

Ilona Ikonen

**HYVINVOINTIA TUKEVAT
SOSIAALISKONTEKSTUAALISET TEKIJÄT
LASTENSUOJELUN AVOHUOLLON VANHEMPIEN
VERTAISTUKIRYHMISSÄ**

Yhteiskuntatieteiden tiedekunta
Kandidaatintutkielma
Toukokuu 2022

TIIVISTELMÄ

Ilona Ikonen: Hyvinvointia tukevat sosiaaliskontekstuaaliset tekijät lastensuojelun avohuollon vanhempien vertaistukiryhmissä
Kandidaatintutkielma
Tampereen yliopisto
Yhteiskuntatutkimus
Toukokuu 2022

Tutkielmani aiheena on lastensuojelun avohuollon vanhempien vertaistukiryhmät. Tutkin sitä, miten nämä vertaistukiryhmät sosiaalisena kontekstina voivat tukea osallistujien hyvinvointia itsemääräämisteorian pienoisteorian, psykologisten perustarpeiden teorian, näkökulmasta. Tarkemmin sanottuna tavoitteenani on kuvata niitä sosiaaliskontekstuaalisia tekijöitä, jotka näyttävät aineistoni perusteella tukevan vertaistuki-ryhmiin osallistuneiden vanhempien omaehtoisuutta, kyvykkyyttä ja yhteenkuuluvuutta, jotka kuvaavat teoreettisen viitekehylenei näkökulmasta ihmisen hyvinvointia. Aineistonani on Tietoarkistosta saamani haastatteluaineisto, jonka on kerännyt Mirka Ruokonen (2021) omaan lastensuojelun avohuollon vanhempien vertaistukiryhmiä tutkineeseen pro gradu -tutkielmaansa. Haastatellut kuvaavat haastatteluissa kokemuksiaan koskien lastensuojelun avohuollon vanhempien vertaistukiryhmiä. Analysoin aineiston käyttäen teorialähtöistä sisällönanalyysia.

Tulokseni jakautuvat kolmeen pääosiioon, omaehtoisuuteen, kyvykkyyteen ja yhteenkuuluvuuteen, itsemääräämisteorian psykologisten perustarpeiden mukaisesti. Pääosioiden alle muodostui alakategorioita. Lastensuojelun avohuollon vanhempien vertaistukiryhmien osallistujien omaehtoisuutta tukevat sosiaaliskontekstuaaliset tekijät ovat analyysin perusteella ryhmän kiireettömyys, joka mahdollistaa arjesta irtautumisen, ryhmien vapaaehtoisuus ja osallistujien kiinnostukseen pohjautuva jäsenyys sekä mahdollisuus purkaa omia kokemuksiaan. Kyvykkyyttä tukevat sosiaaliskontekstuaaliset tekijät liittyvät mahdollisuuteen verrata omaa tilannettaan vertaisten tilanteeseen, ryhmän rakenne ja sen tunteminen sekä mahdollisuus vastaanottaa neuvoja ja näin saada rohkaisua omaan tilanteeseen. Yhteenkuuluvuutta tukevia tekijöitä oli ohjaajien kyky tukea osallistujia ja ylläpitää ryhmän toimintaa, vertaisuuden muodostama yhteys sekä ryhmään muodostunut kannustava ja ryhmän toimintaan sitoutunut ilmapiiri. Analyysin perusteella psykologiset perustarpeet sekä tässä tutkielmassa löydetyt sosiaaliskontekstuaaliset tekijät linkittyvät vertaistukiryhmän kontekstissa toisiinsa.

Tutkielman tulosten perusteella lastensuojelun avohuollon vanhempien vertaistukiryhmät voivat tukea osallistujien hyvinvointia monin eri tavoin. Tulosten perusteella voidaan todeta, että psykologisten perustarpeiden teoria soveltuu vertaistukiryhmien analysointiin ja lastensuojelun avohuollon vanhempien vertaistukiryhmillä on potentiaalia tukea osallistujien psykologisten perustarpeiden täyttymistä ja näin ollen myös hyvinvointia. Viitekehylenei soveltaminen jatkossa vertaistukiryhmiin voisi olla hyödyllistä niiden kehittämiseksi.

Avainsanat: Vertaistukiryhmä, lastensuojelun avohuolto, itsemääräämisteoria, psykologiset perustarpeet

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck -ohjelmalla.

Sisällys

1	<i>Johdanto</i>	1
2	<i>Aikaisempi tutkimus ja teoreettinen viitekehys</i>	3
	2.3. Sosiaalipsykologinen katse itsemääräämisteoriana	5
	2.3.1. Psykologiset perustarpeet	6
	2.1 Vertaistuki, vertaistoiminta ja vertaistukiryhmä	7
	2.2. Lastensuojelun avohuollon vanhempien vertaistukiryhmä	10
3	<i>Tutkimusasetelma</i>	13
	3.1. Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymys	13
	3.2. Aineisto	13
	3.3. Tutkimusmenetelmät	14
	3.4. Eettiset kysymykset	16
4	<i>Hyvinvointia tukevat sosiaaliskontekstuaaliset tekijät</i>	17
	4.1. Omaehtoisuus	17
	4.1.1 Paikka, jossa purkaa omia kokemuksia	17
	4.1.2 Kiireettömyys ja irtautuminen arjesta	18
	4.1.3 Vapaaehtoisuus	19
	4.2. Kyvykkyys	19
	4.2.1 Vertaisten kokemukset vertailukohtana	20
	4.2.4. Paikka jakaa ja vastaanottaa neuvoja	21
	4.2.2. Ryhmän rakenne ja sen tunteminen	22
	4.3. Yhteenkuuluvuus	23
	4.3.1. Vertaisuus	23
	4.3.2. Ohjaajien rooli	25
	4.3.3. Ryhmän ilmapiiri ja sitoutuminen ryhmään	26
	4.4. Tulokset tiivistettynä	27
5	<i>Johtopäätökset</i>	28
	<i>Lähteet</i>	32

1 Johdanto

Tutkin tässä tutkielmassa lastensuojelun avohuollon vanhempien vertaistukiryhmiä. Tutkimukseni tarkoitus on selvittää, millä tavalla lastensuojelun avohuollon vanhempien vertaistukiryhmä sosiaalisena kontekstina edesauttaa osallistujien psykologisten perustarpeiden täyttymistä. Käytän tutkimuksessani taustateorianaan itsemääräämisteorian pienoisteoriaa, psykologisten perustarpeiden teoriaa (Ryan ja Deci 2017) ja otteeni aiheeseen on sosiaalipsykologinen. Itsemääräämisteorian mukaan ihmisillä on kolme psykologista perustarvetta: yhteenkuuluvuuden, kyvykkyyden ja omaehtoisuuden tarve (Deci & Ryan 2017). Psykologisten perustarpeiden teoria avaa näiden perustarpeiden yhteyttä ihmisen hyvinvointiin (Deci & Ryan 2017, 239).

Tutkielmani teoreettisen viitekehyksen mukaan ihmisillä on taipumus edistää hyvinvointiaan eli pyrkiä täyttämään psykologisia perustarpeitaan niiden ollessa vajaasti täyttyneitä (Laporte et al. 2019, sit. Vansteenkiste 2020, 6). Teorian mukaan omaehtoisuuden, kyvykkyyden ja yhteenkuuluvuuden tunteen saavuttaakseen ihminen pyrkii hakeutumaan toimintaan tai ihmisiin, joissa tämä olisi mahdollista (Laporte et al. 2019, sit. Vansteenkiste 2020, 6). Sosiaalinen konteksti vaikuttaakin ilmeisellä tavalla psykologisten tarpeiden täyttymisen muotoon ja sisältöön, ja itsemääräämisteorian keskeinen pyrkimys on tutkia niitä olosuhteita, jotka tukevat ihmisen hyvinvoinnin saavuttamista (Deci & Ryan 2017). Hyvinvointi nähdään teoriassa psykologisten perustarpeiden täyttymisenä (em.). Vertaistukiryhmien tavoitteena on lisätä ihmisten hyvinvointia, joten ryhmät voisivat siis toimia tällaisena psykologisia tarpeita tukevana ympäristönä, johon vaikeassa elämäntilanteessa, psykologisten perustarpeiden vajeessa olevat ihmiset voisivat olla taipuvaisia hakeutumaan ja osallistumaan. Tästä johtuen pidän perusteltuna tutkia sitä, millä tavalla vertaistukiryhmä sosiaalisena kontekstina tukee osallistujien psykologisten perustarpeiden täyttymistä.

Kansainvälisestä näkökulmasta katsottuna vertaistukea on Suomessa tutkittu vähän (Mikkonen & Saarinen 2018, 15) ja vielä vähemmän lastensuojelun kontekstissa (Ruokonen 2021, 1). Tutkielmani tuloksilla pyrin osallistumaan tutkimuskeskusteluun vertaistuesta ja sen eri muodoista osallistujien hyvinvoinnin tukemiseen. Analyysini avulla pyrin tuomaan esiin, minkälai-

sia sosiaaliskontekstuaalisia tekijöitä psykologisten perustarpeiden täyttymiseksi lastensuojelun avohuollon vanhempien vertaistukiryhmissä voi olla. Käytän aineistonani Ruokosen (2021) pro gradu -tutkielmaansa varten keräämiä lastensuojelun avohuollon vanhempien vertaistukiryhmiin osallistuneiden haastatteluja. Aion analysoida haastattelut sisällönanalyysin avulla.

Tutkielmani etenee seuraavasti: Ensiksi aion esitellä tutkimuskirjallisuutta koskien vertaistukea ja psykologisten perustarpeiden soveltamista laadullisesti eri sosiaalisiin konteksteihin. Tämän jälkeen avaan vertaistuen käsitettä ja muuta aiheeseen liittyvää käsitteistöä sekä paneudun vertaistukeen ilmiönä, ensin yleisemmin ja sitten tarkemmin vertaistukeen lastensuojelun avohuollossa. Pidän mukana myös teoreettisen viitekehýkseni vertaistukeen tarkemmin syventyessä. Sen jälkeen esittelen teoreettisen viitekehýkseni ja psykologiset perustarpeet sosiaalipsykologisen viitekehýksen läpi. Kolmannessa osiossa keskityn avaamaan tutkimukseni tavoitteen, tutkimuskysymyksen, käyttämäni tutkimusaineiston ja tutkimusmenetelmän. Pohdin myös eettisiä kysymyksiä tutkielmani kannalta. Tutkielman neljäs luku on tulokset, jossa avaan vertaistukiryhmien sosiaaliskontekstuaalisia tekijöitä, jotka näyttävät tukevan psykologisten perustarpeiden täyttymistä haastateltujen kokemuksissa vertaistukiryhmistä. Viimeisessä osiossa vedän tutkielmani tuloksia yhteen ja esitän johtopäätöksiä tulosten pohjalta.

2 Aikaisempi tutkimus ja teoreettinen viitekehys

Vertaistukea on kansainvälisestä mittakaavasta katsottuna tutkittu Suomessa vähän (Mikkonen & Saarinen 2018, 15) eikä psykologisten perustarpeiden teoriaa ole vertaistukeen Suomessa hyödynnetty. Leinosen (2020) pro gradu -tutkielman idea on jokseenkin lähellä oman tutkielmani näkökulmaa: hän tarkasteli psykologisten perustarpeiden täyttymistä syrjäytymisvaarassa olevien nuorten osallisuutta ja hyvinvointia tukevan taidetoiminnan kontekstissa. Kansainvälisesti itsemääräämisteoriam on hyödynnetty jonkin verran vertaistukeen. Itsemääräämisteoriam on käytetty esimerkiksi vertaistukiryhmien kehittämisen pohjana: Cherrington ym. (2015) kehittivät laihduttajille 8-viikon vertaistukiryhmän, joka pohjautuu itsemääräämisteoriam. Häggman-Laitila ja Pietilä (2007, 207) mainitsevat että teoreettisiin viitekehyksiin pohjautuvat vertaistukiryhmät ovat olleet tuloksellisia. Shane ym. (2018) tutkivat selkäydinvammautuneiden vertaismentoroinnin vaikutusta elämäntyytyväisyyteen selittäen sitä itsemääräämisteoriam avulla. Itsemääräämisteoriam näyttää siis tutkimuskirjallisuuden valossa mielekkäältä lähestymistavalta vertaistukiryhmien sosiaaliskontekstuaalisten tekijöiden tutkimiseen ja sen voi nähdä olevan hyvä lisä myös suomalaisten vertaistukiryhmien tutkimukseen.

Questedin, Thøgersenin, Ntoumanin, Urenin, Hardcastlen ja Ryanin (2018) tutkimus keskittyy psykologisia perustarpeita tukeviin sosiaaliseen kontekstiin liittyviin tekijöihin, samoin kuin oma tutkielmani. He tutkivat laadullisesti siirtolapuutarhureiden (community gardener) kokemuksia. Itsemääräämisteoriam avulla he analysoivat yhteisöpuutarhojen sosiaalipsykologisia ominaisuuksia, jotka voivat määrittää puutarhureiden psykologisten tarpeiden tyydyttymistä ja hyvinvointia. He päätyivät haastatteluja analysoimalla teemoihin, jotka kuvaavat puutarhureiden kokemuksia siirtolapuutarhuroinnista. Pääteemat olivat: yhteisöllisyyden tunne, merkityksellinen toiminta, muutoksen aikaansaaminen ja terveys. Tutkijat yhdistivät aineistosta nousseet teemat kolmeen psykologiseen perustarpeeseen. Itsemääräämisteoriam auttoi hahmottamaan sosiaalisen kontekstin tekijöitä, joilla on vaikutusta ihmisten psykologisten perustarpeiden täyttymiseen ja hyvinvointiin. Tutkimus osoitti myös, kuinka puutarhojen sosiaalipsykologiset ominaisuudet tukevat useamman kuin yhden psykologisen perustarpeen täyttymistä. Omassa tutkielmassani analysoin siirtolapuutarhojen sijasta vertaistukiryhmän sosiaaliskontekstuaalisia tekijöitä, jotka tukevat osallistujien psykologisten perustarpeiden täyttymistä. Teen analyysin Questedin ym. (2018) tutkimuksesta eroten teorialähtöisesti eli pyrin

etsimään aineistosta suoraan sitä, miten vertaistukiryhmä sosiaalisena kontekstina tukee omaehtoisuuden, kyvykkyyden ja yhteenkuuluvuuden kokemuksia.

Tarkemmin oman tutkielmani aihetta käsittelee Häggman-Laitilan ja Pietilän (2007) tutkimus, jonka aiheena on pienten lasten vanhempien voimavaralähtöiset ja vertaisuuteen perustuvat pienryhmät. He tutkivat vanhempien kokemuksia vanhempainryhmistä ja sen hyödyistä perheen terveydelle ja hyvinvoinnille. Myös oman tutkielmani tavoitteena on tutkia vanhempien vertaistukiryhmiin osallistuneiden henkilöiden kokemaa hyvinvointia, vaikkakin eri teoreettisesta viitekehuksesta. Häggman-Laitilan ja Pietilän (2007, 211–212) tutkimuksen tulosten perusteella vanhempien vertaisuuteen perustuvat pienryhmät tarjosivat heille tietoutta perhe-elämästä ja kannustivat heitä etsimään lisää tietoa. Ryhmien myötä vanhemmat tulivat tietoisemmiksi omista voimavaroistaan. Ryhmään osallistuminen myös virkisti osallistujia, laajensi heidän sosiaalisia verkostojaan ja kasvatti vanhempien luottamusta omiin selviytymiskeinoihin. (Em. 211–212.) Ylipäätään tutkimukseen osallistuvat vanhemmat kuvailivat ryhmään osallistumista myönteisesti ja kokivat sen hyödyt moninaisiksi, mikä tutkijoiden mukaan viittaa vertaistuen toimivuuteen osallistujien hyvinvoinnin tukemisessa (Em. 213). Tutkijat ehdottavat lisäksi, että tutkimuksen tulosten avulla voitaisiin muodostaa välineitä vanhempien pienryhmien vaikuttavuuden arviointiin yleisemmin (Em. 205). Tulosten vertaaminen omiin tuloksiini voi tästä näkökulmasta olla hedelmällistä.

MacNeil ja Mead (2005) tutkivat narratiivisella lähestymistavalla vertaistukea trauman kokeneiden parissa eräässä vertaistukea tarjoavassa keskuksessa. Heidän pyrkimyksenään oli löytää yleiset ideaaliset raamit, jossa vertaistuki onnistuisi parhaiten tukemaan apua tarvitsevaa. Etnografian ja narratiivisen analyysin avulla he muodostivat seitsemän standardia, jotka luonnehtivat auttamiseen pyrkivää suhdetta (engl. helping relationship) vertaistuen kontekstissa. Standardin he määrittelivät periaatteeksi, joka on yhteisesti hyväksytty ja se heijastaa auttamiseen pyrkivän suhteen ideaalisia rakenteita ja prosesseja. Vertaistuen mahdollistava vertaisia auttamaan pyrkivä suhde on MacNeilin ja Meadin (2005, 238) kehittämien standardien perusteella seuraavanlainen: ensinnäkin ideaalinen suhde edistää kriittistä oppimista ja kokemusten uudelleen nimeämistä sekä tukee yhteisöllisyyden tunnetta. Ideaalinen vertaisuussuhde tarjoaa myös joustavaa ja monipuolista apua vertaistukiryhmän muodossa. Lisäksi vertaisuussuhde mahdollistuu vertaistukiryhmässä, jonka aktiviteetit, tapaamiset ja keskustelut

ovat opettavaisia ja osallistujat tasavertaisia, ja heillä on yhtäläinen vastuu osallistua toimintaan. Viimeiseksi ideaalissa vertaisuussuhteessa omat ja muiden rajat ovat selkeitä ja suhde on psykologisesti turvallinen. (Em. 238–239.)

MacNeilin ja Meadin (2005) tutkimuksessa vertaistuki nähdään toimintana, joka tukee vertaisten hyvinvointia ja tutkimuksen tulokset heijastavat eräänlaista ideaalimallia vertaistukiryhmän kontekstissa muodostuvalle vertaisuussuhteelle. Tutkimuksen tulokset sopivat oman tutkielmani peilauspinnaksi, koska tutkielmani tavoite on löytää mahdollisia tekijöitä, jotka tukevat vertaistukiryhmiin osallistuneiden hyvinvointia. Oman tutkielmani teoreettinen viitekehys näkee ideaalin vertaistukiryhmän sellaisena, joka tukee osallistujien psykologisia perustarpeita. Voisi olla siis mielekästä tarkastella omia tuloksiani MacNeilin ja Meadin muodostamien standardien läpi ja tarkastella näiden viitekehysten suhdetta.

2.3. Sosiaalipsykologinen katse itsemääräämisteoriaan

Itsemääräämisteoria on laaja teoria, joka pyrkii selittämään niin ihmisen käyttäytymistä, motivaatiota kuin hyvinvointiakin (Deci & Ryan 2017, 3). Tutkielmani keskittyy hyvinvointia tukeviin sosiaaliskontekstuaalisiin tekijöihin, mikä rajaa myös teorian esittelyn tämän kannalta olennaisiin teorian osiin. Sosiaaliskontekstuaalisilla tekijöillä tarkoitan tässä tutkielmassa sosiaalisen kontekstin, eli vertaistukiryhmän, luomia tekijöitä. Ne ovat hyvinvointia tukevia tekijöitä, jotka sosiaalinen konteksti, eli vertaistukiryhmä, mahdollistaa. Deci ja Ryan julkaisivat itsemääräämisteorian alun perin vuonna 1985 (Deci & Ryan 1985). Teoria pyrkii selittämään sitä, kuinka sosiaaliset tekijät tukevat tai estävät ihmisen hyvinvointia. Teoria näkee ihmisen hyvinvoinnin psykologisten perustarpeiden täyttymisenä ja pahoinvoinnin perustarpeiden vajeena täyttymisenä. Ihmisen kolme psykologista perustarvetta ovat teorian mukaan omaehtoisuus, kyvykkyys ja yhteenkuuluvuus. (Deci & Ryan 2017, 3.) Itsemääräämisteoria tutkii sosiaalisten kontekstien tekijöitä, jotka edistävät hyvinvointia, elinvoimaa ja sosiaalista integraatiota sekä niitä, jotka haittaavat niiden toteutumista (Deci & Ryan 2017, 3), tämän vuoksi teorian voi katsoa soveltuvan hyvin vertaistukiryhmien osallistujien hyvinvointia tukevien sosiaaliskontekstuaalisten tekijöiden tutkimiseen.

Ryan (1995, sit. Vansteenkiste ym. 2020) on määritellyt psykologiset perustarpeet kriittisiksi resursseiksi, jotka perustuvat ihmisten luonnolliseen taipumukseen pyrkiä tavoittelemaan ja ylläpitämään hyvinvointiaan. Psykologisista perustarpeista on teorian julkaisun (Deci & Ryan 1985) jälkeen tehty runsaasti lisätutkimuksia, jotka ovat soveltaneet psykologisia perustarpeita eri kulttuureihin, motivaatiotutkimukseen, ja jopa sosiaalipolitiikkaan (Deci & Ryan 2017, Vansteenkiste ym. 2020, 2 mukaan). Vansteenkiste (2020, 2) mainitsee, että valtava määrä tutkimustietoa teoriasta ja sen sovelluksista on koottu useisiin meta-analyyseihin, joiden perusteella on perusteltua todeta, että teorian kolmella psykologisella perustarpeella on merkittävä rooli ihmisten kehitykseen, sopeutumiseen ja hyvinvointiin eri kulttuureissa.

Itsemääräämisteoria on pohjimmiltaan psykologinen teoria. Teorian mukaan ihmisellä on synnynnäinen taipumus pyrkiä aktiivisesti kohti hyvinvointia eli omaehtoisuutta, kyvykkyyttä ja yhteenkuuluvuutta. Teoria kuitenkin painottaa sosiaalisen kontekstin tärkeyttä ja keskeisyyttä ihmisen hyvinvoinnissa. Ihmisessä oleva sisäinen taipumus perustarpeiden tyydyttämiseen on ehdollinen, koska sen toteutuminen vaatii sosiaalisen ympäristön tukea. (Deci & Ryan 2017, 8.) Teoria soveltuu siis hyvin sosiaalipsykologiseen tutkimukseen. Teorian taustalla vaikuttaa myös organisminen näkökulma (engl. organismic perspective) (Deci & Ryan 2017, 4). APAn psykologisen sanakirjan lähestymistavassa otetaan mukaan myös huomioon organismin, tutkielmani tapauksessa ihmisen, ja sen ympäristön välinen vuorovaikutus. Deci ja Ryan (2017, 4) kuvaavat organismiseen näkökulmaan viitaten, että itsemääräämisteoria tarkastelee ihmisen psykologista kasvua ja kehitystä samasta toiminnallisesta näkökulmasta, jonka kautta tutkitaan myös muita eläviä organismeja. Itsemääräämisteorian kiinnostus kohdistuu biologisen kasvun ja kehityksen sijasta ihmisten sosiaalisen käyttäytymisen taustalla oleviin perusominaisuuksiin ja mekanismeihin, sosiaalisuuden kehitykseen, ja sen patologiaan (Deci & Ryan 2017, 4).

2.3.1. Psykologiset perustarpeet

Itsemääräämisteorian mukaan psykologisia perustarpeita on omaehtoisuus, kyvykkyys ja yhteenkuuluvuus. Aion seuraavaksi valottaa niiden teorian mukaisia määritelmiä, mutta laajennan tarkasteluni sosiaalipsykologiseen ja kontekstuaaliseen näkökulmaan.

Omaehtoisuus määritellään itsemääräämisteoriassa tarpeeksi säädellä omia kokemuksiaan tai omaa toimintaa (Deci & Ryan 2017, 10). Omaehtoisuus ei kuitenkaan ole sama asia kuin itenäisyys (Ryan & Lynch 1989, sit. Deci & Ryan 2017, 10). Deci & Ryan (2017, 10) kuvaavat omaehtoisuutta toiminnaksi, jota määrittää tunne vapaaehtoisuudesta. Kun ihminen toimii aitojen kiinnostustensa ja arvojensa mukaisesti sekä on ”sydämessään sitoutunut” toimintaan, hän toimii autonomisesti. Autonomisen toiminnan vastakohta on taas käyttäytyminen, jota kuvaa mielensisäinen ristiriitaisuus. Ihminen toimii tällöin vastoin tahtoaan ja arvojaan. (Em. 10.)

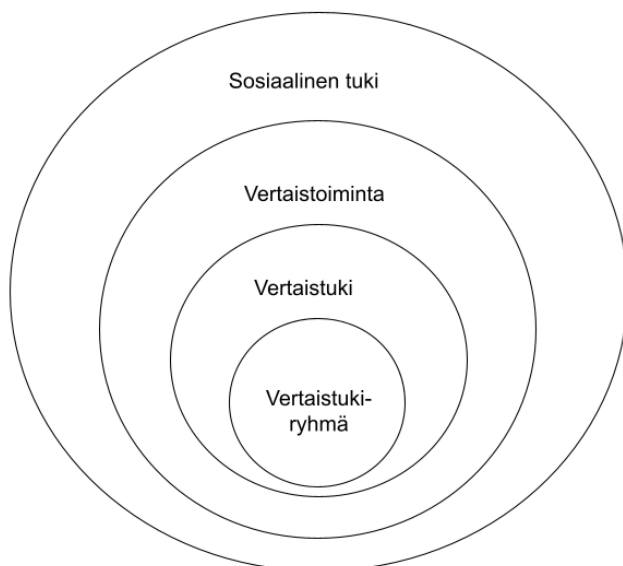
Kyvykkyys on yksi tutkituimmista ilmiöistä psykologian kentällä ja se nähdään motivaation keskeisenä elementtinä. Kyvykkyys tarkoittaa itsemääräämisteorian mukaan tunnetta hallinnasta ja vaikutusmahdollisuuksista ympäristöön. Teoria näkee kyvykkyuden tarpeen ihmisen tarpeena kokea toimivansa tehokkaasti tärkeillä elämäalueilla. (Deci & Ryan 2017, 11.) Kyvykkyuden tarve näkyy muun muassa luontaisena pyrkimyksenä uteliaisuuteen ja ympäristön hallintaan (Deci & Moller 2005, sit. Deci & Ryan 2017, 11). Kyvykkyuden kokemus on kuitenkin altis järkkymään. Liialliseksi koetut haasteet, suuri määrä negatiivista palautetta, henkilöön kohdistuva kritiikki tai sosiaalinen vertailu voi helposti johtaa kokemukseen kyvyttömyydestä. (Deci & Ryan 2017, 11.)

Yhteenkuuluvuus tarkoittaa tunnetta sosiaalisesta yhteydestä toisten ihmisten kanssa eli tunnetta siitä, että kuuluu joukkoon (Ryan 1995). Yhteenkuuluvuus näyttäytyy tyypillisimmin tunteena siitä, että itsestä välitetään ja että on merkityksellinen muiden joukossa. Tähän liittyy myös kokemus siitä, että pystyy antamaan muille ja auttamaan muita. (Deci & Ryan 2017, 11.)

2.1 Vertaistuki, vertaistoiminta ja vertaistukiryhmä

Teoreettisen näkökulmani, eli itsemääräämisteorian, mukaan ihmiset ovat pohjimmiltaan sosiaalisia olentoja (Deci & Ryan 2017, 4). Sosiaalinen ympäristö, joka tukee omaehtoisuutta, kyvykkyyttä ja yhteenkuuluvuutta, voikin toimia hyvinvoinnin lisääjänä haastavassa elämäntilanteessa (Em. 7). Esimerkki tällaisesta sosiaalisesta ympäristöstä on vertaistukiryhmä ja tässä tutkimuksessani keskitynkin siihen, miten vertaistukiryhmät sosiaalisena kontekstina tukevat osallistujien psykologisten perustarpeiden täyttymistä. Käsiteverkosto vertaistuen ympärillä

on moninainen. Tässä osiossa pyrin selventämään vertaistukea ja siihen liittyviä käsitteitä, kuten sosiaalinen tuki, vertaistoiminta, vertaistukiryhmä ja vertaisryhmä, sekä niiden eroja. Alla olevassa kuvassa on tiivistettynä näiden käsitteiden suhde, jota tulen myös avaamaan.



Kuvio 1. Vertaistukeen liittyvien käsitteiden suhde

Vertaistoiminta määrittyy vertaistuen käsitteen kautta. Vertaistoimintana pidetään “kaikkea toimintaa, joka kuuluu vertaistukeen ja toimii sen ympärillä” (Mikkonen ja Saarinen 2018, 9). Vertaistuki on siis vertaistoiminnan päämuoto. Vertaistuki taas katsotaan tutkimuskirjallisuudessa kuuluvan sosiaalisen tuen alle (Ruokonen 2021, 18). Sosiaalisen tuen voi nähdä käsittävän niin emotionaalisen, tiedollisen, konkreettisen kuin arvioivan tuen, mutta jotkut tutkijat liittävät sosiaaliseen tukeen vain osan näistä kategorioista (Leino 2011, 42). Tutkimuskirjallisuudessa ollaan melko yksimielisiä siitä, että sosiaalisissa suhteissa annettu tuki vaikuttaa positiivisesti tuen saajan terveyteen ja hyvinvointiin (ks. Leino 2011, 42, sit. Ruokonen 2021; Taylor 2011,1; Jantunen 2008, 21–22). Jantunen (2008, 21–22) on määritellyt kolme tunnusmerkkiä sosiaaliselle tuelle: Sosiaalista tukea määrittää ensinnäkin se, että tuen vastaanottaja kokee, että ”tukea on annettu, toiseksi, että tuki on positiivista ja kolmanneksi, että tuen saajan ja antajan välillä on henkilökohtainen suhde”. Taylor (2011, 1) näkee sosiaalisen tuen hieman eri tavalla. Hän määrittelee sosiaalisen tuen ihmisen käsitykseksi tai kokemukseksi muiden ihmisten toiminnasta: Sosiaalista tukea nauttiva ihminen kokee, että hänestä välitetään, häntä arvostetaan ja hän tuntee olevansa osa yhteisöä, jossa tuetaan toinen toista. Määritelmiä yhdistää joka tapauksessa tuen saajan oma kokemus saadusta tuesta. Vertaistuki taas on

erityinen osa sosiaalista tukea, koska se eroaa muusta sosiaalisesta tuesta siten, että siinä tuen saaja ja antaja ovat samankaltaisessa elämäntilanteessa (Jantunen 2008, 20), eli ovat kumpikin tuen saajia ja antajia.

Sosiaalisen tuen toteutuminen vaatii olemassa olevaa sosiaalista suhdetta. Sosiaalinen tuki voi toteutua niin yksittäisissä ihmissuhteissa kuin laajemmassa sosiaalisessa yhteisössä tai verkostossa (Ruokonen 2021, 19). Tässä tutkielmassa kiinnostukseni kohdistuu vertaistukeen nimenomaan vertaistukiryhmässä. Vertaistukiryhmä koostuu useasta yksittäisestä ihmissuhteesta ja muodostaa sosiaalisen yhteisön. Vertaistuki mahdollistuu vertaistukiryhmissä siis sekä yksittäisten ihmissuhteiden, että yhteisön luoman verkoston kautta. Laimio (2017, 18, sit. Ruokonen 2021) kuvaa vertaisryhmää sosiaaliseksi verkostoksi, jossa vuorovaikutetaan samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien ihmisten kanssa. Käytännön tasolla vertaisryhmä koostuu usein toisilleen tuntemattomista ihmisistä, jotka tapaavat säännöllisesti ja jakavat ja tarkastelevat omaa elämäntilannettaan peilaten sitä muiden kokemuksiin (Nylund 2005, 203). Vertaistukiryhmää luonnehtii vapaaehtoisuus: ryhmään tuleminen on oma valinta (Jyrkämä 2010, 25–26, sit. Ruokonen 2021). Vertaisryhmä on myös perustettu jotakin tiettyä tarkoitusta varten (Laimio 2017, 18) ja se koostuu tiettyyn viiteryhmään kuuluvista ihmisistä (Mikkonen 2022, 207).

Tutkimuskirjallisuudessa vertaistukiryhmiin liitetään paljon positiivisia ominaisuuksia. Mikkonen (2008, 205–206) kuvaa, että vertaistukiryhmät mahdollistavat kielteisen identiteetin purkamisen ja syrjäytymisen haittojen lieventämisen. Myös Jyrkämä (2010, 25–26, 31) listaa vertaistuen mahdollistavan kokemusten vaihtoa, identiteetin vahvistumista, voimaantumista, yhteisöllisyyttä ja ystävyyttä. Hän lisää, että ammattilaisten ohjaamissa ryhmissä osallistujien on mahdollista saada tietoa ja tukea myös ammattilaisilta. Myös vertaisilta on mahdollista saada, henkisen ja emotionaalisen tuen lisäksi, tietoa ja apua oman elämäntilanteen käsittelyyn (Laimio 2017, 18, sit. Ruokonen 2021). Tiivistetysti vertaistukiryhmä on toisten auttamiseen ja tukemiseen tähtäävä toiminnan muoto, jossa käsitellään kriisiin johtaneita elämäntilanteita yhdessä toisten vertaisten kanssa (Hyväri 2005, 215).

Vertaistoimintaa järjestetään niin julkisella kuin kolmannella sektorilla sekä kansalaisten omaehtoisesti järjestämänä (Mikkonen 2011, 212). Vertaistukea organisoituna toiminnan muotona hyödynnetään niin mielenterveyspalveluissa, sosiaalipalveluissa kuin erilaisissa järjestöissä. Vertaistukiryhmiä voi olla esimerkiksi sairaus-, vammais- ja muut kriisiryhmät (Mikkonen 2011, 207). Toisaalta myös samanlaisessa elämäntilanteessa olevat ihmiset voivat omaehtoisesti sopia vertaistoiminnan järjestämisestä (Mikkonen 2011, 212). Muita taustatahoja vertaisryhmien takana voi olla muun muassa potilasjärjestöt, mielenterveysjärjestöt, sosiaalitoimi, seurakunta tai neuvola (Nylund 1999, 120, sit. Mikkonen 2011, 213–214). Tässä tutkimuksessa keskityn vertaistukeen organisoituna ryhmämuotoisena toimintana. Aineistoni on kerätty lastensuojelun avohuollon vanhempien vertaistukiryhmien osallistujien parista. Lastensuojelun avohuollon vertaistukiryhmät kuuluvat julkisen tahon järjestämiin vertaistukiryhmiin (Nylund 1999, 120, sit. Mikkonen 2011, 213).

2.2. Lastensuojelun avohuollon vanhempien vertaistukiryhmä

Erityisesti elämän poikkeustilanteissa ihminen tarvitsee toisia ihmisiä, joille jakaa kokemuksiaan ja joilta saada tukea (Mikkonen 2011, 205). Haastavassa elämäntilanteessa ihminen voi löytää tukea vertaisryhmätoiminnasta. Mikkonen (2011, 206) kuvaa, että yhteisösuhteiden avulla on mahdollista rakentaa myönteistä identiteettiä toisilta, erityisesti vertaisilta, saadun tuen ja hyväksynnän kautta. Tutkin tässä tutkimuksessa vertaistukiryhmää sosiaalisena kontekstina, joka tukee psykologisten perustarpeiden täyttymistä. Aineistonani on Ruokosen (2021) pro gradu -tutkielmaansa varten keräämät lastensuojelun avohuollon vertaistukiryhmiin osallistuneiden vanhempien haastattelut, joita tarkastelen itsemääräämisteorian näkökulmasta tarkoitukseni löytää sosiaaliskontekstuaalisia tekijöitä, jotka ovat psykologisten perustarpeiden täyttymisen takana. Ruokonen (2021) keskittyy pro gradu -tutkielmassaan kattavasti lastensuojelunäkökulmaan niin yleisesti kuin aineiston analysoinnissa, mikä tässä tutkielmassa jää vähemmälle. Tästä huolimatta on tarkoituksenmukaista avata lastensuojelun avohuollon vanhempien vertaistukiryhmää kontekstina.

Vertaistoimintaa järjestetään lasten, nuorten ja perheiden sosiaalipalveluissa, mukaan lukien lastensuojelun avohuolto. Sosiaalipalvelujen tavoitteena on THL:n (2021) mukaan “edistää ja ylläpitää lasten, nuorten ja perheiden toimintakykyä, sosiaalista hyvinvointia, turvallisuutta ja

osallisuutta”. Vertaisryhmätoiminnasta lastensuojelussa kerrotaan seuraavasti: “Lastensuojelua ja erityistä tukea tarvitsevalle lapselle tai hänen perheelleen voidaan järjestää vertaisryhmätoimintaa lapsen terveyden tai kehityksen turvaamiseksi” (THL 2021). Laimio (2017, 15) kirjoittaa, että sosiaalipalveluiden piirissä toimivan vertaisryhmätoiminnan osallistujat ovat erityinen ja vaativa kohderyhmä. Sosiaalihuollon asiakkaila elämässä on voinut olla vakavia kriisejä ja muutenkin osallistujilla voi olla elämässään ratkaisua vailla olevia ongelmia (Laimio 2017, 15). Vertaistuki voi kuitenkin olla merkittävä tukimuoto lasten, nuorten ja perheiden sosiaalipalveluissa. Mikkonen (2011, 204) toteaa, että vertaistuki voi toimia niin lisä- kuin täydentävänä tukimuotona niille, joille muut tukimuodot osoittautuvat riittämättömiksi tai soveltumattomiksi.

Tutkimukseni lähtee teoreettisen näkökulmani oletuksesta, että lastensuojelun asiakkaina olevien vanhempien elämäntilanteen taustalla vaikuttaa psykologisten perustarpeiden vaje. Psykologisten perustarpeiden vaje nostaa riskiä psykologiselle pahoinvoinnille ja passiivisuudelle (Ryan & Deci 2000, sit. Vansteenkiste ym. 2020, 1) sekä onnettomuuden kokemukselle (Bartholomew et al. 2011, sit. Vansteenkiste ym. 2020, 5). Ruokonen (2021) kirjoittaa, että lastensuojelun asiakkaiden elämäntilanteita luonnehtii monesti kaaos ja avuntarve. Lastensuojelunasiakkuuden alkamiseen johtavia syitä ovat lapsen kasvuolosuhteiden vaarantuminen tai niiden kyvyttömyys turvata lapsen terveyttä tai kehitystä, lapsen käyttäytyminen, joka vaarantaa hänen terveyttään ja kehitystään ja lapsen tarve lastensuojelulain mukaisiin palveluihin ja tukitoimiin (Lastensuojelulaki 27 § (Finlex)). Lapsen vanhemmilla ja muilla huoltajilla on ensisijainen vastuu lapsen hyvinvoinnista, mutta lasten hyvinvoinnin ja tasapainoisen kehityksen ollessa uhattuina perhe ohjataan lastensuojelun pariin (Lastensuojelulaki 2 § (Finlex)). Lastensuojelun avohuollon asiakkaina oleville perheille kunnan peruspalvelut eivät enää ole riittävää tukea (Heino 2009, 85). Mainituista syistä lastensuojelun asiakkaina olevien vanhempien voidaan perustellusti katsoa olevan haastavassa elämäntilanteessa.

Itsemääräämisteorian mukaan psykologiset perustarpeet ovat vahvasti linkittyneet ihmisten psykologiseen hyvinvointiin ja samalla pahoinvointiin. Lastensuojelun asiakkaina olevien vanhempien psykologinen hyvinvointi voidaan nähdä olevan koetuksella. Ruokosen (2021, 52–53) tutkimuksessa vanhemmat kuvasivat elämäntilannettaan luonnehtivan muun muassa huoli,

hätä omasta lapsesta ja hänen elämäntilanteestaan sekä syyllisyys ja syyllistämisen kokemukset. Ruokonen (2021, 53) toteaaakin, että ”huoli, hätä ja perhetilanteiden kaoottisuus kertovat lastensuojelun maailmasta” myös yleisemmin. Lastensuojelun asiakkaina olevat vanhemmat kokevat myös verrokkiryhmiin verrattuna enemmän yksinäisyyttä ja sosiaalisten verkostojen puutetta (Laylayants ym. 2015). Psykologisen perustarpeiden kielellä vanhemmat kärsivät omaehtoisuuden (perhetilanteen kaoottisuus), kyvykkyyden (huoli ja hätä omasta lapsesta, syyllisyys) ja yhteenkuuluvuuden (sosiaalisten verkostojen vähäisyys) puutteesta. Tutkielmasani pyrin tutkimaan, miten vertaistukiryhmät sosiaalisena kontekstina voivat tukea niihin osallistuneiden vanhempien psykologisten perustarpeiden täyttymistä ja näin ollen tukea haastavassa elämäntilanteessa olevien vanhempien hyvinvointia.

3 Tutkimusasetelma

3.1. Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymys

Tutkimukseni tavoitteena on selvittää, miten lastensuojelun avohuollon vanhempien vertaistukiryhmä sosiaalisena kontekstina tukee osallistujien psykologisten perustarpeiden täyttymistä. Itsemääräämisteoriaan kuuluvan psykologisten perustarpeiden teorian mukaan ihmisten psykologisia perustarpeita on kolme: omaehtoisuus, kyvykkyys ja yhteenkuuluvuus, jotka esittelin tarkemmin edellisessä osiossa.

Tutkimuskysymykseni on: Mitä ovat ne lastensuojelun avohuollon vanhempien vertaistukiryhmien sosiaalkontekstuaaliset tekijät, jotka tukevat vertaistukiryhmiin osallistuvia kokemaan omaehtoisuutta, kyvykkyyttä ja yhteenkuuluvuutta?

3.2. Aineisto

Tutkimuksessa käyttämäni aineisto on Ruokosen (2021) omaan pro gradu -tutkielmaansa vuonna 2020 keräämä haastatteluaineisto, jonka sain käyttöni Tietoarkistosta. Ruokonen (2021, 1) tutki tutkielmassaan ”vertaistuen merkitystä lastensuojelun avohuollossa lastensuojelun asiakkaina olevien vanhempien näkökulmasta”. Ruokosen (2020) aineisto koostuu kolmesta haastattelusta: yhdestä yksilö-, yhdestä pari- ja yhdestä ryhmähaastattelusta. Yksilöhaastattelu tehtiin puhelimesta ja muut kasvokkain. Haastateltavina olivat kuusi vanhempaa, joilla on kokemusta lastensuojelun avohuollon tukitoimiin kuuluvasta vertaistukiryhmätoiminnasta. Haastatteluissa keskusteltiin eri teemoista: tuen saamisesta ennen vertaistukiryhmää, kokemuksista vertaistukiryhmätoiminnasta, haastateltujen mielikuvasta itsestään vertaisena ja tulevaisuuden näkymistä. Aineisto on kerätty Suomessa 17.2.2020 – 22.3.2020.

Aineistossa on haastateltu vanhempia, joilla on kokemusta lastensuojelun avohuollon tukitoiminnasta. Vanhemmat ovat lastensa kautta siis lastensuojelun asiakkaita. Vanhemmat hakevat tukea vertaistukitoiminnasta vaikeaan elämäntilanteeseen. Tutkimukseni teoreettisen viitekehyksen eli itsemääräämisteorian mukaan pahoinvoinnin taustalla vaikuttaa psyko-

logisten perustarpeiden vaje. Näkökulmani tarkentuu lastensuojelun asiakkaina olevien vanhempien hyvinvointiin tästä näkökulmasta. Vansteenkiste ym. (2020, 6) mukaan perustarpeiden estyminen johtaa ihmisen usein tekemään valintoja, joiden kautta perustarpeiden tyydyttäminen tulisi mahdolliseksi (Roth ym. 2019). Voidaan nähdä, että aineistossa olevat vanhemmat ovat toimineet tämän mukaisesti osallistuessaan vertaistukiryhmään vaikean elämäntilanteen takia.

3.3. Tutkimusmenetelmät

Laadullisen tutkimukseni tavoite on selvittää lastensuojelun avohuollon vanhempien vertaistukiryhmiin osallistujien haastattelujen avulla sitä, miten vertaistukiryhmä sosiaalisena kontekstina tukee osallistujien psykologisten perustarpeiden täyttymistä. Mitä ovat ne vertaistukiryhmien sosiaaliseen kontekstiin liittyvät tekijät, jotka tukevat vertaistukiryhmiin osallistuvia kokemaan omaehtoisuutta, kyvykkyyttä ja yhteenkuuluvuutta? Vansteenkiste ym. (2020, 6) kirjoittavat, että laadullisten tutkimusten avulla on mielekästä tutkia sitä, millä tavalla psykologiset perustarpeet ilmenevät ihmisten kokemuksissa erilaisissa elämäntilanteissa, konteksteissa ja kulttuureissa. Laadullinen tutkimus auttaa saavuttamaan syvällisemmän käsityksen siitä, miten psykologiset tarpeet käytännössä täyttyvät sosiaalisissa konteksteissa, kuten vertaistukiryhmissä. Samaan tapaan laadullisten tutkimusten avulla pystytään myös löytämään perustarpeiden täyttymiseen liittyviä konkreettisia ilmentymiä ja teemoja erilaisilla elämäntilanteilla. (Em. 6.)

Tutkimuksen kiinnostuksen kohde määrittelee valittavan metodityypin (Tesch 1990). Tässä tutkimuksessa analysoin haastatteluja eli kiinnostukseni kohdistuu kieleen. Tarkastelen kieltä kommunikaation välineenä ja vielä tarkemmin tarkastelen kommunikaation sisältöä. Tuomen ja Sarajärven (2018, kpl 1.3.5.) mukaan tässä tapauksessa sisällönanalyysi on paras metodi. Sisällönanalyysi analyysimenetelmänä tarkoittaa tutkimusaineiston tiivistämistä ja luokkiin ja kategorioihin järjestämistä (Em. esipuhe). He kuvaavat sitä perusanalyysimenetelmäksi, jota voidaan käyttää kaikissa laadullisen tutkimuksen perinteissä. Sisällönanalyysi on myös väljä teoreettinen kehys. (Em. kpl 4.) Tuomi ja Sarajärvi (2018, kpl 4.4) kuvaavat, että sisällönanalyysi

lyysin avulla kirjalliseen muotoon saatettuja dokumentteja voidaan tiivistää. Analyysin lopputuloksena ei ole tutkimuksen tulokset, vaan tutkijan tulee tulkita analyysin avulla järjestetty aineisto ja vetää siitä perustellut johtopäätökset (Em. kpl 4.4).

Sisällönanalyysia voidaan tehdä aineisto- tai teorialähtöisesti tai teoriaohjaavasti (Tuomi & Sarajärvi 2018). Käytän tässä tutkimuksessa teorialähtöistä sisällönanalyysia, jossa analyysi pohjautuu teoriaan ja tutkimuksen kohteena olevat käsitteet määritellään tämän teorian kautta (Em. kpl 4.2). Teorialähtöinen analyysi alkaa analyysirungon muodostamisella. Analyysirunkoon merkitään ilmiön ulottuvuudet ja ilmiön ominaisuudet aineistolähtöisen sisällönanalyysin ohjeiden perusteella. (Em. kpl 4.4.4.) Ennen sisällönanalyysin aloittamista tulee määrittää analyysiyksikkö, "esimerkiksi sana, lause, lausuma tai ajatuskokonaisuus, joka sisältää useita sanoja" (Em. kpl 4.4.3). Analyysiyksikön valinnan jälkeen aineisto redusoidaan eli pelkistetään. Toiseksi aineisto klusteroidaan eli ryhmitellään ja kolmanneksi muodostetaan tulokset.

Omassa analyysissäni analyysiyksikkö on ajatuskokonaisuus. Aineistoni haastattelut koostuvat kommentteista, mutta analysoidessani erittelin kommentteista erillisiä osioita, joiden näin muodostavan tietyn ajatuskokonaisuuden. Aloitin analyysin käymällä läpi aineiston silmäillen. Sen jälkeen kävin aineiston läpi merkatun muistiin sitaatteja kommentteista, joissa näin olevan ajatuskokonaisuus koskien omaehtoisuutta, kyvykkyyttä tai yhteenkuuluvuutta tukevia sosiaaliskontekstuaalisista tekijöitä. Koostin ajatuskokonaisuudet omaehtoisuuden, kyvykkyyden ja yhteenkuuluvuuden alle. Sijoittamalla ne omiin kategorioihinsa näiden kolmen alaotsikon alle. Tämän jälkeen kirjoitin analyysini tulokset auki.

Huomasin, että analyysia tehdessä oli välillä vaikea hahmottaa sosiaaliskontekstuaalisten tekijöiden ja niistä seuraavien psykologisten perustarpeiden täyttymisen suhdetta. Tavoitteenani oli löytää psykologisten perustarpeiden täyttymisen takana olevia tekijöitä, mutta välillä löysin itseni pohtimasta, onko jokin löytämäni havainto sosiaaliskontekstuaalisesta tekijästä itseasiassa psykologisen perustarpeen täyttymisestä seurannut asia, ei sen mahdollinen syy. Huomattuani tämän asian pyrin kiinnittämään analyysia tehdessäni tarkemmin huomiota tutkimuskysymykseeni.

3.4. Eettiset kysymykset

Käytän tutkimuksessani Tietoarkiston anonymisoitua aineistoa, joka on käytettävissä tutkimukseen, opetukseen ja opiskeluun. Käyttämäni aineisto on Mirka Ruokosen (2021) pro graduunsa keräämä haastatteluaineisto. Ruokonen on “anonymisoinut aineistoa vaihtamalla siinä esiintyvät nimet peitenimiksi, sekä karkeistamalla tunnisteellisia kohtia keskustelusta litterointivaiheessa” (Tietoarkisto 2021). Lisäksi Tietoarkistossa on karkeistettu yksi alueeseen liittyvä tieto (em.). Haastattelija mainitsee myös muunnelleensa ja häivyttäneensä litterointivaiheessa “tiettyjä yksityiskohtia, jotka olisivat voineet paljastaa osallistujista liikaa” (Ruokonen 2021, 36). Taustatietoina aineistossa on haastattelupäivämäärä ja osallistujan sukupuoli (Tietoarkisto 2021). Aion tietoarkiston ohjeiden mukaisesti lähettää heille tiedot julkaisustani.

4 Hyvinvointia tukevat sosiaaliskontekstuaaliset tekijät

4.1. Omaehtoisuus

Aineiston perustella vertaistukiryhmä on sosiaalinen konteksti, joka mahdollistaa omien ajatusten ja tuntemusten pohtimisen omassa tahdissa vertaisten tukemana. Toiminta ei ole liikaa ylhäältä päin tuotettua, vaan lähtee osallistujista itsestään. Vertaistukiryhmä luo osallistujille oman paikan, jonne he omasta tahdostaan ja kiinnostuksestaan tulevat. Omaehtoisuutta tukevat sosiaaliskontekstuaaliset tekijät lastensuojelun avohuollon vanhempien vertaistukiryhmissä siis liittyvät ryhmän olemukseen. Osallistujien vapaaehtoisuuteen ja kiinnostukseen perustuva ryhmä mahdollistaa ajan ja paikan, jossa vanhemmat pääsevät keskittymään ja pohtimaan omaa itseään vertaisten tukemana.

4.1.1 Paikka, jossa purkaa omia kokemuksia

Vertaistukiryhmä näyttäytyy aineiston perusteella sosiaalisena kontekstina, jossa pääsee purkamaan omia haasteita ja onnistumisia. Lastensuojelun avohuollon vanhempien vertaistukiryhmässä mahdollistuu siis omien kokemusten säätely, mikä kuvaa omaehtoisuutta itsemäärämisteoriassa (Deci & Ryan 2017, 10). Ryhmä mahdollistaa omien asioiden pohtimisen ja omaan kokemusmaailmaan syventymisen vertaisten tukemana. Haastateltavien kertomasta tulkitsen, että ollessaan haastavassa elämäntilanteessa vanhempien keskittyminen voi painottua selviytymiseen päivästä toiseen omien kokemusten ja tuntemusten äärelle syventymisen kustannuksella. Useat haastatelluista toivat esille, kuinka ryhmissä käsiteltiin heidän omia tuntemuksiansa, mikä koettiin merkittävänä asiana, koska voimavarat ovat kohdistuneet lasten tilanteeseen. Eräs vertaistukiryhmän osallistuja kuvaa, kuinka *”oma itse häviää”*, koska on pakko kestää elämässä eteen tulevia asioita ja yrittää selvittää niistä. Toinen vanhempi kuvaa, kuinka vanhemmat ovat kovilla, mihin tuo helpotuksen omiin tuntemuksiin keskittyminen vertaistukiryhmässä. *”Et siin käsiteltiin myös aika paljon sitä, et milt meistä tuntuu. - - Koska täs vanhemmat tietyl taval aika... On tosi kovilla...”*

4.1.2 Kiireettömyys ja irtautuminen arjesta

Vanhemmat kuvasivat, että ryhmään meneminen on irtautumista omista lapsista ja taukoa heidän tarpeistaan huolehtimisesta. Yksi osallistuja kuvaa, kuinka vertaistukiryhmä on nimenomaan vanhempien juttu, jonne lapset eivät osallistu. *”Sitä paitsi se on meidän juttu. Mun mielestä se on niinku meidän juttu.”* Toimintaan osallistuminen tukee vanhempien omaehtoisuutta, koska he pääsevät itse tekemään kiinnostukseensa perustuvia valintoja. Toinen haastateltu kuvaa, kuinka ryhmään osallistuminen tuntui hänestä itsekkäältä, mutta hän halusi silti kokeilla sitä, koska koki että nyt on hänen vuoronsa tehdä jotain. *”Mut kyl mä lähin sillein hyvin itsekkäästi sitten ihan vaan... Nyt on mun juttu ja mä haluan kokeilla tätä.”* Rivien välistä on luettavissa, että vanhemmat ovat kokeneet, että heidän tarpeensa ovat jääneet syrjään haastavan elämäntilanteensa takia omien lasten tarpeiden ja asioiden vallatessa tilaa heidän elämässään. Vertaistukiryhmä tuntuu olevan keino saada omaa aikaa ja tilaa syventyä omaan elämään ja omaan kokemusmaailmaan.

Vertaistukiryhmien osallistujat kuvasivat myös, kuinka vertaistukiryhmässä ei ollut kiire eikä suorituspaineita. *”Ja mä ainakin tykkäsin, et sai istahtaa sen oman ajatuksensa äärelle niinku tavallaan just niiden vertaisten kanssa. Et ei ollu niinkun kiire yhtään minnekään.”* Kiireettömästi omiin ajatuksiin syventyminen ilmentää omasta itsestä ja omista lähtökohdista lähtevää toimintaa, mikä tukee omaehtoisuuden kokemusta (Deci & Ryan 2017, 10). Ryhmää kuvailtiin myös rennoksi ja viihtyisäksi paikaksi, jonne mennessä sai jättää hetkeksi syrjään suorittamisen ja pysähtyä itsestä kumpuaviin teemoihin. *”Joo, mä olin ihan... Mä odotin aina... Mä järjestin, et mä sain... aa... mä oon ihan väsynyt. Mä olin ihan jes, et ryhmä. Hyvää syötävää. Mukavaa seuraa.”* Häggman-Laitilan ja Pietilän (2007) tutkimuksessa löydettiin samankaltainen tulos. Vanhempien vertaisuuteen perustuvien pienryhmien osallistujat kuvasivat ryhmien merkittäväksi hyödyksi virkistymisen. Omassa aineistossani virkistymisen teema ei ollut yhtä vahva kuin Häggmanin ja Pietilän aineistossa, mutta sitä kuvaili vastaavalla tavalla mahdollisuus levähtää arjen keskellä, viettää aikaa mukavien ihmisten kanssa sekä kokea iloa.

4.1.3 Vapaaehtoisuus

Lastensuojelun avohuollon vanhempien vertaistukiryhmät toimivatkin osallistujille omana paikkana, jonne mennä omasta halustaan. Tämä tukee ihmisen tarvetta säädellä omaa toimintaa ja tehdä valintoja oman kiinnostuksen ja halun pohjalta, mitkä tukevat itsemääräämisteorian mukaan omaehtoisuutta (Deci & Ryan 2017, 10). Eräs haastateltu kuvaa, kuinka vertaistukiryhmään osallistuminen sai hänet ensimmäistä kertaa poistumaan kotoaan uudella paikkakunnalla. *”Mä oon niinku kirjaimellisesti... Se on... ne oli niinku ekat kerrat, ku mä oon täällä uudella paikkakunnalla mennyt pois kotoa, et lapset on ollut ihan ihmeissään, et... ”Nyt se meni”*. Vertaistukiryhmä voikin toimia vanhemmille uutena ja virkistävänä sosiaalisena ympäristönä, jonne menemällä pääsee irtautumaan tutuista piireistä ja arjen toiminnoista sekä tekemään asioita, jotka lähtevät omasta halusta. Omaehtoisuutta tukeekin vapaaehtoisuuden kokemus (Deci & Ryan 2017, 10). Vertaistukiryhmät ovat osallistujille vapaaehtoisia ja niihin osallistutaan omasta tahdosta, mikä voi tukea vanhempien omaehtoisuuden tarpeen täyttymistä. Aineistosta nousi esille myös se, että vertaistukiryhmä on osallistujille harrastus, *”omajuttu”*, jonne osallistuminen lähtee omasta kiinnostuksesta, ja näin tukee omaehtoisuuden kokemusta.

4.2. Kyvykkyys

Kyvykkyyttä tukevat sosiaaliskontekstuaaliset tekijät lastensuojelun avohuollon vanhempien vertaistukiryhmissä liittyvät ohjaajien ja ryhmäläisten rooliin ja ryhmän jäsenten muodostamaan yhteyteen. Kyvykkyyttä tukevat tekijät liittyvät aineistossa hallinnan tunteen vahvistamiseen kokemusten kuulemisen ja jakamisen kautta sekä ryhmän rakenteen mahdollistamana. Vanhempien vertaistukiryhmä voi toimia osallistujille sosiaalisena kontekstina, jossa he pääsevät purkamaan kokemuksiaan ja saamaan tukea tilanteeseensa. Vertaistukiryhmästä osallistujat voivat saada neuvoja ja uutta näkökulmaa omaan tilanteeseensa, mikä tukee heidän kyvykkyyttään. Vertaisten kokemusten kuuleminen voi aineiston perusteella vahvistaa luottamusta omiin kykyihin. Sen myötä osallistujat voivat arvostaa omaa tilannettaan ja kykyjään eri tavalla kuin aikaisemmin.

4.2.1 Vertaisten kokemukset vertailukohtana

Aineistosta näkyy monia eri tapoja, kuinka vertaistukiryhmät tukevat osallistujien hallinnan tunnetta, joka itsemääräämisteorian mukaan tukee kyvykkyyden kokemusta (Deci & Ryan 2017, 11). Havainto, joka toistui haastatteluista ja haastateltavista toiseen oli se, että vertaistukiryhmästä saa perspektiiviä omaan tilanteeseen, mikä helpottaa oman tilanteen käsittelyä ja hahmottamista. Haastatellut kuvailivat, kuinka vertaistukiryhmän keskustelut ja muiden kokemusten kuuleminen antoivat ”raamit” omalle tilanteelle. Eräs vanhempi kuvailee tätä seuraavasti: *”Kun kuulin muiden tarinoita, niin se jollakin lailla pistää myös kummasti mittasuhteisiin [oman tilanteen].”* Aikaisemmin oma tilanne on voinut tuntua hallitsemattomalta ja suhteettoman suurelta, kunnes kuulee, mitä muut ovat käyneet läpi ja ymmärtää omaa tilannettaan suhteessa muihin. Kun vanhempi huomaa, että *”monella muullakin on samanlaisia juttuja”* tunne siitä, ettei ole yksin, voi vahvistua. Myös MacNeil ja Mead (2005, 238) kuvaavat tutkimustuloksiinsa viitaten, että vertaisuussuhde mahdollistaa uusien näkökulmien löytämisen omaan itseensä, omiin ihmissuhteisiinsa ja elämäntilanteeseensa. Vertaistuki auttoi tutkimukseen osallistuneita määrittelemään itsensä, tarinansa ja tulevaisuutensa uudella tavalla.

Muiden kokemusten kuuleminen lisäsi vanhemmissa tunnetta siitä, että tilanne on hallinnassa, ainakin enemmän kuin aikaisemmin. Monien haastateltujen kokemuksista kuului se, että kun näkee, että muillakin menee huonosti tai jopa huonommin kuin itsellä, oma kyvykkyyden tunne lisääntyy. Yksi vanhempi kuvailee tätä seuraavasti: *”Ne [muiden rankat kertomukset] päinvastoin voimaannutti minua. Ei niin, että mä olisin ollut vahingoniloinen, että onneks jollain menee vielä huonommin, mutta että vieläkin hurjempia juttuja voi [olla] ja silti ihmiset sinnittelee niiden kanssa.”* Ymmärrys siitä, että muutkin pärjäävät haasteiden kanssa, kasvattaa uskoa itseensä. Toinen vanhempi kuvaa asiaa seuraavasti: *”Kylhän noikin on päässy ja kylhän noikin pääsee. Kylhän mäkin pärjään.”* Myös Häggman-Laitilan ja Pietilän (2007, 211) haastattelemat vanhemmat kokivat, että toisten kertomat kokemukset auttoivat heitä hyväksymään oman tilanteensa. Muiden kokemusten kuuleminen ja yhdessä pohtiminen voi vahvistaa vanhemmissa tunnetta siitä, että *”eihän tää maailma tähän kaadu”*, kuten yksi aineistoni vanhemmista sanoo. Vertaistukiryhmässä kuullut vertaisten kokemukset voivat aineiston perusteella toimia vertailukohtana vanhemmille, jonka kautta oma tilanne on mahdollista nähdä uudessa optimistisemmässä valossa. Samoin oli myös Häggman-Laitilan ja Pietilän

(2007, 211) tutkimuksessa. Heidän haastattelemansa vanhemmat kertoivat, että muiden vertaistukiryhmäläisten kokemukset ja toiminta saivat heidät pohtimaan omaa tilannettaan uudella tavalla sekä näkemään toimintansa uudesta näkökulmasta.

4.2.4. Paikka jakaa ja vastaanottaa neuvoja

Vertaistukiryhmä toimi aineiston perusteella paikkana, joka mahdollistaa neuvojen ja avun jakamisen ja vastaanottamisen ryhmänjäsenten välillä. Eräs vanhempi kertoo: *”Joo mä oon - - saanu muutenkin tällasia selviytymiskeinoja.”* Toinen kuvaa: *”Mä kuulin teiltä niit teijän kokemuksia. Sit mä aattelin, että mä kokeilen tätä samaa. Mä huomasin, et ”oho sehän tehoo””*. Ryhmään osallistuvat voivat pitää tätä myös oletuksena ja odotuksena ryhmän annista: *”Kun, kun me mennään tämmöseen vertaisryhmään, niin mehän haetaan jotain apua itsellemme. Meidän omiin juttuihin, et me saadaan niinku... ymmärretään, mitä pitää tehdä.”* Vanhempien vertaistukiryhmän tavoite eli keskinäinen tuen anto näkyi myös aineistossa: *” - - kun itelle tulee uskon puute jossakin vaiheessa, ni sitten tavallaan, kun siihen saumaan tulee sellasta vahvistavaa jotenkin oikeella tavalla huomioivaa aikuista puhetta”*.

Aineistosta ilmeni, että neuvojen saaminen lisäsi mahdollisuuksia viedä omaa tilannetta eteenpäin käytännön tasolla. Yksi osallistuja oli esimerkiksi hakeutunut lapsenlapsensa perhehoitajaksi ryhmästä saamansa vinkin avulla ja saanut helpotusta käytännön arkeensa. Myös ohjaajien rooli tiedon jakajina korostui aineistossa. Yksi vanhempi kuvaa: *”Näilt ohjaajilt me saatiin myös ihan konkreettisesti listat kaikista mahdollisista instansseista, joka on todella hyvä. - - Niinku lisää eri tapoja, miten voi hakea apua.”* Teoreettisen viitekehysten puitteista katsottuna avun saaminen vertaistukiryhmästä ja sen kautta oman tilanteen eteenpäin vieminen voi vahvistaa ryhmän jäsenten mahdollisuuksia vaikuttaa ympäristöönsä ja mahdollistaa heidän hallinnan tunteen lisääntymisen, mitkä kuvaavat kyvykkyyttä (Deci & Ryan 2017, 11). Myös Häggman-Laitilan ja Pietilän (2007, 211) tutkimuksessa vanhemmat kokivat tiedonsaannin merkittävänä asiana vertaistukiryhmän hyödyistä kertoessaan. Myös vanhempien motivaatio etsiä uutta tietoa vahvistui tulosten mukaan, mikä taas ei omassa aineistossani noussut esille. Yhteistä oli kuitenkin se, että tietoa saatiin ohjaajilta sekä ryhmäläisiltä ja tieto oli sekä fakta- että kokemuspohjaista.

Vertaisryhmä sosiaalisena kontekstina on erityinen vinkkien ja neuvojen jakamisen mahdollistaja. Koska osallistujat ovat vertaisia ja tietävät, tai voivat vähintään kuvitella, mitä toiset käyvät läpi, heidän on myös helppo antaa neuvoja eri tilanteisiin. Ryhmästä löytyy suurella todennäköisyydellä ihminen, joka on käynyt läpi saman asian kuin joku toinen. Eräs vanhempi kertoo: *”Tämmönen vertaishminen kerto mulle, et sul olis tämmösiä mahdollisuuksia.”* Samanlaiset kokemukset yhdistävät osallistujia ja niiden puitteissa osallistujat voivat jakaa hyväksi toteamiaan vinkkejä, tekemiään valintoja sekä selviytymiskeinoja. Eräs haastateltu kertoo: *”On saanu niinkun muilta äideiltä - - neuvoja siihen, et miten ne [on] toiminu joissakin tilanteissa omien nuortensa kanssa.”* Neuvojen ja kokemusten kuuleminen voi vahvistaa osallistujien tunnetta siitä, että he tekevät oikeita päätöksiä. *”Sieltä mä kyllä sain sen... tunteen, että, et niinkun näinkin voi tehdä ja näin voi sanoo ja näin voi vetää nää jutut.”* Tietoisuus muiden samassa tilanteessa elävien ihmisten tekemisistä, kokemuksista ja tuntemuksista voi vahvistaa vanhempien luottamusta omaan toimintaansa. Häggman-Laitilan ja Pietilän (2007, 211) tutkimuksessaan haastattelemat vertaistukiryhmään osallistuneet vanhemmat toivat esille saman. Tulosten perusteella vanhemmat kokivat, että voivat hyödyntää ryhmässä saamaansa tietoa tulevaisuuden haasteissa, mikä tutkijoiden mukaan vahvisti heidän luottamustaan omaan selviytymiskykyihinsä.

4.2.2. Ryhmän rakenne ja sen tunteminen

Ryhmän rakenteellisten tekijöiden voi aineiston perusteella nähdä lisäävän osallistujien hallinnan tunnetta ja sitä kautta kyvykkyyden tunnetta. Ryhmällä kuvattiin olevan tietty ja tiedossa oleva rakenne, jonka puitteissa ryhmän tavoitetta ja toimintaa vietiin eteenpäin. *”Mun mielest tos oli niinkun hyvä silleen, et sil [ryhmällä] oli tietty rakenne. Me tiedettiin ne, me tiedettiin hyvin tarkasti ryhmän pelisäännöt.”* Ryhmän johtajana toimi ohjaaja, jonka roolia ryhmiin osallistuneet pitivät merkittävänä. *”Niinkun sekin - - et meitä oli ryhmä, niin tietyllä tavalla, et se ryhmän johtajuus... - - ettei kukaan vaan puhu puolta tuntia itestään tai omasta mukulastaan, et tietyllä tavalla me käydään niinku läpi niitä ja siis, kun nätisti, mutta tiukasti kuitenkin [ohjaaja sanoo]; ”no niin jatkamme sitten ensi kerralla ja...” tai niinkun ”tämä kierros käydään nyt loppuun ja sitten taas pääsee jatkaa...””* Tiettyjen kaikkien tiedossa olevien toimintatapojen voi nähdä lisäävän vertaistukiryhmien osallistujien tunnetta hallinnasta, ja tukevan heidän mahdollisuuksiaan osallistua toimintaan.

Hallinnan tunnetta voi vanhemmissa tukea myös se, että vertaistukiryhmässä heidän on mahdollista yksinkertaisesti vain purkaa omaa elämäntilannettaan. *”Jotenkin, kun se perhetilanne on ollu kaaos, niin olipa se perhetilanne ollut minkäläinen vaan, niin sitä kaaosta siellä purki sit.”* Vertaisryhmän rakenne ja toimintatavat edelleen taas auttoivat ryhmän jäseniä avautumaan asioistaan: *”Ja myöskin se, et mä oon aina vähän huono puhumaan tämmösistä jutuista... - - Siel oli niinkun tavallaan vuorot, et sun on pakko puhua. Sanottava jotain. Eikä se ees tuntunu pahalta sitten se oli vaan pakko. Sai tukea sille, että pystyy sanomaan asioita ääneen mikä voi olla vaikeaa.”* Voi tulkita, että luottamus ympärillä olevien vertaisten kykyyn ymmärtää sekä ohjaajan ammattitaitoiseen toimintaan rohkaisee osallistujia avautumaan asioistaan. Tällaisen havainnon teki myös Häggman-Laitila ja Pietilä (2007, 211) omassa tutkimuksessaan. He tulkitsevat vanhempien kertomasta, että vanhempien tietoisuus muiden vastaavan tilanteen kokeneiden kyvystä ymmärtää ja luottamus ohjaajan taitoihin rohkaisivat vanhempia vapaasti keskustelemaan vaikeista ja epämiellyttävistä aiheista. Heidän aineistostaan nousi myös havainto siitä, että vertaistukiryhmään osallistuminen vahvisti kykyä puhua omista asioista.

4.3. Yhteenkuuluvuus

Vertaistukiryhmä kokoaa samassa tilanteessa olevat ihmiset yhteen ja näin muodostaa yhteisön, johon kuulua. Kokemusta yhteisöstä tuki aineiston perusteella ryhmän jäsenten suhde, ohjaajien toiminta sekä ryhmän ilmapiiri ja sitoutuminen ryhmään. Vertaistukiryhmässä samanlaisten kokemusten kuuleminen ja niiden jakaminen yhdistävät osallistujia. Vertaiset ymmärtävät toisiaan eri tavalla kuin asiaa kokematon. Yhteenkuuluvuutta tuki myös suuresti ohjaajien rooli, heidän kykynsä ryhmäyttää, johtaa ja tukea ryhmän toimintaa sekä ryhmäläisiä. Lisäksi ryhmään muodostunut ilmapiiri ja sitoutuneisuus antoi osallistujille mahdollisuuden tukeutua ryhmäläisiin entistä enemmän.

4.3.1. Vertaisuus

Vertaistukiryhmän koheesio pohjautuu suurelta osalta vertaisuudelle. Vertaisuus taas perustuu yhteenkuuluvuuteen (MacNeil & Mead 2005, 238). Vertaistukiryhmä mahdollistaa osallistujille vertaisten kanssa käytyjen keskustelujen kautta ymmärryksen siitä, etteivät he ole

omien kokemustensa ja tuntemustensa kanssa yksin, mikä korostuu myös MacNeilin ja Meadin (2005, 238) tutkimuksessa. Osallistujat ovat osa ryhmää, jonka jäsenillä on toistensa kanssa samanlaisia kokemuksia. Yhteenkuuluvuutta kuvaakin tunne joukkoon kuulumisesta (Deci & Ryan 2017, 11), jota luo osallistujien tietoisuus heidän välillään olevien yhteisten kokemusten olemassaolosta. Haastateltujen puheissa toistui useasti se, että erilaiset ihmiset muodostavat vertaisuuden samanlaisten kokemusten, ei ominaisuuksiensa perusteella. Vertaistukiryhmän jäsenillä oli erään vanhemman sanoin *”kaikilla se yhteinen tekijä”*. Yhteistä tekijää kuvailtiin muun muassa hädäksi, kokemukseksi lapsen menettämisestä, suureksi huoleksi lapsista ja haasteellisiksi nuoriksi. Aineistosta nousi havainto, että myös erilaisuus yhdistää ja luo yhteenkuuluvuutta. Eräs vanhempi kuvailee: *”Voidaan olla erilaisia, mut tietyllä tavalla se kokemusmaailma tuo jotakin sellasta, sellasta yhteistä.”* Toinen vanhempi puhuu erilaisuudesta, joka kuitenkin yhdistää. Yhteisen kokemusmaailman ja yhteisen ryhmän jakaminen lisää osallistujien tunnetta siitä, että on muutakin *”kuin oma napa”*. Yhteenkuuluvuus voi lisääntyä, kun vanhempi ymmärtää, että *”monella muullakin on samanlaisia juttuja”*. Myös MacNeilin ja Meadin (2005, 238) tutkimus viittaa siihen, että samanlaisten kokemusten jakaminen luo yhteenkuuluvuuden tunnetta vertaisten kesken.

Aineistossani haastatellut toivat esiin, että vertainen on paras henkilö ymmärtämään toisen vertaisen kokemuksia. Vanhemmat kertoivat, kuinka toisen kokemuksen todelliseen ymmärtämiseen vaaditaan se, että henkilö itse on kokenut vastaavaa. *”Siis se, kuka on siin samas tilanteessa, ni se on ainut, joka sen voi niinkun oikeesti ymmärtää.”* Vertaisille omista asioista avautumista kuvailtiin helpoksi ja luontevaksi. Vertaisten välillä kuvailtiin olevan niin sanottu henkinen yhteys, minkä avulla vertaiset kokivat, ettei heidän tarvinnut selittää asioitaan perin pohjin, koska vertaiset ymmärsivät jo vähemmästäkin. Kuten eräs vanhempi kuvailee: *”- - se on niinkun, niin paljon helpompaa, kun on joku, joka elää vastaavaa tilannetta. Tietyllä tavalla vastaavaa tilannetta. Ei tarvita, kun se puolikas sana periaatteessa. - - mun mielestä se suurin on niinkun, että ei jaksa kannatella ketään muuta, ei jaksa selittää kellekään mitään, ei jaksa kuunnella kenenkään ihmettelyjä ja voivotteluja kautta sitä, et mitäs noillakin on mennyt viikaan.”* Häggman-Laitilan ja Pietilän (2007, 211) tulokset kertovat samaa: Heidän tutkimukseensa osallistuneet vanhemmat kokivat vastaavan tilanteen kokeneiden vanhempien ymmärtävän heitä parhaiten.

Vertaistukiryhmiin osallistuneet vanhemmat toivat haastatteluissa esille myös, kuinka vertaisille puhumisella välttää kritisoinnin, ihmettelyn ja ”turhat” kysymykset, mitä taas voi tapahtua puhuessa asioitaan ei-vertaiselle. Haastateltavat puhuivatkin siitä, että ovat välttäneet puhumista omasta elämäntilanteestaan ulkopuolisille eli henkilöille, joilla ei ole kokemuspintaa samoihin asioihin. Yksi vanhempi kertoo: *”Koin, että niille sukulaisille en halunnut asiaa kertoa.”* Ulkopuolisille, esimerkiksi lasten koulukavereiden vanhemmille tai sukulaisille, omasta tilanteesta kertominen oli jo potentiaalisesti huono vaihtoehto, koska vanhemmilla oli kokemus siitä, että he elävät täysin eri maailmoissa eikä toiselta puolelta tulisi ymmärrystä. Tästä syystä vertaistukiryhmä muodostui tärkeäksi voimavaraksi ja paikaksi, jossa saa ymmärrystä omaan tilanteeseen.

4.3.2. Ohjaajien rooli

Aineistosta nousee esille ohjaajien rooli ryhmän rakentumisessa. Ohjaajilla on suuri merkitys siihen, että osallistujat kokevat olevansa osa ryhmää. Haastateltujen kertomasta nousee esille, kuinka ohjaajalla on kyky ja tarkoitus liimata joukko yksittäisiä ihmisiä yhdeksi ryhmäksi. Eräs vanhempi kuvaava tätä seuraavasti: *”Ohjaaja onnistuu siinä sitouttamisessa, että ryhmänjäsenistä, yksittäisistä ihmisistä tulee niinkun tämmönen taikinamöykky”*. Ohjaajien roolia ryhmäyttämisessä pidettiin merkittävänä, mitä eräs vanhempi kuvailee seuraavasti: *”Ne [ohjaajat] on niinku... mun mielestä - - ryhmäyttämisen mestareita. Et mä luotan siihen tai mä niinkun uskon siihen, et sil on kyl tosi suuri merkitys.”* Ryhmäyttämisen kautta toisilleen tuntemattomista ihmisistä tuli ryhmä ja ohjaajien ammattitaidon avulla ryhmän mielekäs toiminta mahdollistui. Ohjaajien ammattitaidon avulla osallistujien ei tarvinnut enää huolehtia ryhmän toimivuudesta, vaan pääsivät helpommin osaksi ryhmää. Vanhempien, jotka ovat kuormittuneessa elämäntilanteessa, ei tarvinnut vertaistukiryhmässä huolehtia, että pakka pysyy kassassa, vaan se oli ohjaajien vastuulla. Tätä yksi vanhempi kuvailee näin: *”Että tietyllä tavalla mun mielestä se ohjaaminen on hirvittävän iso juttu ainakin silleen, jos ensikertalaisena on, on totaa... Et, jos meidät kahdeksan olis pantu yhteen ja no niin, koittakaa pärjätä siellä hiekkalaatikolla niin, siitä ei olis tullu lasta eikä paskaa.”* Myös Häggman-Laitilan ja Pietilän (207, 211) haastattelemat tukiryhmien vanhemmat kokivat, että luottamus ohjaajan taitoihin tuki ryhmän toimintaa ja rohkaisivat heitä vapaasti keskustelemaan.

Ohjaajien roolin merkittävyyttä korostettiin monessa muussakin kohtaa aineistossa. Ohjaajat tukivat osallistujissa tunnetta, että heistä välitetään, mikä on yhteenkuuluvuuden yksi osa-alue (Deci & Ryan 2017, 11). Myös Häggman-Laitila ja Pietilä (2007, 206) mainitsevat artikkeleissaan, kuinka ohjaajan tehtävänä on turvallisen ilmapiirin luominen, jolla mahdollistetaan kaikkien tuleminen kuulluksi. Eräs aineistoni vanhempi kuvaa: *”Must tuntuu, et meistäkin huolehdittiin kerrankin, ku meil on aika paljon niinku kannettavaa tässä. - - Ne [ohjaajat] on ollut tosi merkittäviä.”* Aineiston perusteella tunne välittämisestä välittyi suorimmin juuri ohjaajien roolin kautta. Ohjaajien kuvattiin huolehtivan osallistujien hyvinvoinnista ja jaksamisesta, tsemppaavan ja tukevan. Ohjaajat jakoivat puheenvuoroja ja mahdollistivat osallistujien tulevan kuulluksi. Yksi vanhempi kuvailee: *”- - se ohjaajien ammattitaito ja sit se empaattisuus. Se, miten ne tsemppaa ja tukee ja on huolissaan.”*

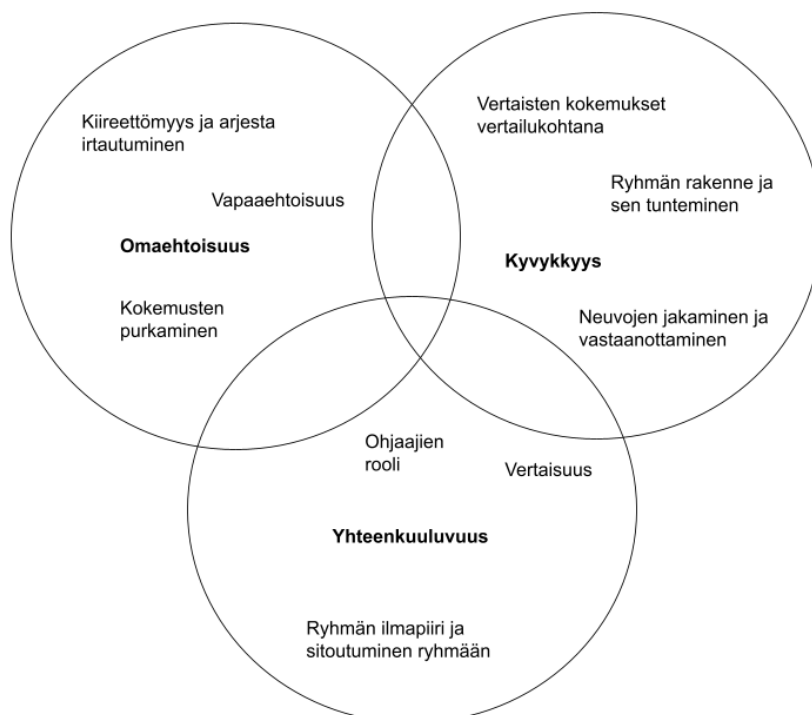
4.3.3. Ryhmän ilmapiiri ja sitoutuminen ryhmään

Monet vanhemmista toivat esille myös, että ryhmä itsessään tuki tunnetta hyväksytyksi tulemisesta. Myös MacNeil ja Mead (2005, 238) kuvaavat vertaistukiryhmää paikaksi, jossa saa olla oma itsensä. Omassa aineistossani yksi vanhempi kuvailee hyväksytyksi tulemistä näin: *”- - mä olin hyväksytty sellasena, minkälaisena mä olen. Et mun ei tarvinnu esittää kelekkään, tai mun ei tarvinnu jättää sanomatta mitään... Tai... mä kelpasin.”* Toinen vanhempi kuvaa: *”Et samanlailla mä oon [merkityksellinen]... vaikka ajattelin ensiks, et mitähän ne ryhmäläiset ajattelee, mikä mummeli tänne tulee, mitä toi täällä tekee.”* Hyväksytyksi tulemisen kautta osallistujat pystyivät luottamaan toisiinsa. Yksi vanhempi kuvaa: *”Tässä porukassa voi tuulettaa, kun tietää sen, että kukaan näistä ei tule kumminkaan sit juoruamaan jollekin sinut toista kautta tuntevalle.”* MacNeilin ja Meadin (2005, 238) tutkimuksessa ”toivon ja juhlinnan ilmapiiri” korostui vastaavasti. Tutkijat toteavat myös, että ideaali vertaisuussuhde tukee kuulluksi ja hyväksytyksi tulemistä (MacNeil & Mead 2005, 238). Myös Häggman-Laitilan ja Pietilän (207, 211) tutkimusten tulosten perusteella vanhempien tukiryhmä lisäsi osallistujien tunnetta hyväksynnästä. Häggman-Laitilan ja Pietilän tutkimukseen osallistuneet vanhemmat kokivat myös vastavuoroisuutta ja voimaantumista ryhmässä, mikä näkyy myös omassa aineistossani.

Vertaistukiryhmän rakenne loi tunnetta ryhmään kuulumisesta. Aineistossani vanhemmat toivat ilmi, että vaatimus sitoutumisesta ryhmään ja sen sääntöihin edesauttoi ryhmän tavoitteen toteutumista. Eräs vanhempi kuvailee: *”Täs oli tarkat säännöt. Mikä oli hyvä. Sit tiesi, et täällä käydään ja ollaan.”* Toinen vanhempi kuvailee: *”Jotta siitä [ryhmästä] saa kaiken irti, ni silloin niinku pitää pystyä jollain lailla avautuu tai pystyy heittäytymään siihen.”* Kolmas kertoo: *”Jotta tästä saa kaiken irti, ni pitäis olla tunne, että sä pystyt sitoutuu ite ja - - että ohjaaja onnistuu siinä sitouttamisessa.”* Aineiston perusteella ryhmähenkeä lisäsi se, että ohjaajat pitivät ryhmän rakennetta yllä. Ohjaajat pitivät huolta siitä, että ryhmä toimii, mikä auttoi osallistujia keskittymään omaan tehtäväänsä ryhmän jäsenenä. Myös Häggman-Laitila ja Pietilä (2007, 207) tuovat esiin, että vanhempainryhmien osallistujat toivovat tapaamisten olevan hyvin järjestettyjä. He myös mainitsevat, että sitoutuminen ryhmän tavoitteisiin ja normeihin on taattava, jotta ryhmä toimisi mahdollisimman hyvin (Em. 207).

4.4. Tulokset tiivistettynä

Alla olevassa kuviossa on esitetty tulokset tiivistettynä. Kolme ympyrää kuvaavat kolmea psykologista perustarvetta, jotka aineiston perusteella olivat päällekkäisiä. Ympyröiden sisällä on aineistosta löydetty sosiaaliskontekstuaaliset tekijät, jotka näyttivät tukevan vertaistukiryhmiin osallistuneiden psykologisia perustarpeita.



Kuvio 2. Tulokset tiivistetyssä muodossa.

5 Johtopäätökset

Tutkielman tulosten perusteella lastensuojelun avohuollon vanhempien vertaistukiryhmät voivat tukea osallistujensa hyvinvointia monin eri tavoin. Sosiaaliseen kontekstiin liittyviä tekijöitä, jotka tukevat ryhmiin osallistuneiden psykologisia perustarpeita, löytyi aineistosta runsaasti. Omaehtoisuutta tukevat sosiaaliskontekstuaaliset tekijät liittyivät ryhmän olemukseen. Omaehtoisuutta tuki vertaistukiryhmissä ryhmän mahdollistama paikka ja aika, jossa purkaa omia kokemuksiaan. Ryhmien kiireetön luonne antoi osallistujille tilaa pysähtyä omien ajatustensa ääreen ja irtautua arjesta ja sen kuormituksesta. Omaehtoisuutta tuki myös ryhmien vapaaehtoisuus: Ryhmät olivat paikkoja, jonne vanhemmat tulivat, koska itse halusivat ja olivat kiinnostuneita ryhmästä.

Kyvykkyyttä tukevat sosiaaliskontekstuaaliset tekijät liittyivät ryhmän rakenteeseen sekä ohjaajien ja ryhmäläisten toimintaan. Ensinnäkin kyvykkyyttä vertaistukiryhmässä tuki ryhmän ennalta määritelty ja kaikkien tiedossa oleva rakenne, joka kannusti ryhmäläisiä osallistumaan ja mahdollisti ryhmäläisten kuulluksi tulemisen. Ryhmät toimivat paikkana, jossa ryhmäläiset saivat neuvoja toisiltaan ja ohjaajilta, mikä lisäsi ryhmäläisten luottamusta omaan kykyihinsä. Kyvykkyyttä tuki myös ryhmäläisten mahdollisuus kuulla kokemuksia muilta ja suhteuttaa oma tilanne niihin, ja näin lisätä hallinnan tunnetta elämäänsä. Yhteenkuuluvuutta tukevat sosiaaliskontekstuaaliset tekijät liittyivät kyvykkyyden tapaan rakenteellisiin sekä ryhmäläisten ja ohjaajien rooleihin liittyviin tekijöihin. Samanlaiset kokemukset loivat ryhmien jäsenten välille vertaisuutta ja yhteenkuuluvuutta. Ryhmän ilmapiiri myös lisäsi ryhmäläisten osallistumista ja ryhmän tiiviyyttä. Myös ryhmän ohjaajien roolia pidettiin merkittävänä: Heidän avullaan ryhmästä tuli ryhmä ja sen toiminta mahdollistui. Ohjaajat tukivat osallistujissa myös hyväksytyksi tulemisen kokemusta.

Vahvimmin aineistossa korostui juuri yhteenkuuluvuuden teema. Se näkyi jollain tapaa lähes jokaisessa psykologisia perustarpeita tukevissa sosiaaliskontekstuaalisissa tekijöissä. Samanlaisen havainnon tekivät Qusted ym. (2018, 178) tutkimuksessaan yhteisöpuutarhojen sosiaalipsykologisista ominaisuuksista: Yhteenkuuluvuuden tarpeen täyttyminen oli vaikuttimena jokaisessa tutkijoiden muodostamassa teemassa. Tutkijat päättelivät tämän johtuvan siitä,

että yhteenkuuluvuus on erityisen olennaista yhteisöjen, kuten yhteisöpuutarhojen, toiminnassa, koska yhteyden tunteminen muihin on keskeinen osa niitä. He mainitsevat myös, että yhteenkuuluvuus voi olla asia, jota yhteisöjen toimintaan osallistumisesta ylipäätään haetaan. (Em. 178.) Myös vertaistukiryhmistä voi sanoa samaa. Vertaistukiryhmät perustuvat vertaisuudelle, mikä osittain jo perustuu yhteenkuuluvuudelle. Ne ovat myös yhteisöjä, joihin voidaan hakeutua yhteisöllisyyden kaipuusta.

Vertaistukiryhmät näkyivät tukevan osallistujien omaehtoisuutta enemmän kuin ajattelin. Esimerkiksi Häggman-Laitilan ja Pietilän (2007) tutkimuksessa omaehtoisuutta tukevat tekijät eivät nousseet erityisesti esille. Omasta aineistostani omaehtoisuutta tukevia sosiaaliskontekstuaalisia tekijöitä löytyi kolmesta perustarpeesta vähiten, mutta kuitenkin merkittävästi. Omaehtoisuutta tukevat tekijät painottuivat osallistujien mahdollisuuteen keskittyä itseensä ja omaan kokemusmaailmaansa. Omaan kokemusmaailmaan syventyminen kuitenkin vaatii tai sitä vähintäänkin tehostaa muiden läsnäolo ja yhdessä pohtiminen. Tässäkin kohtaa voi huomata, miten yhteenkuuluvuus itsessään voi tukea myös omaehtoisuuden tarpeen täyttymistä. Myös kyvykkyyttä ja omaehtoisuutta tukevien sosiaaliskontekstuaalisten tekijöiden välillä löytyi yhtäläisyyttä. Esimerkiksi kiireetön ja turvallinen ilmapiiri tuki osallistujia purkamaan omia asioitaan ryhmälle, mikä taas johti muun muassa mittasuhteiden saamiseen omalle tilanteelle ja kyvykkyyden tunteen lisääntymiseen.

Tulososiossa psykologisia perustarpeita tukevat sosiaaliskontekstuaaliset tekijät on esitetty erikseen omissa osioissaan, mutta kuten tulososion tiivistelmässä tuon esille on tärkeää mainita, että psykologisten perustarpeiden täyttyminen on kuitenkin päällekkäistä. Samalla tavalla myös omaehtoisuuden, kyvykkyyden ja yhteenkuuluvuuden alla olevat tekijät eivät ole toisistaan erillisiä, vaan linkittyvät vahvasti toisiinsa. Analyysin kautta huomasin, että yhden psykologisen perustarpeen täyttymisen avulla toisen tarpeen täyttyminen voi vahvistua. Tietty tekijä, kuten ryhmän rakenne, voi aineiston perusteella tukea jokaista psykologista perustarvetta. Lisäksi esimerkiksi vertaisuuden luoman yhteenkuuluvuuden kautta vanhemmat kokivat, että saavat olla omia itsejään selittelemättä, mikä taas tukee tunnetta omaehtoisuudesta. Kiinnitin myös huomiota siihen, että omaehtoisuutta vertaistukiryhmissä näytti tukevan ryhmän tietty vapaamuotoisuus eli se, että osallistujat saivat kertoa omista asioistaan omalla tavalla. Kyvykkyyttä ja yhteenkuuluvuutta taas tuki ryhmän melko tiukkakin rakenne,

joka mahdollisesti kaikkien tulevan kuulluksi sekä siirsi paineen ryhmän toiminnan onnistumisesta osallistujilta ohjaajille. Ensin ajattelin tässä olevan ristiriita, mutta nyt näen, että myös omaehtoisuutta tukevan vapaamuotoisuuden onnistumiseen tarvitaan tietty kehys, jonka puitteista ryhmän toiminta tapahtuu. Tämä esimerkki kuvaakin hyvin sitä, miten psykologisten perustarpeiden täytyminen vertaistukiryhmän kontekstissa ei ole suoraviivaista.

Quested ym. (2018, 179) ehdottavat viitaten aiheesta tehtyyn tutkimukseen, että psykologisten perustarpeiden viitekehystä voisi hyödyntää erilaisten yhteisöjen kehittämisessä. He mainitsevat, että yhteisöjen jäseniä voisi kouluttaa siihen, miten toimia yhteisössä tukien muiden ja omien psykologisten perustarpeiden täyttymistä. Näen, että tätä näkökulmaa voisi hyödyntää myös vertaistukiryhmien kehittämisessä ja pohjana, koska tulosten perusteella vertaistukiryhmät voivat mahdollisesti tukea ryhmäläisten psykologisia perustarpeita. Myös Häggman-Laitila ja Pietilä (2007, 207) mainitsevat että teoreettisiin viitekehyksiin pohjautuvat vertaistukiryhmät ovat olleet tuloksellisia. Itsemääräämisteorian näkökulman soveltamista vertaistukiryhmiin on kansainvälisesti tehty jonkin verran, mutta Suomessa taas ei kovinkaan paljoa, joten soveltamista voisi harkita myöhemmissä tutkimuksissa enemmän.

Lastensuojelun avohuollon vertaistukiryhmiin osallistuneiden vanhempien kokemuksia analysoitiin tässä tutkielmassa itsemääräämisteorian ja psykologisten perustarpeiden näkökulmasta. On huomattava, että muiden teorioiden soveltaminen aiheeseen voi antaa erilaisia tuloksia koskien sitä, mitä mahdollisuuksia vertaistukiryhmillä on tukea osallistujensa hyvinvointia. Tutkielman tulosten perusteella psykologisten perustarpeiden soveltaminen vertaistukiryhmiin kuitenkin toimii. Toki tutkielmani laadullinen aineisto rajaa tehdyt havainnot vain näiden valikoituneiden haastateltujen kokemuksiin, eikä niistä pysty vetämään yleisiä johtopäätöksiä lastensuojelun avohuollon vanhempien vertaistukiryhmien potentiaalista tukea osallistujien psykologisten perustarpeiden täyttymistä. Tutkielman saavutus onkin esittää perusteltuja havaintoja siitä, miten vertaistukiryhmät voivat mahdollisesti tukea osallistujensa psykologisten perustarpeiden täyttymistä ja tätä kautta hyvinvointia.

Tutkielmani tulokset osoittavat kuitenkin, että psykologisten perustarpeiden näkökulman soveltaminen vertaistukiryhmiin on mahdollinen ja jopa tuloksellinen. Löydökset osoittavat, että

lastensuojelun avohuollon vanhempien vertaistukiryhmät tukevat osallistujiensa psykologisten perustarpeiden täyttymistä ja itsemääräämisteorian viitekehyksestä katsottuna lisäävät myös osallistujien hyvinvointia. Tulosten perusteella voidaan todeta, että vertaistukiryhmillä on potentiaalia tukea haastavassa elämäntilanteessa olevia vanhempia ja näin ollen lisätutkimukset viitekehyksen soveltamisesta voisivat olla hyödyksi vertaistukiryhmätutkimuksen kentällä.

Lähteet

APA American Psychological Association. Dictionary of Psychology. Organismic Psychology. <https://dictionary.apa.org/organismic-psychology> Viitattu 20.1.2022

Bartholomew, Kimberley J. & Ntoumanis, Nikos & Ryan, Richard M. & Bosch, Jos A. & Thogersen-Ntoumani, Cecilie (2011) Self-determination theory and diminished functioning: The role of interpersonal control and psychological need thwarting. *Personality and Social Psychology Bulletin* 37:11, 1459–1473.

Cherrington, Andrea L. & Willig, Amanda L. & Agne, April A (2015) Development of a theory-based, peer support intervention to promote weight loss among Latina immigrants. *BMC Obesity* 2:17. <https://doi.org/10.1186/s40608-015-0047-3>

Deci, Edward L. & Ryan, Richard M. (1985) *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum Press.

Deci, Edward L. & Ryan, Richard M. (2017) *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. The Guilford Press. <https://doi.org/10.1521/978.14625/28806>

Deci, Edward L. & Moller, Arlen C. (2005) The Concept of Competence: A Starting Place for Understanding Intrinsic Motivation and Self-Determined Extrinsic Motivation. Teoksessa A. J. Elliot & C. S. Dweck (toim.) *Handbook of competence and motivation*. Guilford Publications, 579–597.

Hyväri, Susanna (2005) Vertaistuen ja ammattiauttamisen muuttuvat suhteet. Teoksessa Marianne Nylund & Anne Birgitta Yeung (toim.) *Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus*. Tampere: Vastapaino, 214- 235.

Häggman-Laitila, Arja & Pietilä, Anna-Maija (2007) Perceived benefits on family health of small groups for families with children. *Public Health Nursing*. 24:3, 205–216. DOI: 10.1111/j.1525-1446.2007.00627.x

Jantunen, Eila (2008) *Osalliseksi tuleminen - Masentuneiden vertaistukea jäsentävä substantiivinen teoria*. Lisensiaattitutkimus. Tampere: Juvenes Print Oy. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/141197/A_18_Jantunen_Eila_open_access.pdf?sequence=4&isAllowed=y

Jyrkämä, Oili (2010) Vertaistukiryhmä käyntiin! Julkaisussa Tanja Laatikainen (toim.) *Vertais-toiminta kannattaa*. Asumispalvelusäätiö ASPA: Solver palvelut Oy, 25–49. https://a-kiltojenliitto.fi/akilta/wpcontent/uploads/2015/02/Vertaistoiminta_kannattaa.pdf.

Laimio, Anne (2017) Koulutan vertaisryhmänohjaajia. *Kansalaisareenan julkaisuja* 2/2017. Kansalaisareena Ry https://kansalaisareena.fi/wp-content/uploads/2017/10/Opas-sarja_2_2017_Laimio_netiversio.pdf

Laporte, Nele & Soenens, Bart & Brenning, Katrijn & Vansteenkiste, Maarten (2021) Adolescents as active managers of their own psychological needs: The role of psychological need crafting in adolescents' mental health. *Journal of adolescence* 88, 67–83. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2021.02.004>

Lastensuojelulaki (417/2007). Finlex: ajantasainen lainsäädäntö [verkkodokumentti]. Viitattu 4.2.2022. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070417>.

Laylayants, Marina & Baier, Meaghan & Benedict, Anne & Mera, Diana (2015) Peer Support Groups for Child Welfare–Involved Families. *Journal of Family Social Work* 18:5, 305–326.

Leino, Kaija (2011) Pirstaloitumisesta kohti naisena eheytymistä. Substantiivinen teoria rintasyöpäpotilaan sosiaalisesta tuesta hoitoprosessin aikana. Väitöskirja. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/66806/978-951-44-8555-8.pdf?sequence=1>.

Leinonen, Tuuli (2020) PSYKOLOGISTEN PERUSTARPEIDEN TÄYTTYMINEN JA HYVINVOINTI NUORTEN MYRSKY-TAIDEHANKKEESSA. Pro gradu -tutkielma. Tampereen yliopisto. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:tuni-202004304820>

MacNeil, Cheryl & Mead, Shery (2005) A Narrative Approach to Developing Standards for Trauma-Informed Peer Support. *American Journal of Evaluation* 26:2, 231–244. doi:10.1177/1098214005275633

Mikkonen, Irja & Saarinen, Anja (2018) Vertaistuki sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tietosanomama Oy.

Mikkonen, Irja (2011) Vertaistuki osana sosiaalista vahvistamista. Teoksessa Pia Lundblom & Jatta Herranen (toim.) Sosiaalinen vahvistaminen kokemuksina ja käytänteitä. Helsinki: Humanistinen ammattikorkeakoulu HUMAK, 204–222. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-456-114-3>

Nylund, Marianne (2005) Vertaisryhmät kokemusten ja tiedon jäsentäjinä. Teoksessa Marianne Nylund & Anne Birgitta Yeung (toim.) Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino, 195- 235.

Quested, E., Thøgersen-Ntoumani, C., Uren, H., Hardcastle, S. J., & Ryan, R. M. (2018) Community gardening: Basic psychological needs as mechanisms to enhance individual and community well-being. *Ecopsychology* 10, 173–180.

Roth, G., Vansteenkiste, M., & Ryan, R. M. (2019) Integrative emotion regulation: Process and development from a self-determination theory perspective. *Development and Psychopathology* 31, 944–956.

Ruokonen, Mirka (2021) Vertaistoiminnan merkitystä paikantamassa lastensuojelun avohuollossa - Vanhempien kokemuksia vertaistuesta. Pro gradu -tutkielma. Sosiaalityö. Turku: Turun yliopisto.

Ruokonen, Mirka (2020) Vanhempien kokemuksia vertaistukiryhmistä osana lastensuojelun avohuoltoa 2020 [sähköinen tietoaaineisto]. Versio 1.0 (2021-09-24). Turun yliopisto. Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto [jakaja]. <http://urn.fi/urn:nbn:fi:fsd:T-FSD3511>

Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000) Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist* 55:1, 68-78.

Ryan, R. M. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of personality* 63:3, 397-427.

Ryan, R. M., & Lynch, J. H. (1989). Emotional autonomy versus detachment: Revisiting the vicissitudes of adolescence and young adulthood. *Child Development* 60:2, 340–356. <https://doi.org/10.2307/1130981>

Shane N. Sweet & Emilie Michalovic & Amy E. Latimer-Cheung & Michelle Fortier & Luc Noreau & Walter Zelaya & Kathleen A. Martin Ginis (2018) Spinal Cord Injury Peer Mentorship: Applying Self-Determination Theory to Explain Quality of Life and Participation. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*. 99:3, 468-476. <https://doi.org/10.1016/j.apmr.2017.08.487>.

Tietoaarkisto (2021) FSD3511 Vanhempien kokemuksia vertaistukiryhmistä osana lastensuojelun avohuoltoa 2020. https://services.fsd.tuni.fi/catalogue/FSD3511?tab=description&study_language=fi. Viitattu 20.1.2021.

Taylor, S. E. (2011). Social support: A review. Teoksessa H. S. Friedman (toim.) *The Oxford handbook of health psychology*. Oxford University Press, 189–214.

Tesch, Renata (1990) *Qualitative research. Analysis types and software tools*. New York: Falmer.

THL (2021) Vertaisryhmätoiminta. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/sote-palvelut/sosiaalipalvelut/vertaisryhmatoiminta>. Viitattu 20.1.2022.

Vansteenkiste, M. & Ryan, R.M. & Soenens, B. (2020) Basic psychological need theory: Advancements, critical themes, and future directions. *Motivation and Emotion* 44, 1–31. <https://doi.org/10.1007/s11031-019-09818-1>