja tätä kautta myös puolisoitten väliseen vuorovaikutukseen. Ensimmäisen lapsen syntymä on molemmille uusi asia, minkä takia vanhemmat hoitavat lasta useimmiten yhteistyössä. Ennen lapsen syntymää molemmat olivat osallistuneet arjen pyörittämiseen, kun taas lapsen synnyttyä päävastuu oli kotona olevalla. Toisen ollessa päivät töissä, toinen huolehtii lähes yksin lasten ja kodin hoitamisesta.

5.2 Puolisoiden ajankäyttö

Arjen ja päivärytmin koettiin muuttuvan ensimmäisen lapsen synnyttyä. Enää pari ei voinut lasta ajattelemaan suunnitella menojaan, vaan lapsen nukkumaanmeno- ja ruokailuajat täytyi huomioida. Arki tarkkojen rutiinien vuoksi nähtiin hyvin samanlaisiksi päivästä toiseen ja esimerkiksi ”extempore-lähtemisen” koettiin olevan vaikeampaa.

Vanhemmat kertoivat, että puolison kanssa säännöllisesti parisuhteen- ja vanhemmuuden roolikarttoja päivittämällä voi todistaa sen, kuinka ensimmäisen lapsen synnyttyä parisuhde ja vanhemmuus sekoittuvat toisiinsa. Vanhemmuuden ja parisuhteen rajojen häilyessä myös puoliso puoli arjessa voi unohtua. Etenkin puolisolle, joka hoitaa lasta päivät kotona, parisuhteen merkitys ei ole enää niin selvä rakastajan- ja kumppanin roolin heikentyessä.

”Se että nii kuinka paljon se niinkö sekuaa siinä vaiheessa ku se lapsi tulee, että se vanhemmuus sekottuu tosi paljon siihen parisuhteeseen niinkö että kun ne pitäs erillisinä käsitellä, ni mää oon niinkö vieläkin nii meen aika paljon sekasin siinä että kumpaa me käsitellään. Että pitäskö mun aatella tätä niinkö naisena ja puolisona eikä niinku äitinä.”

Vanhemmat olivat yksimielisiä myös siitä, että puolisoiden kahdenkeskinen aika vähenee ensimmäisen lapsen synnyttyä. Yhteisen ajan vähyyden vuoksi vanhemmat kertoivatkin kaipaavansa ja arvostavansa enemmän kahdenkeskistä aikaa, sillä se muistuttaisi puolisoita myös parisuhteen olemassaolosta kiireisen arjen keskellä.

Parin yhteinen aika mahdollistuu useimmiten iltaisin, lapsen nukkuessa. Usein kuitenkin molemmat ovat iltaisin väsyneitä, mikä verottaa parin kahdenkeskistä aikaa. Vanhemmat olivat kuitenkin sitä mieltä, että kahdenkeskisen ajan vähyyden on väliaikaista ja lasten kasvaessa parisuhteen hoitamiselle jää enemmän aikaa.

Vanhemmat kaipaavat yhteistä aikaa, mutta ajatus siitä voi myös pelottaa. Pitkän yhteisen ajan puutteen vuoksi puoliset eivät välttämättä keksi yhteistä tekemistä ja ovat epävarmoja yhteisistä mielenkiinnonkohteista. Vanhemmat näkivätkin puolisoon uudelleen tutustumisen haasteena, sillä lapsen synnyttyä puolisoista voi vieraantua. Myös se, että usein parin yhteinen aika mahdollistuu vain muutamaksi tunniksi, voi tuoda paineita siihen, miten aika käytetään.

Vanhempien kokemuksista ilmeni, että ensimmäinen vuosi lapsen synnyttyä on vaikeinta aikaa parisuhteelle erilaisten muutoksien vuoksi. Joskus puoliset voivat tässä vaiheessa harkita jopa eroa. Jos pari kuitenkin jaksaa yli vaikean kauden, halutaan suhdetta usein jatkaa. Esimerkiksi vahvan äiti-lapsi-suhteen vuoksi sekä isänä että miehenä rinnalla kulkeminen voi olla hankalaa. Joskus kiinteä äiti-lapsi-suhde voi luoda miehelle jopa tunteen puolisoista luopumisesta. Puolison onkin vanhempien mukaan vain ymmärrettävä ja siedettävä vahvaa äiti-lapsi-suhdetta.

Vanhemmat kertoivat, että heillä oli voinut olla eroajatuksia puolison kanssa ennen lapsen syntymää. Lapsen saaminen oli kuitenkin lisännyt tunnetta parisuhteen pysyvyydestä ja eroajatuksista oli usein luovuttu. Lapsen saaminen lisää vanhempien mukaan painetta yhdessäolosta positiivisessa mielessä ja suhteen eteen on valmis tekemään enemmän töitä. Esimerkiksi puolisoitten elämäntapojen ja mielenkiinnon kohteiden koettiin yhdistyneen lapsen synnyttyä ja yhteistä tulevaisuutta suunniteltiin ja siitä keskusteltiin enemmän yhdessä. Vanhemmat kertoivat lapsen saamisen lujittavan ja syventävän parisuhdetta.

”Vaikka meillä sitte oo sitä kahenkeskistä aikaa ni kyllä me mulla on semmonen olo et me ollaan niinku tiiviimpi. Siis sillee kuitenkin ehkä perheenä tiiviimpi. Siis että tässä nyt ollaan että me ollaan niinku ihan tosissaan perhe. että siinä mielessä se ajatusmaailma ehkä myös muuttu. että ei vaan seurustella vaan oikeesti nyt ollaan tosissaan..”

Kahdenkeskisen ajan lisäksi vanhemmat kertoivat kaipaavansa myös omaa aikaa. Puolison menot eivät mahdollista enää omaa aikaa, vaan toisen on aina huolehdittava lapsesta. Oma aika tekisi hyvää parisuhteelle, sillä irtaantuminen arjesta ”puhdistaisi ilmaa”. Vastuu on suuri elämänmuutos molemmille puolisoille. Vaikka elämänmuutoksesta varoitellaan etukäteen, muutos voi silti tulla yllätyksenä.

”On se ja sitte ku luodaan kuitenkin sitä mielikuvaa, että kaikki on niin ihanaa ruusunpunasta, ku se vauva syntyy niin. Kyllä siinä oikeestaan ku kumpiki valvoo vauvan kans öitä. Se on ihan jatkuvaa työtä ja varsinki sen ensimmäisen kans ku se muuttaa sitä elämää, niin älyttömästi. Ku se ei oo mikkää semmonen pikkunen-otinpa kissanpennun, joudun hoitaan sitä aina välillä, vaan se on sitte niin jatkuvaa. Vaikka siitä elämänmuutoksesta varoitellaan etukäteen ja sanotaan, että se muuttuu paljon, niin ei sitä tajua, ennenku se muuttuu oikiasti.”

Vanhempien kokemuksista ilmeni, että lapsen saamisella on vaikutusta myös sukupuolielämään. Läheisyydestä puhuttaessa vanhempien kokemusten välillä ilmeni eroja. Vanhemmat kertoivat, että läheisyys puolison kanssa voi joko vähentyä tai lisääntyä ensimmäisen lapsen synnyttyä. Väsymys ja kiire koettiin olevan syynä sukupuolisen kanssakäymisen vähenemiseen. Lapsen synnyttyä voi myös mennä aikaa, ennen kuin käy mielessä edes mielessä halu seksiin puolison kanssa. Kiireen ja muiden syiden takia aikaa seksille joudutaan joskus suunnittelemaan ja

sopimaan etukäteen puolison kanssa. Vanhemmat olivatkin sitä mieltä, että läheisyyden ylläpitäminen vaatisi enemmän aikaa molemmilta osapuolilta.

Vanhempien mukaan pienen lapsen tarpeet vaikuttavat arjen kiireisyyteen. Pieni lapsi on äidissä kiinni koko ajan, esimerkiksi imettäessä ja sylissä ollessa. Kun äiti viimein saa lapsen nukkumaan ja aikaa itselleen, hän haluaa viettää hetken niin, ettei kukaan puhu tai kosketa häntä. Tällaiset tunteet haluttomuudesta kosketukseen olivat tulleet vanhemmille yllätyksenä.

”Sitte sen jälkeen ku ensimmäinen lapsi syntyi, niin mulla meni varmaan melekeen vuosi, että mää en halunnu, että kukaan koskee muhun. Mulla roikku lapsi silleen. Ensimmäiset puoli vuotta se oli tissillä koko ajan, sitte siitä vielä ku se oli koko ajan sylissä, niin sitte ku mää sain käjet vappaaksi niin kukaan ei koske muhun. Mä en halua et muhun kosketaan. Edelleenkin on sitä, että mä saan lapsen nukkumaan ja se on se tunti ku mulle ei saa puhua eikä muhun saa koskia. Mä halua olla yksin, rauhassa. Kädet liikkuu, ihan vapaasti. Mikä ihana ilo. Se tuli vähä yllätyksenä sitte, että mää en ees halua että kukkaa koskee muhun enää.”

Vanhempien kokemuksista nousi esiin, että puolisoitten sukupuolielämä voi säilyä myös ennallaan tai parantua ensimmäisen lapsen synnyttyä. Ennen lapsen syntymää puolisoit olivat voineet viettää paljon aikaa erikseen, tehden itselleen mieleisiä asioita. Lapsen syntymä oli tuonut puolisoita enemmän yhteen, sillä he viettivät enemmän aikaa perheenä lapsen tuodessa yhteistä iloa puolisoille. Lapsen saamisen oli koettu myös pehmentäneen puolisoita, jos parin välillä ei ennen lapsen syntymää ollut kovin tiivis läheisyssuhde. Lisäksi vanhemmat kokivat, että lapsen synnyttyä puolisoitten välillä oli voinut alkaa intohimoinen jakso. Pari oli voinut löytää uudelleen keskinäisen läheisyyden, kuten parisuhteen alkuaikoina.

”Se on jännä ku se on meillä niinku semmonen kunnolla intohimonen jakso, niin se oli ihan sillan parikymppisenä siinä alussa ja sitten ku se laimeni aika kuitenkin nopeesti ja sitten oltiin pitkään yhdessä, niin se on niinku tuntuu melkeen, että tämän homman takia nyt sitten siltä, ku se ois vasta lähteny kunnolla käyntiin nyt, lasten syntymän jälkeen.”

6 VANHEMPIEN KOKEMUKSIA TUESTA PARISUHTEESEEN ENSIMMÄISEN LAPSEN SYNNYTTYÄ

Seuraavaksi esittelemme tutkimuksen tuloksia toiseen tutkimustehtävään liittyen. Avaamme haastattelun tuloksia siitä, millaista tukea vanhemmat kertoivat kaipaavansa ja millaista tukea he ovat saaneet parisuhteeseensa ensimmäisen lapsen synnyttyä.

6.1 Lasten- ja kodinhoito parisuhteen hoitamisen mahdollistajana

Vanhempien mukaan apu lastenhoitoon ja kodinhoitoon tukee samalla myös parisuhdetta esimerkiksi mahdollistaen parin kahdenkeskistä aikaa. Vanhemmat kertoivat saaneensa tukea lasten- ja kodinhoitoon omalta puolisoilta ja sukulaisilta sekä hätätapauksissa myös kodin ulkopuoliselta avulta. Vanhempien mukaan ensimmäisen lapsen hoitaminen oli ollut kuitenkin suurimmaksi osaksi puolisoiden välistä yhteistyötä. Puolison tuki toisen ollessa väsynyt on vanhempien mielestä tärkeää ja vaikuttaa positiivisesti myös parisuhteeseen.

Vanhemmat kertoivat, että tukiverkoston vähyyden vuoksi lastenhoitajaa on usein vaikeaa saada. Kokemuksista ilmeni, että omien vanhempien tuki on melko vähäistä. Lisäksi avun pyytäminen ystäviltä koettiin vaikeaksi, sillä useilla ystäville oli myös itsellään pieniä lapsia. Jos isovanhemmat olisivat olleet lähellä auttamassa lapsen hoitamisessa, parisuhde voisi olla vieläkin onnellisempi yhteisen ajan vuoksi. Vanhempien mielestä avun saaminen on kuitenkin usein itsestä kiinni ja apua useimmiten saa, jos sitä uskaltaa pyytää.

”Mut sekin vaihtelee että just nuista isovanhemmista riippuu tai ylipäättään niinku sillee millaset sosiaaliset verkostot on, että jos meillä molemmilla ois molemmat isovanhemmat tässä lähellä ni tilannehan ois aivan eri, että en sitte tiä minkälainen mejän parisuhe nyt sitte ois että nyt se on just sillee hyvä ihan hyvä ku me ollaan hyväksyty tää tilanne, mutta et se vois olla paljon parempi tai me oltas paljon onnellisempia jos sitä ois sitä yhteistä aikaa enemmän.”

Vanhemmat olivat turvautuneet tarvittaessa myös Mannerheimin lastensuojeluliiton lastenhoitoapuun. Ulkopuolista lastenhoitoa oli käytetty kuitenkin vain hätätapauksessa ja vain muutaman tunnin kerrallaan, lapsen ollessa vielä pieni. Vanhemmat kertoivat myös harkinneensa

ulkupuolista apua, mutta huonon saatavuuden tai kalliuden vuoksi se jätettiin usein käyttämättä. Lisäksi vanhemmat kokivat, että eivät halua antaa pientä lasta ulkopuolisen hoitoon. Vanhempien mielestä esimerkiksi perhetyöntekijän käynti pari kertaa kuukaudessa voisi mahdollistaa parin kahdenkeskisen ajan.

Vanhemmat kokivat kaipaavansa tukea myös kotitöiden tekemiseen. Puolison osallistumisella kotitöihin nähtiin olevan vaikutusta parisuhteeseen. Vanhemmat kertoivat epätasa-arvoisuudesta kotitöiden jakautumisessa, sillä lapsen synnyttyä kotityöt jäivät usein kotona lasta hoitavalle. Lisäksi apua kodinhoitoon kaivattiin lähipiirin ulkopuolelta. Vanhempien mielestä esimerkiksi kodinhoitaja voisi käydä kerran viikossa apuna aloittaen siivouksella, ja myöhemmin tutustuttuaan lapsiin, voisi myös auttaa lastenhoidossa. Kodinhoitajan apu ehkäisisi ongelmia parisuhteessa, etenkin jos puolison tuki ei ole riittävää.

6.2 Emotionaalisen tuen merkitys jaksamiselle

Vanhempien mukaan toisen ihmisen läsnäololla on suuri merkitys jaksamiseen. Se, että oma puoliso oli tukenut, kuunnellut ja ollut läsnä ensimmäisen lapsen synnyttyä, oli vanhempien mielestä tärkeää. Myös samassa elämäntilanteessa olevat kaverit, omat vanhemmat sekä naapurit olivat olleet hyviä kuuntelijoita ja lohduttajia.

Vaikka vanhemmat olivat saaneet omalta puolisolta tukea, olivat he kaivanneet enemmän keskustelua puolison kanssa. Puoliso oli tukenut kyllä käytännön asioissa, mutta asioista puhuminen oli saattanut jäädä vähemmälle. Vanhemmat olivat saaneet keskustella ja purkaa tunteitaan myös ystävilleen sekä läheisimmille naapureilleen. Tärkeiden ihmisten lähellä asuminen nähtiinkin merkittävänä tukena, sillä läheisten asuessa kauempana ei puhelimen välityksellä tule oltua samalla tavalla yhteyksissä. Ensimmäisen lapsen synnyttyä myös omien vanhempien kanssa keskusteleminen oli lisääntynyt ja nyt heille uskalsi puhua intiimimmistäkin asioista.

Myös neuvolassa keskusteleminen koettiin tärkeänä. Vanhemmat kertoivat, että neuvolassa ei kysytty parin jaksamisesta tai heidän kuulumisistaan. Vanhempien toiveiden mukaisesti neuvolassa pitäisikin ottaa enemmän puheeksi myös parisuhde ja parin kuulumisia kysellä useammin, sillä tilanne ajautuu helposti siihen, ettei pariskunta keskustele keskenäänkään muusta kuin lapsesta. Vanhempien mielestä tutun ja turvallisen terveydenhoitajan kanssa

parisuhdeasioista keskusteleminen on helpompaa. Myös tieto parisuhteen muuttumisesta on helpompi ottaa vastaan tutulta työntekijältä.

”No just huomaa jo itekki tässä että kuinka se niinku sanoin siitä että ku puhutaan vaan siitä lapsesta ja näin, niin kuinka helposti se ajautuu siihen että me ei tiedetä enää muusta et me ei enää niinku puhuta toistemme kanssa niinku mistää muusta. Ni että tuettas siinä just että muistettas olla välillä ihan vaan niinku pariskunta.”

Vanhempien mukaan myös neuvolasta saadut parisuhdetta käsittelevät kyselylomakkeet olivat olleet toimivia keskustelun avaamisessa puolison kanssa. He kertoivat myös perhekahviloissa toisten vanhempien kanssa keskustelemisen auttavan, vaikkei tuntemattomien kanssa osaakaan yhtä hyvin keskustella parisuhteesta, kuin läheisten kanssa. Lisäksi esimerkiksi tuetuilla perhelomilla samassa elämäntilanteessa olevat aikuiset voisivat toimia ryhmissä ja keskustella parisuhdeasioista. Myös parisuhdeleiri voisi vanhempien mukaan toimia ongelmien ennaltaehkäisijänä ja auttaa keskustelemisessa.

Vanhempien mukaan myös puolison ymmärtäväisyys eri asioita kohtaan oli ollut ensimmäisen lapsen synnyttyä erityisen tärkeää. Lisäksi vanhemmat näkivät merkittävänä sen, että puoliso tuki kannustamalla toisen ollessa väsynyt tai epävarma pärjäämisestään.

”Mutta sillon ekalla kerralla just oli tosi tärkeätä että mies niinku sillee just mää niinku olin aivan kauhuissaan suoraan sanottuna sillon ku esikoinen synty että, et vitsi et mää en osaa hoitaa sitä yhtää että mää on tosi huono äiti ni sitte mies oli ihan et kyllä me osataan, et kyllä me selvitään tästä. Niinnin tuota, se oli sillee tärkeätä.”

Vanhemmat olivat kaivanneet tukea myös vertaisilta ensimmäisen lapsen synnyttyä. Vanhemmat kertoivat, ettei heille ollut kerrottu vertaistuen mahdollisuuksista. Vanhemmat olivat kokeneet vertaisuutta kuitenkin omien ystävien kanssa sekä erilaisissa perheryhmissä. Ystävät, jotka olivat käyneet läpi saman elämäntilanteen, olivat antaneet tietoa parisuhteen muuttumisesta ja kertoneet, että elämäntilanne on väliaikainen.

”Oli joo (kaveri kuuntelijana) ja sitte ku osalla oli vanhempia lapsia niin tiesivät sitte, että se on hankalaa ja osalla oli usiampi lapsi niin osasivat sanua sitte, että se helpottaa ja pysty keskustelemaan, sanomaan, että jokainen ties mitä tarkoittaa, just sillee että ei me nähä toisia, ei me puhuta toisille, ei me kosketa toisiimme.”

Myös ryhmätoiminta ja ryhmästä saatu vertaistuki nähtiin tärkeäksi, vaikkakin kaikille sitä ei ollut tarjottu. Perhevalmennusryhmissä vanhemmat olivat jakaneet kokemuksia esimerkiksi synnytyksestä ja vauvanhoidosta. Tutustuttuaan paremmin ryhmän jäseniin, haastateltavat olivat saaneet vertaistukea myös parisuhteeseen keskustelemalla esimerkiksi parisuhdeongelmista ja parisuhteesta yleensä. Vanhempien mielestä myös perhekahvilat ovat hyvä keino tavata samassa elämäntilanteessa olevia vanhempia.

6.3 Palvelujen ja muiden tukimuotojen kehittäminen enemmän parisuhdetta tukevaksi

Vanhempien mielestä perheille suunnattuja palveluja ja muita tukimuotoja tulisi kehittää. Vanhemmat kertoivat esimerkiksi, että neuvolassa pitäisi keskittyä enemmän myös parisuhteeseen, sillä neuvolakäynnit pyörivät lapsen ympärillä parisuhteen jäädessä taka-alalle. Neuvolassa olisi hyvä kertoa parisuhteen mahdollisesta muuttumisesta sekä tarttua myös muuten parisuhteen hoitamiseen.

Vanhemmat kertoivat, että perhevalmennuksessa käsiteltiin hieman parisuhdeasioita. Parisuhdetta käsiteltäviä aiheita oli kuitenkin rajallinen määrä ja niiden käsitteleminen ryhmässä tuntui väkinäiseltä. Lisäksi parisuhteeseen liittyvään valmisteluun sekä perustietoon kaivattiin pidemmän aikavälin tukea.

”Mun mielestä se perhevalmennus niinku ylipäättään sen kannattas olla varhaisemmassa iässä tai pitkin matkaa tai jotaki muuta, mää en tiä pystytäänkö sitä järjestään tai onko sille mitään luontevaa ajankohtaa muutaku sen lapsen synnyttyä, missä sen voi niinkun ees sillai saaha perillekkää ihmiselle. Mutta jotenki mulle tulee mieleen, että semmosta sen pitäis olla.”

Lisäksi vanhemmat toivoivat neuvolan työntekijöiltä ymmärrystä siitä, että vanhemman väsymys voi johtua muustakin kuin masennuksesta. Vanhemman kertoessa neuvolassa väsymyksestään, yhdistetään tämä liian helposti masennukseen, vaikka kyseessä olisi toive kahdenkeskisestä ajasta puolison kanssa.

Vanhempien mielestä ammattilaisten tulisi antaa myös realistisempi kuva lapsen syntymisestä perheeseen. Esimerkiksi perhevalmennuksessa luodaan liian ruusuinen kuva lapsesta ja lapsen ihanuudesta. Keskustelun toivottaisiin olevan enemmän kehittävämpää ja kypsempää. Perhevalmennuksiin toivottaisiin osallistuvan esimerkiksi perheterapeutteja, jotka kertoisivat lapsen hoidokkaan syntymän lisäksi myös mahdollisista eteen tulevista ongelmista ja vanhemmat osaisivat valmistautua niihin.

Myös perhetyöntekijöiden olemassaolo tiedostettiin, mutta niiden saatavuus sekä kynnys hakea apua koettiin suureksi. Vanhempien mielestä perhetyöntekijöiden apu ei ole paras tapa hoitaa parisuhdetta ja että omien asioiden ratkaiseminen puolison kanssa kahdestaan on toimivampaa. Myöskään terveyskeskuslääkärit eivät ole vanhempien mielestä paras apu parisuhteen tukemisessa.

Vanhemmat olivat osallistuneet myös perhekahvilatoimintaan, josta vanhemmat kokivat saavansa omaa hengähdysaikaa. Perhekahvilassa ei niinkään keskustella syvällisiä asioita parisuhteesta, mutta kahvilat koettiin mukaviksi paikoiksi, jossa pääsee ihmisten ilmoille juttelemaan toisten vanhempien kanssa. Vanhempien mielestä Oulussa tulisikin olla enemmän perhekahviloita, joissa olisi kunnon tilat ja jotka olisivat auki joka päivä. Myös muuta säännöllistä perhekerho- ja vapaata kokoontumistoimintaa toivottiin enemmän. Puolisoille tulisi siis olla enemmän toimintaa yhdessä toisten aikuisten ja lasten kanssa. Tämä edesauttaa vanhempien mukaan jaksamista.

Vanhemmat kokivat palveluiden näkyvyyden melko huonoksi ja he toivoivatkin, että palveluista tiedotettaisiin enemmän. Internetistä voi löytää tietoa palveluista, mutta tietoa täytyy osata hakea. Neuvolan roolia palveluista tiedottamisessa pidettiin tärkeänä. Neuvolan ilmoitustauluilla on usein ilmoituksia palveluista, mutta vanhemmat toivoivat, että neuvolassa kerrotaisiin suullisesti enemmän ryhmistä ja muista aktiviteeteista.

Vanhempien mielestä myös esikkoryhmissä ja perhevalmennuksissa voitaisiin kannustaa vanhempia käymään perhekahviloissa ja muissa aktiviteeteissa. Toiminnasta olisi hyvä tiedottaa useammin kuin kerran ja esitteiden lisäksi palveluista olisi hyvä kertoa myös suullisesti. Vanhemmat toivoivat myös, että neuvolassa kerrotaisiin mahdollisuudesta perhetyöntekijän apuun, sillä monet voivat olla siinä uskossa, että perhetyöntekijän saaminen on mahdollista ainoastaan lastensuojelutapauksissa.

Vanhemmat olivat myös kaivanneet ohjausta keskustelun avaamiseen puolison kanssa. Vanhempien mielestä apua keskustelun avaamiseen voi saada esimerkiksi parisuhdeleireillä. Vanhemmat kertoivat esimerkiksi erilaisten menetelmien, esimerkiksi parisuhteen palikoiden ja muiden parisuhdetehtävien, auttavan vapauttamaan parin välistä keskustelua. Vanhemmat kaipasivatkin tällaisten tehtävien tekemistä enemmän esimerkiksi perhevalmennusryhmiin.

”No oli siellä (perhevalmennuksessa parisuhdeasioita) muistan yhen tunnen että siellä piti kirjottaa niinku semmoset et molempien piti kirjottaa semmoset parisuhteen rakennuspalikat että niihin niinku kirjottaa niitä kaikkia asioita, että keskusteleminen ja yhteinen aika tai jotaki tämmöstä tai en määhän muista tarkkaan. Ja sitte tuota ni se oli mun mielestä ihan hyvä tehtävä et näki mitä mies kirjottaa et tuleeko meillä samanlaisia asioita sinne. Joo, tuommosia vastaavia tehtäviä niinku ois ihan kiva tehdä.”

Vanhemmat kertoivat tehneensä myös Parisuhteen roolikartta -harjoituksia kotona puolisonsa kanssa. Vanhempien mielestä roolikarttaa olisi hyvä päivittää myös esimerkiksi neuvolassa, jo ennen lapsen syntymää, sillä puolisoitten roolit muuttuvat väistämättä. Roolikarttaa tehdessä voi tarkastella esimerkiksi tasa-arvoisuutta puolisoitten välillä ja muita ensimmäisen lapsen saamisen mukana tuomia parisuhteen muutoksia. Vanhemmat olivat sitä mieltä, että Parisuhteen roolikartta olisi hyvä sisältyä esimerkiksi äitiyspakkaukseen.

Vanhemmat olivat kaivanneet myös perustietoa parisuhteeseen, johon on syntynyt ensimmäinen lapsi. Tietoa olisi voinut olla ohjeita lapsenhoitoon liittyen, tietoa parisuhteen muuttumisesta sekä parisuhdetiedotteiden jakamista puolisoille. Vanhemmat olivat kaivanneet tietoa sellaisilta ihmisiltä, joilla on kokemusta lastenhoidosta. Tietoa oli kaivattu esimerkiksi siitä, kuinka vauvan kanssa ollaan ja seurustellaan.

Vanhempien mukaan suurin osa neuvolasta saaduista papereista on vanhemmuuteen liittyviä ja etenkin äideille suunnattuja. Parisuhteeseen liittyviä tiedotteita annetaan harvoin. Parisuhteesta tiedottaminen ei tulisi vanhempien mielestä ajoittua pelkästään ensimmäisen lapsen syntymään, vaan parisuhteesta ja sen mahdollisesta muuttumisesta tulisi tiedottaa parisuhteessa oleville jatkuvasti. Vanhempien mielestä parisuhdetiedotteiden jakaminen vanhemmille olisi erityisen tärkeää ennaltaehkäisten ongelmia parisuhteessa.

Parisuhdetiedotteiden lisäksi neuvolassa tulisi vanhempien mukaan muistuttaa puolisoita siitä, että elämäntilanne on väliaikainen. Lisäksi neuvolassa tulisi tukea parisuhdetta niin, että puoliset muistaisivat välillä olla myös puolisoita, eivät pelkästään vanhempia.

”Niin siis, niin mä muistelen että ei siitä kyllä hirveesti puhuttu eikä (neuvolassa parisuhteesta).. Että ehkä varmaan jos ois ite ottanu puheeksi. Mut sitte ehkä just jotenki silti kaipais sitä että se otettas automaattisesti koska.. no just huomaa jo itekki tässä että kuinka se niinku sanoin siitä että ku puhutaan vaan siitä lapsesta ja näin, niin kuinka helposti se ajautuu siihen että me ei tiedetä enää muusta et me ei enää niinku puhuta toistemme kanssa niinku mistää muusta. Ni että tuettas siinä just että muistettas olla välillä ihan vaan niinku pariskunta.. välillä. En tiä sitte että onko siinä jotain.. Niin, mä en tiä. mut semmonen kokemus mulla siitä on että.. Enemmätki ois voinu olla.”

7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimme parisuhteen muuttumista ensimmäisen lapsen synnyttyä, ja tulokset osoittavat, että ensimmäisen lapsen synnyttyä parisuhde muuttuu. Muutosten vuoksi puoliset voivat myös kaivata tukea parisuhteeseensa. Vanhempien mukaan puolisoita tulisi tukea enemmän ensimmäisen lapsen synnyttyä, sillä elämäntilanne on uusi molemmille. Parisuhteen tutkiminen onkin tärkeää siksi, että se on useille ihmisille merkittävä osa elämää. Parisuhde vaikuttaa puolisoiden elämän lisäksi myös lasten ja koko perheen hyvinvointiin. (Paajanen 2003, 15.)

Ennen lapsen syntymää pari on ollut kahden, ja suhde on usein ollut heidän läheisin ja keskeisin ihmissuhteensa (Rönkä ym. 2009, 153). Ensimmäisen lapsen synnyttyä uusi tulokas täytyy kuitenkin ottaa huomioon joka asiassa, mikä vaikuttaa väistämättä puolisoiden arkeen. Tutkimuksessamme ilmeni, että lapsen sanelemilla rutiineilla sekä muun arjen hoitamisella on vaikutusta parin yhteiseen aikaan ja parin vuorovaikutukseen. Usein yhteinen aika vähenee, ja se vaikuttaa myös puolisoiden keskustelemisen vähenemiseen. Myös Pukkala kirjoittaa toisen tunteiden tunnistamisen ja keskustelemisen vaikeutuvan yhteisen ajan vähenemisen mukana (Pukkala 2007, 142).

Tutkimuksesta ilmeni, että ensimmäisen lapsen synnyttyä puolisoiden väliset keskustelut sekä ammattilaisten ja vanhempien väliset keskustelunaiheet pyörivät usein lasta koskevissa asioissa. Ammattilaisten ja erityisesti neuvolan työntekijöiden rooli onkin merkittävää, sillä he voivat muistuttaa parisuhteen olemassaolosta sekä tukea puolisoita vuorovaikutuksessa. Lapsen synnyttyä puoliso puolen vaaliminen olisikin tärkeää, sillä kuten Airikka sanoo; hyvä parisuhde antaa perustan myös vanhemmuudelle (Airikka 2003, 5).

Vanhemmat toivoivat, että vuorovaikutuksen tukemisessa ammattilaiset voisivat hyödyntää erilaisia menetelmiä. Erilaiset menetelmät voisivat auttaa parin välisen keskustelun avaamisessa, ja paria haastettaisiin miettimään asioita, joita he eivät kahdestaan välttämättä saisi puhutuksi. Esimerkiksi Parisuhteen roolikartta olisi hyvä päivittää ajoittain, sillä sen avulla pari voi tarkastella parisuhteen muuttumista. Airikan mukaan Parisuhteen roolikartta toimiikin hyvänä apuvälineenä esimerkiksi puolisoiden välisessä keskustelussa (Airikka 2003, 3).

Parin vuorovaikutuksen tukemiseksi vanhemmat voivat hyötyä yhteisestä ajasta sekä välillä myös pienistä arjen irtiotoista. Vanhemmat mainitsivatkin konkreettisen avun lasten- ja kodinhoitoon olevan ajoittain paikallaan. Myös Paajasen perhebarometrin mukaan tuki lasten- ja kodinhoitoon parantaa puolisoiden vuorovaikutusta ja läheisyyttä (Paajanen 2005, 61–65). Tutkimuksesta ilmeni, että sosiaalisten verkostojen puuttuessa tarve kodin ulkopuoliseen lasten- ja kodinhoitoapuun on tavanomaista suurempi. Myös se, että molemmat puoliset osallistuvat tasapuolisesti arjen hoitamiseen, näyttää olevan yhteydessä parisuhteessa koettuun tyytyväisyyteen. Myös Ylitalo kirjoittaa, että molempien puolisoiden olisi hyvä osallistua yhteisiin arjen askareisiin, jolla on positiivisia vaikutuksia parisuhteeseen (Ylitalo 2011, 75).

Tutkimuksemme osoittaa, että yhteisen ajan vähyydellä ja arjen kiireisyydellä on yhteyttä myös parin väliseen läheisyyteen. Kumpula ja Malinen kirjoittavat, että ensimmäisen lapsen synnyttyä puolisoiden voi olla haasteellista yhdistää suhteen rakastajan rooli ja vanhemmuus (Kumpula & Malinen 2007, 30). Myös Rönkä kirjoittaa kahdenkeskiselle ajalle ja parisuhteen hoitamiselle jäävän liian vähän aikaa (Rönkä ym. 2009, 153).

Tutkimuksesta on nähtävissä, että puoliset, jotka viettävät paljon aikaa yhdessä ennen lapsen saamista, voivat kokea suhteen jäävän enemmän taka-alalle lapsen synnyttyä. Lapsen syntymä voi eriyttää, mutta kuitenkin myös lähentää puolisoita. Puolisot, jotka ennen lapsen saamista tekevät asioita enemmän erillään, lähentyvät lapsen saamisen johdosta. Puolisot esimerkiksi suunnittelevat enemmän yhteistä tulevaisuutta, ja lapsen vuoksi yhteiset mielenkiinnon kohteet lisääntyvät. Lisäksi puolisoiden lähentymistä voi edistää se, että vanhemmuuden johdosta toisen arvostaminen ja kunnioittaminen lisääntyvät. Parisuhteessa puolison arvostaminen onkin tärkeää ja Ylitalon mukaan se tarkoittaa sitä, että puoliso hyväksyy toisen valinnat sekä kohtelee toista kunnioittavasti (Ylitalo 2011, 72).

Lasten- ja kodinhoidon lisäksi tutkimuksesta käy ilmi emotionaalisen tuen merkitys puolisoiden jaksamiseen. Vanhemmat kaipaavat keskustelua ja tukea enemmän erityisesti omalta puolisoilta. Tutkimustulosten mukaan puolisoilta saatu tuki ja kannustaminen esimerkiksi toisen ollessa väsynyt tai epävarma pärjäämisestään on yksi tärkeimmistä tuen lähteistä, kuten myös Paajasen vuoden 2003 perhebarometri osoittaa. (Paajanen 2003, 38). Puolison tuella näyttää olevan myös suora yhteys parisuhteessa koettuun tyytyväisyyteen. Puolisoiden ollessa tyytyväisiä suhteeseensa uskaltavat he myös pyytää helpommin toiselta apua ja tukea. (Mikkola 2006, 61. Hakupäivä 17.11.2012.)

Myös samassa elämäntilanteessa olevien vanhempien kanssa ajatusten jakaminen koetaan tärkeäksi. Vertaisryhmä voi olla muun muassa merkittävä tiedollisen tuen antaja, sillä samassa elämäntilanteessa olevilla ihmisillä voi olla samankaltaisia kokemuksia (Kukkurainen 2007. Hakupäivä 27.11.2012). Vertaistukea saadaan paitsi omilta ystäviltä, myös erilaisista kerhoista ja ryhmistä. Vanhempien mielestä Oulussa tulisikin olla enemmän perhekahviloita, perhekerhoja sekä muuta vapaata perheille suunnattua kokoontumistoimintaa, sillä ne edesauttavat puolisoiden jaksamista. Lisäksi vanhemmat toivovat, että parisuhdetta tukevista palveluista tiedotettaisiin enemmän. Palveluista suullisesti kertominen voisi rohkaista ja madaltaa kynnystä lähteä palveluiden piiriin. Vanhemmat mainitsivat myös sen, että vanhemmilla on usein ajatus, että asioiden täytyy olla todella huonosti, ennen kuin voi saada apua ja tukea.

Parisuhteen muuttuminen perheeksi luo mahdollisuuden uudenlaiseen iloon ja onneen. Toisaalta se voi tuoda myös uusia haasteita parisuhteeseen. (Vanhemmuus vaikuttaa myös seksuaalisuuteen. Hakupäivä 11.1.2013) Tiedottamista parisuhteen mahdollisesta muuttumisesta jo ennen lapsen syntymää pidetään tärkeänä, sillä se voisi ehkäistä ongelmia. Vanhemmat toivoivat, että ammattilaiset antaisivat realistisemmän kuvan lapsen syntymisestä perheeseen, jolloin mahdolliset eteen tulevat haasteet ja muutokset eivät tulisi niin suurina yllätyksinä. Myös muistuttaminen ja lohduttaminen siitä, että lapset kasvavat ja tilanne on väliaikaista, on tärkeää.

8 POHDINTA

Tutkimuksen tekeminen on ollut haastavaa, mutta erittäin mielenkiintoista. Tutkimusprosessi alkoi tammikuussa 2012, jolloin valitsimme tutkimuksen aiheeksemme parisuhteen tukemisen. Tutkimuksen aihe eli varsinkin prosessin alkuvaiheessa ja muotoutui lopulta nykyiseen muotoonsa. Yhdessä yhteistyökumppanimme Vanhempien Akatemian kanssa keskusteltuaamme päädyimme tutkimaan vanhempien kokemuksia parisuhteen muuttumisesta ja tuesta parisuhteeseen ensimmäisen lapsen synnyttyä.

Parisuhteen ja vanhemmuuden tukeminen on aiheena ajankohtainen ja tutkimuksesta saatu tieto hyödyllistä palveluiden kehittämisen kannalta. Vaikka pääpaino lapsen synnyttyä vaikuttaa olevan vanhemmuuden tukemisessa, on parisuhteen tukeminen yhtälailla tärkeää. Tutkimustulosten mukaan palveluita tulisi kehittää enemmän parisuhdetta tukeviksi. Tutkimuksen tavoitteena olikin, että Vanhempien Akatemia ja muut parisuhdetta tukevat palvelut voivat hyödyntää tutkimuksen tuloksia kehittäessään toimintaansa. Molemmat olimme myös kiinnostuneita tästä aiheesta, sillä parisuhteen ja vanhemmuuden tukeminen kuuluvat merkittävänä osana perheiden kanssa tehtävään työhön, mikä kiinnostaa meitä molempia.

Otimme Vanhempien Akatemian työntekijöihin yhteyttä heti tutkimusprosessimme alkuvaiheessa. Tutkimusluvan saimme suunnitelman tullessa hyväksytyksi tammikuussa 2013. Tämän jälkeen aloitimme tutkimuksen markkinoinnin Oulun päiväkoteihin sekä MLL:n perhekahviloihin. Lisäksi Vanhempien Akatemia on markkinoinut tutkimusta Internetissä ja omissa tilaisuuksissaan. Toteutimme haastattelut helmikuun 2013 aikana. Tavoitteenamme oli saada kuusi haastateltavaa, ja tämä määrä täytyikin yllättävän nopeasti, minkä vuoksi saimme toteutettua haastattelut kahden viikon aikana.

Haastattelujen jälkeen aloitimme aineiston litteroinnin. Vaikka litteroitua tekstiä tuli lähes 100 sivua, koimme työvaiheen sujuvan melko kivuttomasti. Aineiston analysoiminen sisällönanalysillä puolestaan oli haastavin osa tutkimusprosessia. Saamamme vastaukset eivät olleet yksiselitteisesti ryhmiteltävissä, minkä takia sisällönanalysin teossa vaikeimmaksi kohdaksi koimmekin pelkistysten ryhmittelemisen ja niiden nimeämisen. Tutkimustulokset kirjoitimme auki ensimmäisellä kerralla liian tarkasti, mutta tiivistimme tekstiä myöhemmin. Myös johtopäätösten kirjoittaminen oli yllättävän haastavaa teorian ja tulosten yhdistämisen vuoksi.

Käyttämämme avoin haastattelu oli meille molemmille uusi tutkimusmenetelmä. Avoin haastattelu menetelmänä oli haasteellinen. Etukäteen lukemamme kirjallisuus auttoi meitä ymmärtämään tutkittavaa ilmiötä. Tieto parisuhteen mahdollisesta muuttumisesta loi kuitenkin haasteen, miten esittää tarkentavia kysymyksiä johdattelematta haastateltavia jo aiemmin tiedettyymme. Kunnan perehtymisen avulla saimme varmuutta ja rohkeutta haastattelua varten. Teimme yhden harjoitushaastattelun ennen varsinaisten haastattelujen aloittamista ja kävimme yhdessä läpi tulevia haastatteluja kertaalleen. Avoin haastattelu mahdollisti sen, että vanhemmat pystyivät kertomaan kokemuksistaan ilman meidän asettamiamme rajoja. Pohdimme etukäteen, ryhtyvätkö vanhemmat kertomaan niinkin henkilökohtaisesta asiastaan ilman tarkkoja kysymyksiä. Avoin haastattelu osoittautui kuitenkin toimivaksi, ja vanhemmat kertoivat kokemuksistaan yllättävän avoimesti. Pyrimme haastattelutilanteissa luomaan mahdollisimman rennon ja vapaan ilmapiirin, mikä varmasti osaltaan vaikutti haastattelujen sujuvuuteen.

Yhteistyökumppanimme Vanhempien Akatemia -hanke loi tietyt aikatavoitteet opinnäytetyöllemme, sillä hankkeen kesto on rajallinen ja tutkimuksesta saatu hyöty on hyvä saada pian käytäntöön. Opinnäytetyö osoittautui kuitenkin yllättävän isoksi työksi, minkä vuoksi aluksi asettamamme aikatavoite oli epärealistinen.

Yhteistyömme Vanhempien Akatemian kanssa on sujunut hyvin, ja hankkeen työntekijät ovat tukeneet työskentelyämme. Se, että saimme käyttää Nuorten Ystävien tiloja haastattelujen toteuttamiseen ja että hanke rahoitti perheliput tutkimukseen osallistuneille, oli suureksi avuksi tutkimuksellemme. Haastateltavat osoittivat mielenkiintonsa tutkimusta kohtaan nopeasti, ja uskomme perhelipuilla olevan vaikutusta tähän.

Tutkimuksen tulokset voivat auttaa yhteistyökumppanimme kehittämään toimintaansa. Vanhempien mukaan parisuhde muuttuu ensimmäisen lapsen synnyttyä, etenkin vuorovaikutuksen ja ajankäytön osalta. Suuren elämänmuutoksen vuoksi vanhemmat voivat kaivata tukea parisuhteeseensa. Vanhempien Akatemian yksi päätavoitteista on tukea vanhemmuutta, ja mielestämme tähän kuuluu myös parisuhteen tukeminen. Vanhemmat olivat sitä mieltä, että muuttuvasta parisuhteesta olisi hyvä kertoa realistisesti jo ennen lapsen syntymää. Myös jatkuva parisuhteen olemassaolosta muistuttaminen lapsen synnyttyä tukisi parisuhdetta. Vanhempien Akatemian sekä muiden ammattilaisten olisi tärkeää tiedottaa erilaisista parisuhdetta tukevista palveluista. Vanhemmat kertoivat myös erilaisten menetelmien olevan hyvä apu esimerkiksi keskustelun avaamiseen, ja siksi niiden käyttöä tulisikin suosia.

Emotionaalisen tuen ja esimerkiksi vertaistuen merkitys koettiin tärkeäksi, ja tämän vuoksi ryhmätoiminta kannattaa säilyttää ja kehittää sitä jatkuvasti. Pohdimmekin, että vanhemmat varmasti hyötyisivät ryhmätoiminnasta, jossa ammattilaisten johdolla paneuduttaisiin parisuhteeseen ja mahdolliseen elämänmuutokseen ensimmäisen lapsen synnyttyä.

Tutkimusprosessi on sujunut kokonaisuudessaan hyvin. Joitakin kehittämisen paikkoja olemme kuitenkin myöhemmin huomanneet. Esimerkiksi aineistonanalyysiä tehdessä huomasimme, että haastattelutilanteessa olisimme voineet tehdä enemmän tutkimustehtäviä tukevia, tarkentavia kysymyksiä. Haastattelut sujuivat kuitenkin hyvin, ottaen huomioon, että tutkimus oli meille molemmille ensimmäinen.

Tutkimuksen tekeminen kahdestaan oli hyvä asia, sillä se toi henkistä tukea ja varmuutta. Vaihdoin ajatuksia koko prosessin ajan, mikä auttoi työskentelyssä. Lisäksi tutkimuksen tekoon tutustuminen ja haasteiden ratkominen oli helpompaa kahdestaan.

Oppimistavoitteenamme oli oppia tekemään tutkimus käytännössä, johon kuuluu tutkimuksen suunnitteleminen, toteuttaminen, arviointi ja raportointi. Tutkimuksen tekeminen oli meille molemmille uutta, ja tämän takia olemmekin oppineet tutkimusprosessin aikana paljon. Olemme muun muassa oppineet, kuinka tehdään tutkimussuunnitelma. Olemme perehtyneet tutkimuksen aiheeseen laatiessamme tutkimuksen teoreettista viitekehystä ja näin samalla oppineet aiheestamme. Tutkimusmenetelmän sekä analyysimenetelmän valitseminen oli haastavaa, mutta samalla opimme punnitsemaan erilaisia tutkimuksen tekoon liittyviä vaihtoehtoja.

Tarkan tutkimussuunnitelman tekeminen loi perustan tutkimuksen toteuttamiselle. Opimme, miten tutkimus toteutetaan käytännössä ja että tutkimuksen tekeminen on monivaiheinen prosessi. Tutkimuksen toteuttaminen alkoi tutkimuksesta markkinoimisella, minkä jälkeen toteutimme varsinaiset haastattelut. Opimme avoimen haastattelun luonteesta jo perehtyessämme siihen kirjallisuuden kautta, mutta varsinainen oppimiskokemus tapahtui kuitenkin itse haastattelutilanteessa. Opimme, mitä avoimen haastattelun luonteeseen kuuluu sekä kuinka toimia ja olla haastattelutilanteessa tutkijan roolissa.

Lisäksi opimme, kuinka tutkimusraportti tehdään. Nyt tiedämme, kuinka monivaiheinen prosessi myös raportointivaihe on. Opimme raportoimaan tutkimuksen litteroinnista pohdintaan saakka.

Sisällönanalyysin opimme tekemään perusteellisesti vaihevaiheelta. Sisällönanalyysin tekeminen oli haastavaa, mutta erilaisten vaihtoehtojen ja ratkaisujen pohtiminen oli opettavaa.

Opimme myös arvioimaan tutkimusta ja omaa toimintaamme, esimerkiksi toimimme ko luotettavasti ja eettisesti tutkimusta tehdessämme. Arvoimme tutkimusta koko tutkimusprosessin ajan, mutta erityisesti tutkimuksen loppuvaiheessa. Lisäksi opimme luotettavuudesta ja tutkimuksen tekoon liittyvästä eettisyydestä.

Tutkimustuloksista kävi ilmi ammattilaisten suuri rooli parisuhdetta tukemassa. Mielestämme jatkossa olisikin hyvä tutkia tarkemmin esimerkiksi työntekijöiden suhtautumista kyseiseen ilmiöön sekä työntekijöiden valmiuksia tukea parisuhdetta. Tutkimuksen voisi suunnata esimerkiksi neuvolan työntekijöille, sillä tutkimuksesta käy ilmi, että neuvolan työntekijät ovat tärkeimpiä tuen antajia pikkulapsiperhevaiheessa.

LÄHTEET

Aineiston analysointi ja käsittely. Oulun Yliopisto. Hakupäivä 29.4.2013.
<http://herkules.oulu.fi/isbn9514271637/html/x883.html>

Airikka, S. 2003. Parisuhteen roolikartta – käyttäjän opas. Helsinki: Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymä. Suomen Kuntaliitto.

Airikka, S. Sähköpostiviesti. 8.1.2013.

ECTS-kompetenssit. Sosiaaliportti. Hakupäivä 4.10.2012. http://www.sosiaaliportti.fi/fi-fi/sosiaalialanverkosto/sosiaaliala_ammattikorkeakouluissa/sosionomi_amk_tutkinto/ects_kompetenssit/

Eskola, J. & Suoranta, J. 2000. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.

Hakulinen-Viitanen & Pelkonen. Neuvolasta tukea myös parisuhteelle - Parisuhdeterapiaa. Kataja. Hakupäivä 9.1.2013. <http://www.katajary.fi/neuvolasta-tukea-myos-parisuhteelle-parisuhdeterapiaa/>

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

Jallinoja, R. Perheen aika. 2000. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Janhonen, S. & Nikkonen, M. 2003. Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. Juva: WSOY.

Jyväskylän yliopisto. Laadullinen tutkimus. Hakupäivä 30.10.2012.
<https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/laadullinen-tutkimus>

Järvinen, R., Lankinen, A., Taajamo, T., Veistilä, M. & Virolainen, A. 2007. Perheen parhaaksi. Perhetyön arkea. Helsinki: Edita Prima.

Kontula, O. 2009. Parisuhdeonnan avaimet ja esteet. Perhebarometri 2009. Helsinki: Väestöliitto. Väestöntutkimuslaitos.

Kukkurainen, M. 2007. Reuma. Duodemic. Hakupäivä 27.11.2012.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=reu00322

Kumpula, S. & Malinen, V. 2007. Unelma paremmasta parisuhteesta. Navigointiopas aikuissuhteeseen. Helsinki: Väestöliitto. Minerva.

Kumpusalo, E. 1991. Sosiaalinen tuki, huolenpito ja terveys. Sosiaali- ja terveyshallitus. Raportteja 8/1991. Helsinki: Valtion painatuskeskus.

Martelin, T., Hyyppä M., Joutsenniemi K. & Nieminen T. 2009. Hyvä kumppani ja kivat kaverit tuovat terveyttä arkeen. Duodemic. Hakupäivä 16.11.2012.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_teos=onn&p_artikkeli=onn00107

Metsämuuronen, J. 2006. Laadullisen tutkimuksen käsikirja. Helsinki: International Methelp Ky.

Metsämuuronen, J. 2008. Laadullinen tutkimuksen perusteet. Metodologia-sarja 4. Jyväskylä: International Methelp Ky.

Mikkola, L. 2006. Tuen merkitykset potilaan ja hoitajan vuorovaikutuksessa. Jyväskylän yliopisto. Hakupäivä 17.11.2012.
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/13414/9513927288.pdf?sequen>

Määttä, K. 2000. Kestävä parisuhde. Juva: Werner Söderström Osakeyhtiö.

Noppari, E. 2008. Monialaiset verkostot perheitä tukemassa. Tampere: Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisuja.

Oulun Yliopisto 2003. Tutkimuksen luotettavuus. Hakupäivä 26.10.2012.
<http://herkules oulu.fi/isbn9514271912/html/c2388.html>

Paajanen, P. 2003. Parisuhde koetuksella, käsityksiä parisuhteesta ja sen purkautumisesta. Perhebarometri 2003. Katsauksia E 17/2003. Helsinki: Väestöliitto. Väestöntutkimuslaitos.

Paajanen, P. 2005. Eri teitä vanhemmuuteen - kaksikymppisenä ja kolmekymppisenä lapsen saaneiden näkemyksiä perheellistymisestä ja vanhemmuudesta. Perhebarometri 2005. Katsauksia E 21/2005. Helsinki: Väestöliitto. Väestöntutkimuslaitos.

Perheen kehitys. Hakupäivä 6.11.2012. <http://sotepe44.wikispaces.com/3.1+Perheen+kehitys>

Perhevalmennus. Helsingin kaupunki. Terveyskeskus. Hakupäivä 9.1.2013.
http://www.hel.fi/hki/Terke/fi/Terveyspalvelut/Neuvolapalvelut/_itiysneuvolapalvelut/Perhevalmennus

Porio, A. & Porio, I. 2005. Lujan liiton salaisuus. Parisuhde toimimaan. Helsinki: Kirjapaja Oy.

Pukkala, T. 2007. Pitkän parisuhteen salaisuus. Keuruu: Otava.

Puusa, A. & Juuti, P. 2011. Menetelmäviidakon raivaajat. Perusteita laadulliseen tutkimuslähestymistavan valintaan. Helsinki: Johtamistaidon opisto.

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

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2012. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Vahvuutta vanhemmuuteen. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Hakupäivä 11.1.2013.
<http://www.mll.fi/perheille/vahvuuttavanhemmuuteen/>

Vanhemmuus vaikuttaa myös seksuaalisuuteen. Väestöliitto. Hakupäivä 11.1.2013.
http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/parisuhdetietoa-ammattilaisille/tietoa_parisuhdeammattilaisille/parisuhde_perhevalmennuksessa/seksuaalisuus/

Varto, J. 2005. Laadullisen tutkimuksen metodologia. Hakupäivä 29.6.2013.
http://arted.uiah.fi/synnyt/kirjat/varto_laadullisen_tutkimuksen_metodologia.pdf

Venejärvi, I. Kuopion Ev.Lut. Seurakunta. Hakupäivä 9.1.2013.
<http://www.kuopionseurakunnat.fi/parisuhteen-palikat-rakkaus>

Vertaisryhmät. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Hakupäivä 10.1.2013.

<http://www.mll.fi/perheille/vertaisryhmat/>

Vuorela, S. Haastattelumenetelmät. Hakupäivä 8.9.2013. <http://www.cs.uta.fi/usabsem/luvut/3-Vuorela.pdf>

Willberg, E. 2009. Laadullisen aineiston luotettavuus. Hakupäivä 26.10.2012.

<https://www.jyu.fi/edu/laitokset/eri/opiskelu/opiskelu-info/prosem/laadullinen>

Ylitalo, P. 2011. Roolikartta vanhemmuuden, parisuhteen ja itsenäistymisen tueksi. Helsinki: Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymä. Kuntaliitto.

LIITTEET

- Liite 1 Yhteistyösopimus
- Liite 2 Esite tutkimuksesta vanhemmille
- Liite 3 Vanhempien oikeudet
- Liite 4 Aineiston analyysi



OPINNÄYTETYÖN YHTEISTYÖSOPIMUS

I Toimijat		
Tekijä I (Opiskelija)	Etinimi	Sukunimi
	Anna	Vähäsöyrinki
	Osoite	Sähköpostiosoite
	Puhelinnumero	Koulutusohjelma
		sosiaali-alan koulutusohjelma
Tekijä II (Opiskelija)	Etinimi	Sukunimi
	Marika	Pulkkinen
	Osoite	Sähköpostiosoite
	Puhelinnumero	Koulutusohjelma
		sosiaali-alan koulutusohjelma
Tekijä III (Opiskelija)	Etinimi	Sukunimi
	Osoite	Sähköpostiosoite
	Puhelinnumero	Koulutusohjelma
Toimeksi- antaja I	Organisaation nimi	
	Nuorten Ystävät Vanhempien Akatemia	
	Työn ohjaaja/yhteyshenkilö	Osoite
	Puhelin	Sähköposti
Toimeksi- antaja II	Organisaation nimi	
	Työn ohjaaja/yhteyshenkilö	Osoite
	Puhelin	Sähköposti



Toimeksi- antaja III	Organisaation nimi	
	Työn ohjaaja/yhteyshenkilö	Osoite
	Puhelin	Sähköposti
Oulun seudun ammatti- korkeakoulu I	Yksikön nimi Oulun seudun ammattikorkeakoulu	
	Ohjaava opettaja Päivi Onkalo	Osoite Kiviharjuntie 8 90220 Oulu
	Puhelin 010-2722910	Sähköposti paivi.onkalo@oamk.fi
Oulun seudun ammatti- korkeakoulu II	Yksikön nimi Oulun seudun ammattikorkeakoulu	
	Ohjaava opettaja Pirkko Pietilä	Osoite Kiviharjuntie 8 90220 Oulu
	Puhelin 050-5423583	Sähköposti pirkko.pietila@oamk.fi
Oulun seudun ammattikorke- koulu III	Yksikön nimi	
	Ohjaava opettaja	Osoite
	Puhelin	Sähköposti
Opinnäytetyön ohjaus ja vastuu	Vastuu opinnäytetyön tekemisestä ja tuloksista on Tekijällä. Ammattikorkeakoulun vastuu rajoittuu opinnäytetyön tavanomaiseen ohjaukseen. Toimeksiantaja sitoutuu antamaan Tekijän käyttöön kaikki opinnäytetyön tekemisessä tarvittavat julkiset tiedot ja aineistot sekä ohjaamaan opinnäytetyötä toimeksiantajaorganisaation näkökulmasta. Jos opinnäytetyön tekeminen edellyttää salassa pidettävien tietojen tarkastelemista, laaditaan siitä tarvittaessa erillinen salassapitosopimus.	
Tulosten julkistaminen ja luottamuksellisuus	Opinnäytetyö on kokonaisuudessaan julkinen. Mikäli opinnäytetyö sisältää liikesalaisuuksia tai muita julkisuuslaissa salassa pidettäväksi määrättyjä tietoja, on opinnäytetyön raportti laadittava niin, että tietojen luottamuksellisuus säilyy. Tarvittaessa salassa pidettävät tiedot on jätettävä työn tausta-aineistoon. Opinnäytetyö raportoidaan ammattikorkeakoulujen verkkokirjasto Theseukseen (http://www.theseus.fi) tai Oulun seudun ammattikorkeakoulun Intraan. Opinnäytetyötoimijat päättävät raportointitavan opinnäytetyön valmistuttua. Tekijä, Toimeksiantaja ja Ohjaava opettaja sitoutuvat pitämään salassa kaikki opinnäytetyön tekemisessä ja sitä edeltävissä tai sen jälkeisissä neuvotteluissa esiin tulevat luottamukselliset tiedot ja asiakirjat sekä pidättäytymään käyttämästä hyväkseen toisen osapuolen ilmaisemia luottamuksellisia tietoja ilman erillistä lupaa.	
II Suunnitelma		
Opinnäytetyö	Aihe/työnimi Parisuhteesta perheeksi - Vanhempien kokemuksia parisuhteen muuttumisesta ja tuen tarpeesta ensimmäisen lapsen synnyttyä Kehittämis-/tutkimustehtävän tavoite ja tulos Vanhempien Akatemia ja muut sosiaalialan toimijat voivat kehittää toimintaansa hyödyntäen tutkimuksen tuloksia	

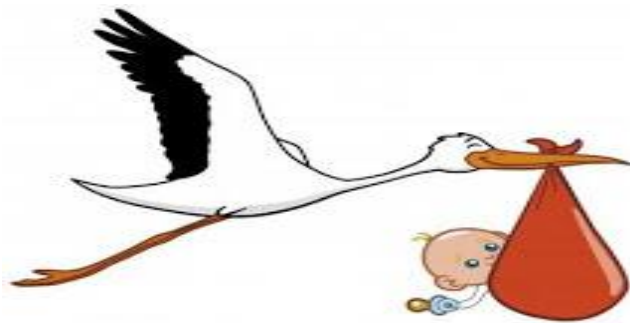


	Keskeiset menetelmät	
	Avoin haastattelu	
	Toimeksiantaja maksaa opiskelijalle tai ammattikorkeakoululle työn tekemisestä	<input type="checkbox"/> Kyllä <input checked="" type="checkbox"/> Ei
	Opinnäytetyölle on nimetty ohjaajaksi työelämän edustaja	<input type="checkbox"/> Kyllä <input checked="" type="checkbox"/> Ei
	Toimeksiantaja hyödyntää opinnäytetyön tuloksia toiminnassaan	<input checked="" type="checkbox"/> Kyllä <input type="checkbox"/> Ei
	Tarkempi selvitys opinnäytetyösuunnitelmassa <u>17.1.2013</u>	
Allekirjoitus	Hyväksyn opinnäytetyön toteutuksen ja ohjauksen Toimijat ja Suunnitelma -kohdissa esitetyllä tavalla.	
	Päivämäärä <u>17.1.2013</u>	Ohjaavan opettajan I allekirjoitus <i>Reino Oksa</i>
	Päivämäärä <u>17.1.2013</u>	Ohjaavan opettajan II allekirjoitus <i>Pirkko Pietilä</i>
	Päivämäärä _____._____.20____	Ohjaavan opettajan III allekirjoitus
III Sopimusehdot		
Oikeudet tuloksiin ja muihin opinnäytetyöhön liittyvään aineistoon, laitteisiin ja sovelluksiin	Valitaan A, B, C tai D.	
	A <input checked="" type="checkbox"/> Käyttöoikeuden luovutus (ei muunteluoikeutta) Tekijänoikeus opinnäytetyön tuloksiin kuuluu opinnäytetyön Tekijälle (Opiskelijalle).	
	Tekijä myöntää Toimeksiantajalle rinnakkaisen käyttöoikeuden opinnäytetyöhön ja siihen liittyvään aineistoon. Toimeksiantaja saa valmistaa opinnäytetyöstä kopioita, esittää ja näyttää aineistoa ja levittää opinnäytetyöstä tehtyjä kappaleita. Toimeksiantajalla ei ole oikeutta muuttaa opinnäytetyötä ilman Tekijän lupaa. Muusta käytöstä on sovittava erikseen kirjallisesti.	
	Toimeksiantaja ei voi siirtää tämän sopimuksen mukaista käyttöoikeutta kolmannelle osapuolelle. Käyttöoikeus on voimassa _____,20____ saakka.	
Tekijä luovuttaa Oamkille rinnakkaisen käyttöoikeuden opinnäytetyöhön ja siihen liittyvään materiaaliin ilman erillistä korvausta. Käyttöoikeus sisältää oikeuden säilyttää opinnäytetyö ja siihen liittyvä materiaali sekä käyttää sitä opetus- ja tutkimustoiminnassa, kirjastopalveluissa, toimintansa esittelyssä ja markkinoinnissa ja muussa tavanomaisessa toiminnassaan.		
B <input type="checkbox"/> Käyttöoikeuden luovutus (sisältää muunteluoikeuden) Tekijänoikeus opinnäytetyön tuloksiin kuuluu opinnäytetyön Tekijälle (Opiskelijalle).		
Tekijä myöntää Toimeksiantajalle rinnakkaisen käyttöoikeuden opinnäytetyöhön ja siihen liittyvään aineistoon. Toimeksiantaja saa valmistaa opinnäytetyöstä kopioita, esittää ja näyttää aineistoa ja levittää opinnäytetyöstä tehtyjä kappaleita sekä tehdä siihen levittämisen ja yleisön saataville saattamisen kannalta tarpeelliset muutokset. Muusta käytöstä on sovittava erikseen kirjallisesti.		
Toimeksiantaja ei voi siirtää tämän sopimuksen mukaista käyttöoikeutta kolmannelle osapuolelle. Käyttöoikeus on voimassa _____,20____ saakka.		
Tekijä luovuttaa Oamkille rinnakkaisen käyttöoikeuden opinnäytetyöhön ja siihen liittyvään materiaaliin ilman erillistä korvausta. Käyttöoikeus sisältää oikeuden säilyttää opinnäytetyö ja siihen liittyvä materiaali sekä käyttää sitä opetus- ja tutkimustoiminnassa, kirjastopalveluissa, toimintansa esittelyssä ja markkinoinnissa ja muussa tavanomaisessa toiminnassaan.		
C <input type="checkbox"/> Taloudelliset tekijänoikeudet luovutetaan kokonaan toimeksiantajalle Tekijä (Opiskelijalla) luovuttaa Toimeksiantajalle kaikki opinnäytetyöhön ja sen tuloksiin liittyvät taloudelliset tekijänoikeudet. Toimeksiantajalla on oikeus luovuttaa tämän sopimuksen mukaiset oikeudet edelleen kolmannelle osapuolelle Tekijää kuulematta ja tehdä levittämisen ja yleisön saataville saattamisen kannalta tarpeelliset muutokset.		
Oikeus siirtoon sisältyy, mutta ei rajoitu, kaikki oikeudet muunnaa, välittää, esittää julkisesti ja levittää tallennetta, siirtää se toiselle medialle ja valmistaa kopioita (myös otteita) esittämistä, myyntiä, vuokraamista tai muuta levittämistä varten hyödyntämällä sähköistä, analogista- tai digitaali teknologiaa, cd- ja dvd-formaatteja, multimediaa, printtimediaa, tietoverkkoja ja videovuokrausjärjestelmiä ja muita vastaavia teknologisia ratkaisuja jakelutavasta riippumatta.		
Tekijä vakuuttaa, että hänellä on oikeus luovuttaa kaikki edellä mainitut oikeudet, ja että kyseiset oikeudet eivät Tekijän parhaan tiedon mukaan loukkaa kolmansien osapuolten oikeuksia.		
Toimeksiantaja luovuttaa Oamkille rinnakkaisen käyttöoikeuden opinnäytetyöhön ja siihen liittyvään materiaaliin ilman erillistä korvausta. Käyttöoikeus sisältää oikeuden säilyttää opinnäytetyö ja siihen liittyvä materiaali sekä käyttää sitä opetus- ja tutkimustoiminnassa, kirjastopalveluissa, toimintansa esittelyssä ja markkinoinnissa ja muussa tavanomaisessa toiminnassaan.		
D <input type="checkbox"/> Tekijänoikeuksista sovitaan erikseen Tekijä ja Toimeksiantaja ovat sopineet opinnäytetyön ja sen tulosten tekijänoikeuksista luovuttamisesta seuraavaa:		



Korvaukset	<p>Valitaan E, F tai G.</p> <p>E <input type="checkbox"/> Korvauksena tehdystä työstä ja/tai tekijänoikeuksien luovuttamisesta Toimeksiantaja maksaa Tekijälle _____ € korvauksen _____,20 _____ mennessä.</p> <p>F <input type="checkbox"/> Korvauksesta on sovittu erikseen.</p> <p>G <input checked="" type="checkbox"/> Tekijälle ei makseta korvauksia tehdystä työstä eikä tekijänoikeuksien luovuttamisesta.</p> <p>Työsuhde Mahdollisesta työsuhteesta Toimeksiantaja ja Tekijä sopivat erikseen. Opinnäytetyötä tekevät opiskelijat ovat Oulun seudun koulutuskuntayhtymän/Oulun seudun ammattikorkeakoulun tapaturmavakuutuksen piirissä, mikäli heillä ei ole työsuhdetta opinnäytetyön Toimeksiantajaan.</p>													
Opinnäytetyön kustannukset	<p>Opinnäytetyöstä mahdollisesti aiheutuvien kustannusten (aineistojen hankinta, raaka-aineet, matkat, työkorvaus jne.) korvaamisesta sopivat Toimeksiantaja ja Tekijä keskenään. Ammattikorkeakoulu ei vastaa yksittäisen opinnäytetyön kustannusten korvaamisesta.</p>													
Allekirjoitukset	<p>Olemme sopineet opinnäytetyön toteutuksesta ja ohjauksesta tässä sopimuksessa sovitulla tavalla. Opinnäytetyön arvioitu valmistumisaika on <u>19.2013</u>.</p> <table border="1" data-bbox="389 705 1501 1070"> <tr> <td data-bbox="389 705 948 763">Päivämäärä <u>23</u> . <u>1</u> .20 <u>13</u></td> <td data-bbox="948 705 1501 763">Tekijän I (Opiskelijan) allekirjoitus <i>Anna Vartiainen</i></td> </tr> <tr> <td data-bbox="389 763 948 822">Päivämäärä <u>23</u> . <u>1</u> .20 <u>13</u></td> <td data-bbox="948 763 1501 822">Tekijän II (Opiskelijan) allekirjoitus <i>Marko</i></td> </tr> <tr> <td data-bbox="389 822 948 904">Päivämäärä _____ . _____ .20 _____</td> <td data-bbox="948 822 1501 904">Tekijän III (Opiskelijan) allekirjoitus</td> </tr> <tr> <td data-bbox="389 904 948 963">Päivämäärä <u>23</u> . <u>1</u> .20 <u>13</u></td> <td data-bbox="948 904 1501 963">Toimeksiantajan I allekirjoitus</td> </tr> <tr> <td data-bbox="389 963 948 1021">Päivämäärä _____ . _____ .20 _____</td> <td data-bbox="948 963 1501 1021">Toimeksiantajan II allekirjoitus</td> </tr> <tr> <td data-bbox="389 1021 948 1070">Päivämäärä _____ . _____ .20 _____</td> <td data-bbox="948 1021 1501 1070">Toimeksiantajan III allekirjoitus</td> </tr> </table>		Päivämäärä <u>23</u> . <u>1</u> .20 <u>13</u>	Tekijän I (Opiskelijan) allekirjoitus <i>Anna Vartiainen</i>	Päivämäärä <u>23</u> . <u>1</u> .20 <u>13</u>	Tekijän II (Opiskelijan) allekirjoitus <i>Marko</i>	Päivämäärä _____ . _____ .20 _____	Tekijän III (Opiskelijan) allekirjoitus	Päivämäärä <u>23</u> . <u>1</u> .20 <u>13</u>	Toimeksiantajan I allekirjoitus	Päivämäärä _____ . _____ .20 _____	Toimeksiantajan II allekirjoitus	Päivämäärä _____ . _____ .20 _____	Toimeksiantajan III allekirjoitus
Päivämäärä <u>23</u> . <u>1</u> .20 <u>13</u>	Tekijän I (Opiskelijan) allekirjoitus <i>Anna Vartiainen</i>													
Päivämäärä <u>23</u> . <u>1</u> .20 <u>13</u>	Tekijän II (Opiskelijan) allekirjoitus <i>Marko</i>													
Päivämäärä _____ . _____ .20 _____	Tekijän III (Opiskelijan) allekirjoitus													
Päivämäärä <u>23</u> . <u>1</u> .20 <u>13</u>	Toimeksiantajan I allekirjoitus													
Päivämäärä _____ . _____ .20 _____	Toimeksiantajan II allekirjoitus													
Päivämäärä _____ . _____ .20 _____	Toimeksiantajan III allekirjoitus													

MUUTTUUKO PARISUHDE?



Teemme tutkimusta parisuhteen muuttumisesta ensimmäisen lapsen syntymän myötä. Tarkoituksenamme on myös selvittää, millaista tukea vanhemmat kaipaavat parisuhteeseensa tässä elämänvaiheessa.

Tutkimus tehdään yhteistyössä Nuorten Ystävien Vanhempien Akatemian kanssa. Tutkimustiedolla pyritään kehittämään kasvatusta ja sosiaalialan ennaltaehkäiseviä ja perheiden hyvinvointia vahvistavia tukimuotoja. Etsimme sinua, alle kouluikäisen lapsen vanhempaa, joka olet halukas kertomaan kokemuksistasi. Jokainen osallistuja saa valita perhelipun Oulun Sokos Hotel Edeniin tai Tietomaahan.

Tutkimuksen suoritamme haastattelemalla tammi-maaliskuun 2013 aikana. Tutkijoita sitoo salassapitovelvollisuus, joten henkilöllisyytesi ei tule missään vaiheessa esille. Tutkimuksessa mukana olo on vapaaehtoista ja siihen osallistumisen voit keskeyttää missä vaiheessa tahansa. Nauhoitamme haastattelut luvallasi ja tutkimuksen päätyttyä hävitämme nauhat. Haastattelut suoritamme Nuorten Ystävien tiloissa Oulun keskustassa tai sinun kotonasi näin halutessasi. Haastattelujen arvioitu kesto on noin 1-2 h.

Toivomme sinulta yhteydenottoa. Ilmoittautua voit soittamalla tai sähköpostitse.

Sosionomiopiskelija
Marika Pulkkinen

Sosionomiopiskelija
Anna Vähäsöyrinki

MUUTTUUKO PARISUHDE?

Tutkimuksen tavoitteet:

Tutkimuksen tavoitteena on tutkia, millaisia kokemuksia vanhemmillä on parisuhteen muuttumisesta vanhemmuuden myötä. Lisäksi tavoitteena on tutkia, millaista tukea vanhemmat kaipaavat parisuhteeseen ensimmäisen lapsen synnyttyä.

Tutkimustiedosta hyötyy yhteistyökumppanimme Vanhempien Akatemia sekä muut sosiaalialan palvelut.

Tutkimusmenetelmä:

Toteutamme tutkimuksen haastatteluna, tarkemmin ottaen avoimena haastatteluna. Avoin haastattelu on nimensä mukaisesti avoin ja keskustelunomainen haastattelumuoto, jossa ei ole tarkemmin sovittuja teemoja tai kysymyksiä, joita haastattelun aikana tulisi käsitellä. Keskustelun aihetta ei ole siis lyöty lukkoon, vaan keskustelu etenee tietyn aihepiirin sisällä vapaasti ja pitkälti haastateltavan ehdoilla. Haastattelu etenee luonnollisesti antaen tilaa haastateltavan kokemuksille, tuntemuksille, muistoille, mielipiteille ja perusteluille. Haastattelun kulkua ei ole suunniteltu ennalta – se on avoin kaikille mahdollisuuksille.

Haastateltavana sinulla on oikeus:

- keskeyttää tutkimukseen osallistuminen missä tahansa tutkimusprosessin vaiheessa
- oikeus kieltää sinua koskevan aineiston käyttö tutkimusaineistona

Henkilöllisyytesi ei tule esille missään tutkimusprosessin vaiheessa, ei myöskään tutkimusraportissa. Tietojasi ei luovuteta ulkopuolisille. Tutkimuksen päätyttyä tuhoamme haastattelunauhat.

AINEISTON KLUSTEROINTI JA ABSTRAHOINTI

TAULUKKO 1. Pelkistyksistä alaluokiksi

Vanhempien kokemuksia parisuhteen muuttumisesta ensimmäisen lapsen synnyttyä

Esimerkki pelkistettyjen ilmausten muuttamisesta alaluokaksi

PELKISTETTY ILMAUS**ALALUOKKA**

Päivärytmin muuttuminen

Arjen rutiinien pyöriminen lapsen ympärillä ja
lapsen ehdoilla

Arjen ja päivien samankaltaisuus

Arjen ja päivärytmin muuttuminen

TAULUKKO 2. Alaluokista yläluokiksi

Vanhempien kokemuksia parisuhteen muuttumisesta ensimmäisen lapsen synnyttyä

ALALUOKKA

YLÄLUOKKA

Muutoksia puolisoitten välisessä ymmärtävyydessä

eri asioita kohtaan

Puolison hyväksyminen

Puolison kunnioituksen lisääntyminen

Epäluottamus puolison lastenhoitotaitoihin

Puolison huomionkaipuu ja kiinnostuksen

hakeminen kodin ulkopuolelta

Kaipuu ”entiseen elämään”

Puolison kunnioittaminen

ja ymmärtäminen

Käyttäytymisen muuttuminen

Lapsuuden vaikutus ilmentämällä omien

vanhempien käyttäytymismalleja

Ihmisenä muuttuminen

Käyttäytymisen muutokset

Kahdenkeskisen ajan väheneminen

Yhteisen ajan pelkääminen ja epävarmuus

Oman ajan väheneminen ja kaipuu

Arjen ja päivärytmin muuttuminen

Ajan kuluminen perhe-elämään

TAULUKKO 2. (Jatkuu)

Vanhempien kokemuksia parisuhteen muuttumisesta ensimmäisen lapsen synnyttyä

ALALUOKKA

YLÄLUOKKA

Keskustelun määrän ja sisällön muuttuminen

Tunteiden jakamisen tärkeys

Riitojen lisääntyminen

Riitojen välttäminen ja omaan arvoonsa jättäminen

Puolisoiden välinen vuorovaikutus

Asioista samaa ja eri mieltä

Väsyyksen lisääntyminen ja ärsyyntyneisyys

Turvallisuuden tunteen vaihtelevuus

Ratkaisujen ja päätösten tekeminen yhdessä

Puolisoiden keskinäinen tuki

Parisuhteen jääminen taka-alalle

Parisuhteen jääminen

Parisuhteen ja vanhemmuuden sekoittuminen

vanhemmuuden varjoon

Ajatus yhdessäolosta muuttuu

Tulevaisuusajattelun lisääntyminen

Parisuhteen lujittuminen

Ajatusmaailman muuttuminen

Parisuhteen pysyvyys

Vastuu lapsesta ja puolisosta

Halu tehdä töitä suhteen eteen

Tasa-arvo lasten- ja kodinhoidossa tärkeää

Tasa-arvo lasten- ja kodinhoidossa

Epätasa-arvoisuus eri roolien välillä

TAULUKKO 2. (Jatkuu)

Vanhempien kokemuksia parisuhteen muuttumisesta ensimmäisen lapsen synnyttyä

ALALUOKKA

YLÄLUOKKA

Naiseuden ja miehyden etsiminen

Hyväksynnän hakeminen puolisolta

Hyväksynnän tavoittelemisen puolisolta

Eroavaisuudet läheisyyden kokemisessa

Eroavaisuudet läheisyyden
kokemisessa

Miehen ulkopuolisuus ja äidin yksinäisyys

Puolisosta vieraantumisen myötä uudelleen
tutustumisen haaste

Puolisosta vieraantuminen

TAULUKKO 3. Yläluokista pääluokiksi

Vanhempien kokemuksia parisuhteen muuttumisesta ensimmäisen lapsen synnyttyä

YLÄLUOKKA

PÄÄLUOKKA

Ajan kuluminen perhe-elämään

Eroavaisuudet läheisyyden kokemisessa

Parisuhteen jääminen vanhemmuuden varjoon

Puolisoiden ajankäyttö

Parisuhteen pysyvyys

Puolisosta vieraantuminen

Puolisoiden välinen vuorovaikutus

Käyttäytymisen muutokset

Puolison kunnioittaminen ja ymmärtäminen

Puolisoiden välinen vuorovaikutus

Hyväksynnän hakeminen puolisolta

Tasa-arvo lasten- ja kodinhoidossa

TAULUKKO 4. Pelkistyksistä alaluokiksi

Vanhempien kokemuksia tuesta parisuhteeseen ensimmäisen lapsen synnyttyä

Esimerkki pelkistettyjen ilmausten muuttamisesta alaluokaksi

PELKISTETTY ILMAUS	ALALUOKKA
Vinkkien ja neuvojen kaipaaminen vauvanhoitoon, vauvan kanssa olemiseen ja seurustelemiseen	
Parisuhdeleireiltä voisi saada vinkkejä keskustelun avaamiseen puolison kanssa	Vinkit ja neuvot parisuhteeseen ja lastenhoitoon
Kaivannut neuvolasta enemmän neuvoja lapsen kanssa olemiseen kuin parisuhteeseen	

TAULUKKO 4. Alaluokista pääluokiksi

Vanhempien kokemuksia tuesta parisuhteeseen ensimmäisen lapsen synnyttyä

ALALUOKKA

YLÄLUOKKA

Vinkit ja neuvot parisuhteeseen ja lastenhoitoon

Terveystietojen tuki sähköpostitse

Tietoa parisuhteesta ja sen muuttumisesta

Parisuhdetiedotteiden jakaminen molemmille puolisoille ”pitkin matkaa”

Muistuttaminen parisuhteen tärkeydestä

Parisuhdeluennoille osallistuminen tärkeää

Tietoa parisuhteesta

Läheiset apuna lastenhoidossa tukien

puolisoiden kahdenkeskistä ja omaa aikaa

Ulkopuolinen lastenhoito toisi kahdenkeskistä aikaa, mutta se on kallista ja sitä ei tarjota

Puolison osallistuminen kotitöihin

Kodinhoitajan apu ehkäisisi ongelmia

Lasten- ja kodinhoito

Parisuhdetehdävät keskustelun avaajana

Kyselylomakkeet keskustelun avaajana

Roolikartta parisuhteen muutosten tarkastelun apuna

Erilaiset menetelmät parisuhteen tukena

TAULUKKO 4. (Jatkuu)

Vanhempien kokemuksia tuesta parisuhteeseen ensimmäisen lapsen synnyttyä

ALALUOKKA

YLÄLUOKKA

Palveluiden parempi saatavuus, vapaampi
kulkeminen ja tiloihin panostaminen
Palveluista tiedottaminen

Palveluiden saatavuuden
parantaminen

Vertaistukea samassa elämäntilanteessa olevilta
Ryhmätoimintaa pitäisi olla enemmän
Ympärillä olevien ihmisten merkitys

Kokemusten jakaminen
vertaisten kanssa

Läsnäolo

Kuunteleminen

Keskustelun merkitys

Tutun terveydenhoitajan kanssa
parisuhdeasioista keskusteleminen helpompaa
ja vastaanottavaisempaa

Läsnäolo, keskustelu ja
kuunteleminen

Puolison ymmärtäminen

Puolison kannustus

Isien osallistuminen neuvolakäynteihin tärkeää

Myötäeläminen puolison rinnalla

TAULUKKO 4. (Jatkuu)

Vanhempien kokemuksia tuesta parisuhteeseen ensimmäisen lapsen synnyttyä

ALALUOKKA

YLÄLUOKKA

Perhetyöntekijä ei paras tapa hoitaa parisuhdetta

Terveyskeskuslääkäreiltä ei tukea parisuhteeseen

Neuvolassa pitäisi keskittyä enemmän myös

parisuhteeseen

Neuvolassa ja perhevalmennuksessa pitäisi

olla enemmän parisuhdeasiaa

Perhevalmennuksen pitäisi olla

pidempiaikaista

Pidemmän aikavälin tuen tarve

parisuhteeseen

Neuvolan työntekijöiden tietämättömyys,

että väsymys voi johtua myös toiveesta

parin kahdenkeskiseen aikaan

Toive korkeammasta lapsilisästä

Ammattilaisten pitäisi antaa realistisempi kuva

lapsen syntymisestä perheeseen

Perhekahvilasta omaa hengähdysaika

Palveluiden kehittäminen enemmän

parisuhdetta tukevaksi

TAULUKKO 4. Yläluokista pääluokiksi

Vanhempien kokemuksia tuesta parisuhteeseen ensimmäisen lapsen synnyttyä

YLÄLUOKKA

PÄÄLUOKKA

Lasten- ja kodinhoito

Lasten- ja kodinhoito parisuhteen
hoitamisen mahdollistajana

Tietoa parisuhteesta

Parisuhdetieto muutoksen kohtaamisen tukena

Erilaiset menetelmät parisuhteen tukena

Palveluiden kehittäminen enemmän parisuhdetta
tukevaksi

Palveluiden saatavuuden parantaminen

Palveluiden ja muiden tukimuotojen

kehittäminen enemmän parisuhdetta
tukevaksi

Kokemusten jakaminen vertaisten kanssa

Läsnäolo, keskustelu ja kuunteleminen

Myötäeläminen puolison rinnalla

Emotionaalisen tuen merkitys

jaksamiseen
