

Tiia Rantanen

# **SUPPORTIIVINEN VIESTINTÄ VANHEMMUUDEN TUKENA LAPSIPERHEISSÄ**

Alle kouluikäisten lasten vanhempien kokemuksia vuorovai-  
kutukseen perustuvasta sosiaalisesta tuesta

Informaatioteknologian ja viestinnän tiedekunta

Pro gradu -tutkielma

Toukokuu 2023

# TIIVISTELMÄ

Tiia Rantanen: Supporttiivinen viestintä vanhemmuuden tukena lapsiperheissä. Alle kouluikäisten lasten vanhempien kokemuksia vuorovaikutukseen perustuvasta sosiaalisesta tuesta.

Pro gradu -tutkielma  
Tampereen yliopisto  
Viestinnän maisteriohjelma  
Toukokuu 2023

---

Vanhemmuus on iloa ja onnea, mutta myös epätietoisuutta ja huolia. Moni vanhempi onkin kokenut tilanteita, joissa toiselta saatu tuki on selkeyttänyt omia ajatuksia tai tuonut helpotusta omaan tilanteeseen. Tällaista vuorovaikutukseen perustuvaa henkilökeskeistä sosiaalista tukea kutsutaan supportiiviseksi viestinnäksi. Sosiaalinen tuki määritellään kokemukseksi huolenpidosta ja hyväksynnästä, kun taas supportiivinen viestintä ymmärretään sosiaalisen tuen prosessina, joka tapahtuu aina vuorovaikutuksessa, jossa osallisina ovat tuen tarjoaja sekä tuen saaja. Supportiivinen viestintä tähtää tuettavan henkilön itsetunnon vahvistamiseen ja sen avulla pyritään helpottamaan tuen saajan vaikeita tunteita. Supportiivinen viestintä voi olla joko verbaalista tai nonverbaalista viestintää ja sen tavoitteena on auttaa vastaanottajaa selviytymään jostakin hänelle haastavasta tilanteesta.

Supportiivista viestintää on perhekontekstissa tutkittu melko paljon, mutta tutkimuksissa on keskitytty pääasiassa vanhempien ja lasten väliseen supportiiviseen viestintään tai erityisen tuen tarpeessa oleviin perheisiin. Kahden huoltajan perheessä elävien pikkulasten vanhempien sosiaalisen tuen tarpeisiin ei aiemmin ole kiinnitetty erityistä huomiota. Lasten kasvun ja kehityksen kannalta on kuitenkin suuri merkitys sillä, kuinka motivoituneita ja itsevarmoja vanhemmat kasvattajina ovat sekä kuinka he kykenevät iloitsemaan lapsistaan. Tässä pro gradu -tutkielmassa tarkastellaankin nimenomaan kahden huoltajan perheessä elävien pikkulasten vanhempien kokemuksia vuorovaikutukseen perustuvasta sosiaalisesta tuesta osana vanhemmuuden tukemista sekä vanhempien hyvinvointia. Tutkielman aineisto koostuu 10 haastattelusta, jotka tehtiin pikkulasten vanhemmille marras- ja joulukuussa 2022. Tutkimusaineisto analysoitiin käyttäen temaattista analyysia.

Tutkielman keskeisimpänä havaintona todetaan, että kahden huoltajan perheessä elävillä pikkulasten vanhemmilla on valtavan suuri tarve vuorovaikutukseen perustuvalla sosiaalisella tuella. Vanhemmat pyrkivät kuitenkin suojaamaan omaa vanhemmuuden identiteettiään, eivätkä sen vuoksi kovin herkästi ilmaise tuen tarpeitaan. Näin ollen vanhemmat myös jäävät paitsi tarvitsemastansa tuesta. Vuorovaikutukseen perustuvan sosiaalisen tuen avulla olisi mahdollista edistää vanhempien hyvinvointia ja vähentää heidän stressitekijöitensä sekä ehkäistä masennusoireiden syntyä. Supportiivista viestintää ei kuitenkaan aina voida pitää vanhempiä tukevana, sillä väärin ilmaistuna se voi heikentää vanhempien hyvinvointia ja lisätä heidän riittämättömyytensä sekä osaamattomuutensa tunteita. Sosiaalinen tuki tulisikin kohdistaa siten, että sen avulla voidaan vahvistaa jokaisen vanhemman yksilöllisiä hyviä ominaisuuksia sekä tukea yksilöllistä vanhemmuuden identiteettiä. Parhaimmillaan supportiivisen viestinnän avulla voidaan edistää niin vanhempien arkista psyykkistä hyvinvointia kuin mielenterveyttäkin. Samalla vanhemmille osoitettu sosiaalinen tuki tukee lasten kiintymyssuhteen muodostumista sekä vahvistaa perheen sisäisiä vuorovaikutussuhteita.

Avainsanat: sosiaalinen tuki, supportiivinen viestintä, vanhemmuus, pikkulapsiperhe

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin Originality Check -ohjelmalla.

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	VANHEMMUUTEEN KASVAMINEN .....	4
	2.1 Vanhemmuus nyky-yhteiskunnassa .....	4
	2.2 Vuorovaikutus kiintymyssuhteen muodostumisen edellytyksenä .....	6
3	SOSIAALISEN TUEN VIESTIMINEN .....	9
	3.1 Sosiaalinen tuki .....	9
	3.2 Supportiivinen viestintä .....	11
	3.2.1 Vanhemmille tarjottu sosiaalinen tuki .....	16
	3.2.2 Sosiaalisen tuen pyytäminen .....	20
	3.3 Relationaalisen kehystämisen teoria ja advice response theory .....	23
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN .....	27
	4.1 Tutkimusongelma ja tutkimuskysymykset .....	27
	4.2 Tutkimusmenetelmä .....	30
	4.3 Osallistujat ja aineistonkeruu .....	31
	4.4 Aineiston käsittely ja analyysi .....	33
	4.5 Eettinen pohdinta .....	35
5	TULOKSET .....	37
	5.1 Supportiivinen viestintä vanhempien kokemana.....	37
	5.1.1 Sosiaalisen tuen tarjoaminen vanhemmille .....	37
	5.1.2 Tuen tarpeen ilmaisemisessa koetut haasteet .....	41
	5.1.3 Vanhempien kokemuksia yhteiskunnallisesta tuesta .....	43
	5.2 Supportiivisen viestinnän yhteys vanhempien hyvinvointiin .....	47
	5.2.1 Hyvinvointia edistävä tuki.....	47
	5.2.2 Hyvinvointia heikentävä tuki.....	52
	5.2.3 Suhtautuminen vanhempien tuen tarpeeseen.....	56
	5.3 Vanhempien ja lasten väliset vuorovaikutussuhteet .....	58
	5.3.1 Perheen sisäisen vuorovaikutuksen tukeminen .....	58
	5.3.2 Tunteiden merkitys vuorovaikutuksessa .....	62
6	POHDINTA.....	65
	6.1 Supportiivinen viestintä ja vanhemmuuden identiteetti .....	65
	6.2 Supportiivinen viestintä ja vanhempien hyvinvointi.....	69
	6.3 Vuorovaikutuksen tukeminen perheessä.....	75
	6.4 Tutkimuksen arviointi.....	78
	6.5 Jatkotutkimusehdotuksia .....	82
	KIRJALLISUUS .....	84

# 1 JOHDANTO

Vanhemmuus on elämänmittainen matka. Vanhemmuutta voidaan myös luonnehtia yhdeksi ihmisen elämän vaativimmista ja vaikeimmista tehtävistä (Jallinoja, 2006, 113). Perhe kohtaa lapsen myötä monia myönteisiä muutoksia, mutta osa muutoksista voi olla myös kielteisiä ja asettaa haasteita perheen voimavarojen riittävyydelle tai jopa terveydelle (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2004, 80). Päävastuu lasten kasvatuksesta on vanhemmilla, mutta vanhemmat saattavat kohdata tilanteita, jotka haastavat heidän toimintaansa vanhempina. Toisaalta myös yhteiskunnallisessa keskustelussa luodaan mielikuvaa hyvästä vanhemmuudesta ja tämä puolestaan asettaa paineita pikkulasten vanhemmille. Nyky-yhteiskunnassa perheillä ei välttämättä ole laajoja tukiverkostoja, jotka auttaisivat lastenhoidossa tai joiden kanssa voisi keskustella lastenkasvatukseen liittyvistä asioista (Vilén, Leppämäki & Ekström, 2008, 19). Yhteiskunnallisessa keskustelussakin korostuu yksinhuoltajien tai heikon sosioekonomisen aseman omaavien perheiden tuen tarve, ja tukea pyritäänkin siten kohdistamaan tällaisille perheille. Kahden huoltajan perheessä elävät pikkulasten vanhemmat jäävät yhteiskunnallisessa vanhemmuuden haasteita korostavassa keskustelussa helposti sivuun, eikä näiden vanhempien tuen tarpeisiin kiinnitetä tarpeeksi huomiota. On kuitenkin todettu, että vanhemmuuden vahvistaminen kaikissa yhteiskuntaluokissa ehkäisee muun muassa lasten kehityksellisiä ongelmia, syrjäytymistä sekä käytösongelmia (Halme & Perälä, 2014, 216).

Sosiaalinen tuki perustuu haluun jakaa oman elämän haasteita jonkun toisen kanssa, jonka vuoksi sosiaalista tukea haetaan yleensä samassa elämäntilanteessa olevilta (Kaunonen & Åstedt-Kurki, 2012, 361). Sosiaalinen tuki toiselta auttaa yleensä vahvistamaan omia ajatuksia, rohkaisee sekä tarjoaa tarvittaessa neuvoja. Vuorovaikutukseen perustuvaa sosiaalista tukea kutsutaan supportiiviseksi viestinnäksi. Supportiivisen viestinnän tarkoituksena on tukea toista yksilöä yleensä jossakin vaikeassa tai hankalassa asiassa sekä samalla vahvistaa tämän itsetuntoa (Frisby & Martin, 2010, 320; Jones & Bodie, 2014, 371). Supportiivinen viestintä käsitetäänkin verbaaliseksi tai nonverbaaliseksi prosessiksi, johon liittyy joko tuen tarjoaminen, tuen pyytäminen tai molemmat. Supportiivisen viestinnän avulla pyritään edistämään ratkaisun löytymistä tuettavan henkilön tilanteeseen tai ongelmaan. (MacGeorge, Feng & Burleson, 2011, 323.) Vastaanottajan on todettu hyötyvän supportiivista viestintää sisältävästä

vuorovaikutusprosessista, kunhan vuorovaikutustilanteessa huomioidaan kulloinkin käsiteltävän aiheen merkitys sekä sensitiivisyys vastaanottajalle (Dix ym., 2004, 1213). Supportiiviseksi tarkoitettu viestintä voi myös satuttaa tai loukata vastaanottajaa, jos se kohdistuu vastaanottajan kannalta väriin asioihin.

Supportiivinen viestintä ei ole yhteydessä yksilöiden sosioekonomiseen asemaan tai perhe-  
muotoon, vaan sitä on mahdollista tarjota tai pyytää aina, kun ollaan vuorovaikutuksessa toisen yksilön kanssa. Tämän vuoksi onkin perusteltua tutkia, millainen merkitys supportiivisella viestinnällä on pikkulapsiperheiden vanhemmille, joiden sosiaalisen tuen tarve ei ole ilmeistä. Tämän tutkimuksen tavoitteena on tuottaa tietoa siitä, millaisia kokemuksia kahden huoltajan perheessä elävillä pikkulasten vanhemmilla on supportiivisesta viestinnästä sekä millaisia merkityksiä vanhemmat antavat supportiiviselle viestinnälle osana oman vanhemmuuden tukemista. Tutkimuksen tavoitteena on selvittää myös, millainen merkitys vanhemmille tarjotulla vuorovaikutukseen perustuvalla sosiaalisella tuella on perheiden hyvinvoinnille sekä perheenjäsenten välisille vuorovaikutussuhteille.

Tutkielman aluksi tarkastellaan vanhemmuutta nyky-yhteiskunnassa sekä vanhempien ja lasten välisiä vuorovaikutussuhteita. Vuorovaikutustaidoillaan vanhempien tulisi kyetä vastaamaan lasten tarpeisiin, sillä tällä on havaittu olevan merkitystä myös lasten vanhempiinsa muodostaman kiintymyssuhteen syntyyn. Kiintymyssuhteen on puolestaan osoitettu olevan edellytys lasten tasapainoiseen kasvuun ja kehitykseen. (Kalland & Salo, 2020.) Vanhemmuuden luodun katsauksen jälkeen tutkielmassa avataan tarkemmin sosiaalisen tuen sekä erityisesti supportiivisen viestinnän käsitteitä tämän tutkimuksen kontekstissa eli vanhemmuuden tukemisessa. Supportiivisen viestinnän käsitettä avataan sekä vanhemmille tarjotun tuen että vanhempien pyytämän tuen näkökulmista. Lopuksi luodaan katsaus relationaalisen kehystämisen teoriaan sekä advice response theoryyn, jotka määrittelevät tutkimuksen viestinnällisen viitekehyksen. Relationaalisen kehystämisen teoriaa voidaan käyttää apuna tulkittaessa yksilöiden viesteille antamia merkityksiä eri tilanteissa. Keskiössä ovat myös vuorovaikutuskumppanien väliset suhteet sekä niiden merkitys viestien tulkintaan. (McLaren & Solomon, 2022, 76.) Advice response theory puolestaan pyrkii selittämään, miten tuen saaja suhtautuu hänelle tarjottuun tukeen sekä miten eri tekijät vuorovaikutustilanteessa vaikuttavat siihen, miten tuen saaja prosessoi hänelle osoitettua viestiä (Bodie & MacGeorge, 2022, 95).

Tutkimus toteutettiin haastattelemalla kymmentä pikkulasten, eli alle kouluikäisten lasten, vanhempaa, jotka elävät kahden huoltajan ja lasten muodostamassa perheessä. Haastatteluiden avulla pyrittiin keräämään tietoa vanhempien kokemuksista vuorovaikutukseen perustuvasta sosiaalisesta tuesta sekä sen merkityksestä osana vanhemmuuden tukemista ja vanhempien hyvinvointia. Haastatteluissa perehdyttiin myös vanhempien kokemuksiin tuen pyytämisestä sekä tuen tarpeisiin suhtautumisesta. Lisäksi tarkasteltiin vanhemmille tarjotun sosiaalisen tuen merkitystä perheen sisäisiin vuorovaikutussuhteisiin vaikuttavana tekijänä.

Tässä tutkimuksessa tavoitteena on tuottaa vuorovaikutukseen liittyvää tietoa, joka auttaa tukemaan pikkulasten vanhempien vuorovaikutussuhteita sekä edistää heidän, ja samalla koko perheen, henkistä terveyttä ja hyvinvointia. Nämä tulokset aiheeseen ovat esillä myös YK:n kestävän kehityksen tavoitteissa (Valtioneuvoston kanslia), sillä Agenda2030:ssa löytyvät tavoitteet terveestä elämästä ja hyvinvoinnista kaikille (tavoite 3) sekä tavoitteet eriarvoisuuden vähentämisestä (tavoite 10). Tutkimus tehtiin eettisyys huomioiden sekä hyvää tieteellistä käytäntöä noudattaen (TENK, 2023). Tutkimuksen tarkoituksena on, että jatkossa pystyttäisiin entistä herkemmin kiinnittämään huomiota ja puuttumaan myös kahden huoltajan perheessä elävien pikkulasten vanhempien sosiaalisen tuen tarpeisiin, eli niiden vanhempien, joiden tuen tarve ei välttämättä ole näkyvää tai ilmeistä.

## 2 VANHEMMUUTEEN KASVAMINEN

### 2.1 Vanhemmuus nyky-yhteiskunnassa

Vanhemmuutta pidetään nyky-yhteiskunnassa vaativana ja vanhemmuudesta puhuttaessa kiinnitetään monesti huomiota erityisesti sen kriittisiin arvoihin. Vanhempia syytetään herkästi lasten ja nuorten pahoinvoinnista ja toisaalta myös siitä, että kasvatusvastuuta sysätään yhä enemmän yhteiskunnan taholle. (Jallinoja, 2006, 112; 126.) Päävastuu lasten kasvatuksesta on kuitenkin vanhemmilla, mutta yhteiskunnan taholta vanhemmuudelle kohdistuu monenlaisia paineita (Vuorenmaa, 2016, 75). Yhteiskunnallisessa keskustelussa luodaan myös mielikuvaa siitä, millainen yksilön tulisi olla, jotta hän olisi hyvä vanhempi. Yhteiskunnallisen paineen alla vanhemmat saattavatkin epäröidä, täyttävätkö he hyvän vanhemmuuden kriteerit. Vanhempien kokeman uupumuksen ja masennuksen on todettu olevan yhteydessä huoleen omasta jaksamisesta (Salmi & Lammi-Taskula, 2014, 42). Näiden huomioiden valossa onkin perusteltua tutkia, millaisia merkityksiä kahden huoltajan perheessä elävät pikkulasten vanhemmat antavat vuorovaikutukseen perustuvalla sosiaalisella tuella ja miten supportiivisen viestinnän avulla voidaan tukea vanhemmuutta sekä vaikuttaa vanhempien hyvinvointiin.

Tässä tutkielmassa pyritään tutkimaan yksilöiden kognitiivisen toiminnan ja käyttäytymisen välistä yhteyttä sekä sen vaikutusta toisiin yksilöihin eli tutkimusotteena käytetään sosiopsykologista lähestymistapaa. Sosiopsykologisessa lähestymistavassa viestintä ymmärretään yksilöiden väliseksi vuorovaikutukseksi, jossa osapuolet pyrkivät vaikuttamaan toistensa tunteisiin, käyttäytymiseen ja kognitioihin verbaalisen ja nonverbaalisen merkkijärjestelmän kautta. Yksilö pyrkii vaikuttamaan kanssaviestijäänsä viestintäkäyttäytymisellään, joka perustuu kognitiivisiin prosesseihin. Vuorovaikutuksessaan yksilö siis ilmentää psykologisia ominaisuuksiaan ja vuorovaikutuksella on myös havaittavissa selkeä syy-seuraussuhde. Yksilöiden tunnetila ja asenne vaikuttavat siihen, millaiseksi vuorovaikutustilanne muodostuu. (Craig, 1999, 142–144.) Vanhemmat keskustelevatkin vanhemmuuteen liittyvistä asioista monien eri henkilöiden, kuten ystävien, sukulaisten, ammattilaisten ja työkavereiden kanssa. Vanhemmat tulkitsevat vuorovaikutuskumppaniaan usein oman tunnetilan, tavoitteiden tai asenteiden kautta ja tällä on merkitystä siihen, kuinka halukkaita vanhemmat ovat kertomaan omista asioistaan toiselle. Vuorovaikutustilanne voi myös olla vaikuttamiseen pyrkivää, jolloin vanhempien toimintaa pyritään ohjaamaan vuorovaikutuskumppanin haluamaan suuntaan.

Vanhempien kokemukset omien vanhempiensa käyttäytymisestä ovat merkityksellisiä sille, miten vanhemmat toteuttavat omaa vanhemmuuttaan ja kuinka herkkiä he ovat esimerkiksi huomioimaan omien lastensa tarpeita (Simpson & Belsky, 2016, 104; Vuorenmaa, 2016, 58). Vanhemmat, jotka ovat varmoja omista kyvyistään, näkevät myös heitä ympäröivän sosiaalisen maailman heitä tukevana, kokevat saavansa tukea läheisiltään ja uskaltavat pyytää tukea (Bachman & Bippus, 2005, 87). Vanhempien tuen tarve ei välttämättä olekaan jatkuvaa tai edes pitkäaikaista, vaan se liittyy monesti yksittäisiin tilanteisiin, tietyssä tilanteessa toimimiseen tai sen ratkaisemiseen. Myönteinen käsitys omasta vanhemmuudesta sekä hyvä itsetunto auttavat vanhempia luomaan myönteisen ja turvallisen suhteen lapsiin (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2004, 80). Vanhemmille osoitetun sosiaalisen tuen avulla voidaankin välittää ymmärrystä ja pyrkiä auttamaan vanhempia heille selkeästi haasteellisen tilanteen ratkaisemisessa. Kun tuen saaja, eli vanhempi, ymmärtää saamansa tuen vuorovaikutukseksi, jonka tavoitteena on auttaa oman tilanteen käsittelyssä, tuki myös mielletään emotionaalisesti merkitykselliseksi (Mikkola, 2006, 190). Tällöin puhutaankin juuri vanhemmuutta tukevasta supportiivisesta viestinnästä.

Vanhemmat ovat useimmiten huolissaan erityisesti lapsiin liittyvistä asioista, kuten lasten sosiaalisista suhteista, tunne-elämästä tai teknologisten laitteiden käytöstä ja näihin asioihin he myös kaipaavat tukea (Halme & Perälä, 2014, 218; Halme, Vuorisalmi & Perälä, 2014, 96). Ammattilaisilta, eli esimerkiksi neuvolan työntekijöiltä tai varhaiskasvatuksen henkilökunnalta, vanhemmat puolestaan kaipaavat apua lasten yhteistyö- ja vuorovaikutustaitojen kehittämisen tukemiseen (Onnismaa & Paananen, 2019, 214). Lasten toiminta saattaa monesti aiheuttaa vanhemmille stressiä ja vanhemmat saattavat kokea, että he eivät vastaa yhteiskunnan taholta tuleviin odotuksiin hyvästä vanhemmuudesta. Vaarana on, että jos vanhempien sosiaalisen tuen tarve jää huomaamatta ja tukea vaativa tilanne hoitamatta, lasten lisäksi vanhempien oma hyvinvointi kärsii ja heillä voi ilmetä esimerkiksi masennusta tai hylkivää suhtautumista lapsiaan kohtaan (Mäkelä, 2019, 12; 16). Vuorovaikutukseen perustuva sosiaalinen tuki voikin siis hyödyttää vanhempia laaja-alaisemmin kuin aiemmin on ymmärretty. Supportiivisen viestinnän tavoitteena voidaan pitää nimenomaan vanhempien tukemista kasvustehtävässään ja myönteisen vuorovaikutuksen kehittymistä lasten ja vanhempien välille. Vanhemmuutta tulisikin erilaisin keinoin kyetä vahvistamaan sekä tunnistamaan vanhempien huolia jo varhaisessa vaiheessa. Vanhemmuuden tukeminen varhaisessa vaiheessa ehkäisee

huolien kasaantumisesta liian suuriksi (Halme, Vuorisalmi & Perälä, 2014, 97). Siksi onkin perusteltua tutkia, millainen merkitys supportiivisella viestinnällä on kahden huoltajan perheessä eläville pikkulasten vanhemmille, joiden tuen tarve ei ole kovin näkyvää tai ilmeistä.

Nykyaikana myös työn ja perheen yhteensovittaminen haastaa vanhemmuutta ja aiheuttaa vanhemmille syyllisyydentuntoa, fyysistä jaksamattomuutta sekä sitä kautta vähenevää kiinnostusta lasten asioita kohtaan (Jallinoja, 2006, 144–145). Työn kuormittavuus on tutkimustenkin mukaan lisääntynyt ja työn ja vapaa-ajan erottaminen toisistaan vaikeutunut (Närvi & Lammi-Taskula, 2021, 21). Monissa lapsiperheissä työn ja perheen yhteensovittamiseen saat- taakin sisältyä ristiriitaisia ajankäyttövaatimuksia, jotka puolestaan aiheuttavat jännitteitä perheen hyvinvointiin (Salmi & Lammi-Taskula, 2014, 40; 42). Vaikka esimerkiksi yksinhuoltajaperheissä työn ja perhe-elämän yhteensovittaminen saattaa vaatia vanhemmilta venymistä, yhtä hyvin ongelmia voi tulla myös kahden huoltajan perheissä, erityisesti jos vanhemmat haluavat panostaa työuriinsa. Vanhempia ei saisikaan syyllistää valinnoistaan, vaan sen sijaan vanhempia tulisi kyetä tukemaan valinnoissaan. Jokaisella vanhemmalla on oikeus itse päättää, mikä hänen elämässään on tärkeää (Jallinoja, 2006, 147). Supportiivisen viestinnän avulla vanhempia voidaan tukea elämän tärkeissä asioissa ja auttaa heitä myös lasten kasvatukseen liittyvissä haasteissa.

## **2.2 Vuorovaikutus kiintymyssuhteen muodostumisen edellytyksenä**

Kiintymyssuhde, eli sisäinen kognitiivinen, emotionaalinen sekä käyttäytymisen vuorovaikutusmalli, muodostuu lapsen ensimmäisen ikävuoden aikana ja sen avulla lapsi oppii ilmaise- maan muun muassa hoivan tarpeensa (Simpson & Belsky, 2016, 92; Kalland & Salo, 2020). Kiintymyssuhteen muodostumiseen vaikuttavat kasvuolosuhteet (Simpson & Belsky, 2016, 98) sekä tarjottu turva ja hoiva (Mäkelä, 2019, 12). Kiintymyssuhteen laatu puolestaan vaikuttaa kokonaisvaltaisesti lapsen kehitykseen (Kalland & Salo, 2020). Onkin tärkeää, että vanhemmat osaavat kohdata lapsensa oikealla tavalla jo vauvaikäisestä lähtien, jotta he kykenevät takaa- maan lapsilleen eväät riittävän vahvan kiintymyssuhteen muodostumiseen. Jos vanhempien vuorovaikutusosaamisessa havaitaan puutteita, heitä tulisi kyetä tukemaan ja ohjaamaan sel- laiseen suuntaan, jossa vahvan kiintymyssuhteen muodostuminen on mahdollista.

Vanhempien tulisi kyetä osoittamaan lapsilleen kiintymystä sekä huolenpitoa myös silloin, kun lapset kokevat esimerkiksi ahdistuneisuutta tai kiukkua, sillä myös tämän on osoitettu vahvistavan vanhempien ja lasten välistä kiintymyssuhdetta (Bachman & Bippus, 2005, 87). Vuorovaikutus, jossa vanhemmat sekä kuuntelevat lastaan että osoittavat tälle hyväksyntää, on tärkeä askel luottamuksen ja kiintymyssuhteen muodostumisessa. Perheen sisäisen vuorovaikutuksen tila näkyy kaikkien perheenjäsenten elämässä. Vanhempien vuorovaikutuksellinen tukeminen vahvistaa koko perhettä ja auttaa korostamaan kunkin perheen voimavaroja. Vuorovaikutus on ajatusten ja tunteiden jakamista sekä yhdessä tekemistä tai olemista (Vilén, Lepämäki & Ekström, 2008, 19; 196–197.) Vanhempien tyytyväisyys omaan elämään ja kumppaniin heijastuu myös lapsiin ja vähentää todennäköisyyttä sille, että perhe esimerkiksi hajoaisi vanhempien eroon (Simpson & Belsky, 2016, 100; 103). Tämäkin tukee tutkimuksen lähtökoh-  
taa eli on tärkeää selvittää, miten supportiivisen viestinnän avulla voidaan tukea kahden huoltajan perheessä elävien pikkulasten vanhempien vanhemmuutta, hyvinvointia ja jaksamista.

Vanhemmat kokevat vanhemmuuteen liittyvän epävarmuuden monesti koko perhettä kuormittavana tekijänä (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 81), sillä epävarmuus voi liittyä esimerkiksi vanhempien tuntemuksiin vanhemmuudesta, omiin kykyihin tai perhesuhteisiin (Brashers, 2001, 480). Lisäksi vanhempien ja lasten tavoitteet vuorovaikutukselle ovat usein ristiriidassa keskenään, mikä puolestaan saattaa aiheuttaa vanhemmille stressiä ja negatiivisia tunteita lapsiaan kohtaan erityisesti, erityisesti jos lapset eivät toimi vanhempiensa ohjeiden mukaisesti (Dix ym., 2004, 1213; 1225). Vanhempien kokema epävarmuus esimerkiksi lasten toimintaan liittyen voikin olla hyvin moninaista ja vaihdella väliaikaisesta jatkuvaan. Tämän takia myös vanhempien käsitykset tarjotun tuen tarkoituksenmukaisuudesta ja tehokkuudesta vaihtelevat tilanteittain. (Brashers, 2001, 481.) Kuitenkin lasten kiintymyssuhteen muodostumisen sekä vakaan kasvu ympäristön kannalta olisi tärkeää, että vanhemmat kykenisivät noudattamaan valitsemaansa vanhemmuuden tietä epävarmuus- ja stressitekijöistä huolimatta. Tämänkin perusteella on tärkeää perehtyä siihen, miten myös kahden huoltajan perheessä eläviä pikkulasten vanhempia voidaan supportiivisen viestinnän avulla tukea vanhemmuudessa. Vanhemmuutta vahvistamalla on mahdollista ehkäistä lapsille kehittyviä ongelmia tai syrjäytymistä (Halme & Perälä, 2014, 216).

Riskiryhmiin kuuluville vanhemmille, eli perheille, joissa on esimerkiksi mielenterveysongelmia tai psyykkisiä tai sosioekonomisia riskitekijöitä, vanhemmuuden tukeminen on erityisen

tärkeää. Tällaisissa perheissä tuen avulla voidaan vahvistaa kiintymyssuhteen muodostumista lasten ja vanhempien välille, sekä lisätä vanhempien taitoja ja kokemuksia omasta kyvykkyydestä vanhempana. (Kalland & Salo, 2020.) Kuitenkin vanhemmuuden tukeminen voi olla erittäin tärkeää myös kahden huoltajan perheessä eläville pikkulasten vanhemmille, joiden tuen tarve ei näyttäydy ulospäin niin selkeänä, kuin erityisryhmiin kuuluvien perheiden tuen tarve. Siksi aiheeseen onkin syytä perehtyä tarkemmin ja tutkia, millainen merkitys supportiivisella viestinnällä on pikkulapsiperheiden vanhemmille, joiden tuen tarve ei ole ilmeistä. Vanhemmat, jotka kokevat iloa lapsistaan sekä vain vähäisiä vihan, huolen, surullisuuden ja syyllisyyden tunteita, ovat myös lapsilleen hyviä tukijoita ja edistävät lasten hyvää kehitystä (Dix ym., 2004, 1212). Tämän perusteella voidaan päätellä, että vanhemmuuden tukemiseen myös vuorovaikutukseen perustuvan sosiaalisen tuen avulla tulisi kiinnittää erityistä huomiota. Sen sijaan, että sosiaalista tukea kohdennetaan ainoastaan riskiryhmiksi luokitelluille perheille, tukea tulisi kohdentaa myös kahden huoltajan pikkulapsiperheille.

## 3 SOSIAALISEN TUEN VIESTIMINEN

### 3.1 Sosiaalinen tuki

Sosiaalinen tuki määritellään kokemukseksi huolenpidosta sekä hyväksynnästä (Taylor, 2011, 189). Sosiaalista tukea voidaan sekä osoittaa toiselle henkilölle että sitä voidaan saada itse. Sosiaalisen tuen tavoitteena on auttaa vastaanottajaa selviytymään jostakin vaikeasta tai haastavasta tilanteesta. Supporttiivinen viestintä on sosiaalisen tuen viestimistä, joka tapahtuu aina vuorovaikutuksessa (Albrecht & Adelman, 1987, 14). Sosiaalinen tuki ymmärretäänkin usein supporttiivista viestintää laajempänä käsitteenä, sillä se voi sisältää viestinnällisen elementin lisäksi muitakin elementtejä.

Sosiaalinen tuki käsittää Goldsmithin ja Albrechtin (2011, 335) määritelmän mukaisesti laajasti kaiken yksilöiden välisen vuorovaikutuksen, mikä liittyy sosiaalisiin suhteisiin, terveyteen ja hyvinvointiin. Lisäksi Brashersin (2001, 484) mukaan tämä sisältää sekä fyysisen että psyykkisen hyvinvoinnin. Näissä määritelmissä oletuksena on, että vuorovaikutus on aina molemmille osapuolille positiivista, sillä määritelmissä ei huomioida vuorovaikutuksen mahdollisia negatiivisia vaikutuksia yksilöön. Sosiaalisen tuen avulla yksilö tuntee yhteenkuuluvuutta sosiaalisen ympäristönsä kanssa, joka puolestaan auttaa esimerkiksi yksilön kokeman epävarmuuden vähentämisessä (Albrecht & Adleman, 1984, 3–6). Näin tapahtuu tosin vain siinä tapauksessa, että yksilö kokee saamansa sosiaalisen tuen positiivisena. Sosiaalisesti tueksi tarkoitettu vuorovaikutus voi myös satuttaa, jos vastaanottaja kokee sen negatiivisena. Sosiaalisella tuella on yhteys yksilön hyvinvointiin ja onnistuessaan supporttiivinen viestintä saattaa lisätä yksilön sosiaalisia suhteita (Burlison, 2009, 21–22). Pikkulasten vanhempien havaitaan usein hakeutuvan toisten samassa elämäntilanteessa olevien seuraan ja jakavan kokemuksia. Samassa elämäntilanteessa olevat kykenevätkin usein osoittamaan positiivisena koettua sosiaalista tukea, jolla on vastaanottajaan suotuisia vaikutuksia.

Sosiaalista tukea on mahdollista saada joko kumppanilta tai muilta läheisiltä, mutta myös ystäviltä, työtovereilta tai tiettyyn samaan yhteisöön kuuluvilta yksilöiltä (Taylor, 2011, 189). Onnistunut sosiaalinen tuki tutkitusti vahvistaa vastaanottajan fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia (Bachman & Bippus, 2005, 85) sekä vähentää stressiä (Goldsmith & Albrecht, 2011, 340; Taylor, 2011, 194). Sosiaalinen tuki voi olla joko tiedollista tai tunteisiin perustuvaa eli

emotionaalista tukea, mutta se voi perustua myös konkreettiseen auttamiseen jossakin tilanteessa (Albrecht & Adelman, 1987, 14; Taylor, 2011, 190). Yksilön on mahdollista saada sosiaalista tukea hyvin monissa eri tilanteissa tai erilaisiin tarkoituksiin. Tuki voi siten olla esimerkiksi tilannekohtaista ja auttaa vastaanottajaa selviytymään tietyistä yksittäisistä tilanteista (Mikkola, 2006, 194). Pikkulasten vanhemmille osoitettu sosiaalinen tuki liittyykin monesti lapsiin tai lastenkasvatukseen ja sen tarkoituksena on tukea vanhempia päätöksenteossa. Lasten asioista puhuminen onkin vanhemmille monesti helpompaa kuin vanhemmuuteen liittyvien huolien ottaminen puheeksi (Halme, Vuorisalmi & Perälä, 2014, 97). Sosiaalinen tuki kuitenkin tutkitusti vähentää epävarmuutta (Goldsmith & Albrecht, 2011, 336), joten olisi tärkeää, että vanhemmat jakaisivat itseään huolestuttavia asioita muiden kanssa, jolloin näihin asioihin olisi mahdollista saada tukea. Yksilöt kuitenkin havainnoivat sosiaalista tukea eri tavoin, joten tämän vuoksi tuki, joka on yhdelle rohkaisevaa, voi toiselle näyttäytyä loukkaavana. Yksilöiden suhtautuminen sosiaaliseen tukeen vaihtelee oman elämäntilanteen ja omien arvojen mukaan. Sosiaalinen tuki voi olla myös näkymätöntä, eli vastaanottaja ei välttämättä huomaakaan, kuinka toisen osoittama tuki laskee stressitasoa ja parantaa mielialaa (Taylor, 2011, 194). Onkin perusteltua tutkia, millaisia kokemuksia erityisesti kahden huoltajan pikkulapsiperheessä elävillä vanhemmilla on vuorovaikutukseen perustuvasta sosiaalisesta tuesta sekä millaisia merkityksiä tuella on vanhempien hyvinvointiin.

Sosiaalisella tuella voi kuitenkin olla myös negatiivisia vaikutuksia vastaanottajaan (Goldsmith, 2004, 57; Goldsmith & Albrecht, 2011, 336). Tällä tarkoitetaan sitä, että vastaanottaja voi kokea hyväksi tarkoitetut viestit loukkaavina tai pahaa mieltä aiheuttavina (Taylor, 2011, 195). Vastaanottajaa saattaa jopa ahdistaa hänelle kerrottu tieto, jos sen ei koeta tarjoavan itselle mitään uutta (Mikkola, 2006, 190). Tämän vuoksi neuvoja pidetäänkin usein melko hyödyttömänä sosiaalisen tuen muotona. Neuvoja pystytäänkin arvostamaan usein ainoastaan siinä tapauksessa, että ne on antanut joko luotettavana pidetty ammattilainen tai samassa elämäntilanteessa oleva yksilö selkeänä vertaistukena (Goldsmith, 2004, 53). Vanhemmille tarjottu sosiaalinen tuki on kuitenkin lähtökohtaisesti neuvomista. Ulkopuolisen on helpompi todeta, että vanhemmat eivät hänen mielestään tietyssä tilanteessa toimi oikein ja tällöin hänelle tulee kiusaus neuvoa vanhempia. Neuvojen sijaan ulkopuolisen tulisi kuitenkin mieluummin ottaa selvää tilanteen taustalla piilevistä haasteista ja vanhempia tulisi tukea niiden ratkaisemi-

sessä. Koska tämän tutkimuksen tarkoituksena on perehtyä pikkulasten vanhempien kokemuksiin sosiaalisen tuen viestimisestä, tarkastellaan tutkimuksessa myös vanhempien kokemuksia negatiiviseksi koetusta supportiivisesta viestinnästä.

Nyky-yhteiskunnassa Suomessa perhekoot ovat pieniä ja perheväestön kokonaismäärä laskee vuosittain. Perinteisenä pidettyjen kahden huoltajan ja lasten muodostamien ydinperheiden määrä vähenee, mutta samalla kuitenkin erilaisten muiden perhemuotojen osuus nousee. (Tilastokeskus, 2022.) Yhteiskunta kaupungistuu, eikä vanhemmilla nykypäivänä välttämättä ole laajoja tukiverkostoja, joilta he saisivat apua lastenhoitoon tai tukea lasten kasvatukseen liittyvissä kysymyksissä (Vilén, Leppämäki & Ekström, 2008, 19). Tutkimusten mukaan vanhemmat saavat myös ammattilaisilta melko harvoin kunnollista apua vanhemmuuteen (Halme, Vuorisalmi & Perälä, 2014, 96). Kahden huoltajan pikkulapsiperheessä tukiverkostojen puute tai vähäinen tuki ammattilaisilta voi kuormittaa parisuhdetta, jos vanhemmat joutuvat pohtimaan vanhemmuuttaan sekä siihen liittyviä huolia ainoastaan oman puolison kanssa.

Sosiaaliset kontaktit tutkitusti tukevat omia pyrkimyksiä, edistävät terveyttä, auttavat parempien valintojen tekemisessä ja vähentävät riskejä kaikilla elämän alueilla (Goldsmith & Albrecht, 2011, 338). Sosiaaliset suhteet ovatkin merkittävin vuorovaikutukseen perustuvan sosiaalisen tuen lähde (Taylor, 2011, 196). Kaikilla perheillä ei kuitenkaan välttämättä ole sosiaalisia kontakteja, joilta olisi mahdollista saada tarvittaessa tukea. Supportiivisen viestinnän merkityksiä tutkimalla voidaan ymmärtää, miten kahden huoltajan pikkulapsiperheessä elävät vanhemmat kokevat heille osoitetun sosiaalisen tuen ja millaisia merkityksiä vanhemmat antavat tälle tuelle. Sosiaaliset suhteet vahvistavat tutkitusti myös vanhempien kykyä luottaa itseensä sekä iloita lapsistaan (Mäkelä, 2019, 17). Vaikuttaisikin siis olevan tärkeää, että pikkulapsiperheiden vanhemmilla olisi riittävästi sosiaalisia kontakteja, jotka sekä tukisivat vanhemmuutta että helpottaisivat parisuhteeseen kohdistuvaa kuormitusta.

### **3.2 Supportiivinen viestintä**

Supportiivinen viestintä määritellään usein prosessiksi, jossa tukea annetaan ja saadaan. Supportiivinen viestintä voi olla joko verbaalista tai nonverbaalista viestintää. (MacGeorge, Feng & Burleson, 2011, 323). Supportiivisen viestinnän ytimessä ovat sanomat sekä sanomien rakentuminen, joiden avulla toiselle yksilölle osoitetaan tukea ja pyritään auttamaan tätä. (Albrecht & Adelman, 1987, 14.) Supportiivisen viestinnän tarkoituksena on siis tukea ja auttaa

toista henkilöä yleensä jossakin vaikeassa tai hankalassa tilanteessa sekä vahvistaa toisen henkilön itsetuntoa (Frisby & Martin, 2010; 320; Jones & Bodie, 2014, 371). Pikkulasten vanhemmille tällaisia tilanteita voivat olla esimerkiksi vanhemmuuteen tai lapsiin liittyvät huolet tai haastavat tilanteet. Supporttiivisen viestinnän avulla pyritään edistämään ratkaisun löytymistä tuettavan henkilön tilanteeseen (MacGeorge, Feng & Burleson, 2011, 323). Pikkulasten vanhemmat oletettavasti hyötyvätkin esimerkiksi vertaistuesta, jonka kautta he saattavat huomata, että toisilla on yhtäläisyyksiä omien ajatusten kanssa. Vuorovaikutuksen supporttiivisuus ilmeneekin erityisesti verbaalisen viestinnän kautta, jossa vastaanottajalle annetaan mahdollisuus tunnereaktioidensa näyttämiseen ja työstämiseen (Mikkola, 2006, 190). Toinen samassa elämäntilanteessa oleva osaa yleensä suhtautua asioihin oikealla tavalla ja kykenee samaistumaan toisen tilanteeseen.

Supporttiivinen viestintä on aina henkilökeskeistä ja tähtää tuettavan henkilön itsetunnon vahvistamiseen sekä vaikeiden tunteiden helpottamiseen (MacGeorge, Feng & Burleson, 2011, 323) ja sitä kautta myös epävarmuuden vähentämiseen (Brashers, 2001, 482). Supporttiivinen viestintä keskittyykin siis enemmän tunteisiin, kuin varsinaiseen ongelmaan (Jones & Bodie, 2014, 372). Pikkulasten vanhemmille voikin monesti olla tärkeämpää saada helpotusta omiin huoliin tai vastauksia omiin kysymyksiin, kuin saada ratkaistua varsinaista ongelmaa. Usein pikkulapsiperheiden haasteet eivät olekaan ratkaistavissa heti, vaan ratkaisua etsitään esimerkiksi käytös- tai vuorovaikutusmalleja muuttamalla. Tämän vuoksi onkin tärkeää perehtyä tarkemmin juuri siihen, millaisesta supporttiivisesta viestinnästä pikkulasten vanhemmat hyötyvät ja mitä sosiaalinen tuki heille vanhempina merkitsee. Lasten kasvua ja kehitystä tukeva vanhemmuus juontaa juurensa vanhempien motivaatiosta, tunteista ja aikomuksista lapsiaan kohtaan sekä vanhempien kokemasta ilosta lapsistaan sekä toisaalta myös itsevarmuudesta kasvattajana sekä vähäisistä vihan tai surun tunteista (Dix ym., 2004, 1225). Vanhemmat saattavat kuitenkin hyötyä sosiaalisesta tuesta, jonka avulla he löytävät oikeat keinot lastensa kasvua tukevaan vanhemmuuteen.

Supporttiivisen viestinnän avulla on mahdollista vahvistaa vastaanottajan itsetuntoa ja vuorovaikutustaitoja sekä edistää tätä kautta myös hyvinvointia. (MacGeorge, Feng & Burleson, 2011, 323; Koerner, 2014, 424). Supporttiivinen viestintä on aina kaksisuuntaista, sillä siinä ovat osallisina tuen antaja ja tuen saaja (Bodie ym., 2011, 353). Lisäksi kyse on usein verbaalisesta viestinnästä, jolloin tuki ilmaistaan joko suoraan tai piilotetusti, tai vaihtoehtoisesti tuki

voidaan ilmaista nonverbaalisesti, mutta kuitenkin osana verbaalista viestiä (Burleson, 2009, 23). Supporttiivisen viestinnän tavoitteena on siis ilmaista huolenpitoa ja myötätuntoa sekä lieventää vastaanottajan negatiivisia tunteita. Tässä tutkimuksessa keskitytään supporttiiviseen viestintään tuen saajan, eli pikkulapsiperheen vanhempien, näkökulmasta ja tutkitaan, millaisena vanhemmat kokevat supporttiivisen viestinnän osana oman vanhemmuuden tukemista.

Supporttiiviset viestit voidaan jakaa joko matalasti, kohtalaisesti tai korkeasti yksilöön kohdistuviksi (Bodie ym., 2011, 353). Matalasti yksilöön kohdistuvat viestit pyrkivät sivuuttamaan tai kieltämään vastaanottajan tunnereaktiot. Vastaanottajan kritisointi tai neuvominen ovat myös merkkejä matalasti yksilöön kohdistuvista viesteistä. (Burleson, 2009, 24.) Tällaiset matalasti vastaanottajaan kohdistuvat viestit koetaan usein satuttavina, eivätkä ne tuo vastaanottajalle apua hänen tilanteeseensa. Matalasti yksilöön kohdistuvat viestit voivat myös aiheuttaa vastaanottajassa negatiivisia tunteita sekä jopa pahentaa tämän oloa (Jones & Bodie, 2014, 382). Tällöin on kyse supporttiiviseksi tarkoitettusta viestinnästä, jonka vastaanottaja kuitenkin kokee negatiivisena tai loukkaavana. Vuorovaikutustilanteessa olisikin tärkeää, että tuen tarjoaja kykenisi huomioimaan tuen saajan haavoittuvuuden, ja pyrki näin ollen välttämään vastaanottajan haavoittuvuutta korostavien asioiden ilmaisemista (Frisby & Martin, 2010, 321). Kohtalaisesti yksilöön kohdistuvat viestit huomioivat vastaanottajan hieman paremmin kuin matalasti yksilöön kohdistuvat viestit. Kohtalaisesti yksilöön kohdistuvissa viesteissä ilmaistaan pahoitteluja tai osoitetaan sympatiaa, mutta ne eivät kuitenkaan rohkaise vastaanottajaa tutkiskelemaan vaikeita tunteitaan. Kohtalaisesti yksilöön kohdistuvien viestien avulla pyritään sen sijaan viemään vastaanottajan huomio pois hänelle ongelmallisesta asiasta. (Jones & Bodie, 2014, 372; Bodie ym., 2011, 353; Burleson, 2009, 24.)

Parhaiten vastaanottaja huomioidaan korkeasti yksilöön kohdistuvien viestien avulla. Korkeasti yksilöön kohdistuva supporttiivinen viestintä on hienotunteista (Burleson, 2009, 24) ja erityisen emotionaalista. Tämä tarkoittaa sitä, että vuorovaikutusprosessin aikana pyritään tunnistamaan vastaanottajan tunnetila ja vastaanottajan tunteille annetaan oikeutus ja selitys sekä pyritään jopa vahvistamaan niitä (Bachman & Bippus, 2005, 86; Jones & Bodie, 2014, 374). Korkeasti yksilöön kohdistuvien viestien avulla vastaanottaja pyritään saamaan pohtimaan omaa tunnetilaansa osana laajempaa kokonaisuutta ja lisäksi vastaanottajaa rohkaise-

taan sanoittamaan tunteitaan (Bodie ym., 2011, 353). Kun yksilöt ovat säännöllisesti vuorovaikutustilanteissa, joissa supportiivinen viestintä on korkeasti yksilöön kohdistunutta, selviytyvät he myös negatiivisista, haitallisina pidetyistä, tilanteista paremmin (Jones & Bodie, 2014, 382). Vastaanottaja arvioi korkeasti yksilöön kohdistuvan supportiivisen viestinnän monesti aiottua positiivisempaan ja kokee siitä olevan myös enemmän hyötyä, kuin matalasti yksilöön kohdistuvasta supportiivisesta viestinnästä (Bachman & Bippus, 2005, 86; Bodie ym., 2011, 353; 356).

Sen lisäksi, että supportiiviset viestit voidaan jakaa sen mukaisesti, miten ne huomioivat vastaanottajan, supportiivista viestintää voidaan tarkastella myös viestien sisällön mukaan, eli mitä sanotaan ja miten (Burlison, 2009, 24). Vaux, Riedel ja Stewart ovat jakaneet supportiivisen viestinnän kolmeen eri osa-alueeseen eli emotionaaliseen, sosiaaliseen sekä neuvoihin perustuvaan tukeen (Frisby & Martin, 2010, 320). Goldsmith ja Albrecht (2011, 337) puolestaan käyttävät supportiivisesta viestinnästä termejä tiedollinen, emotionaalinen, konkreettinen sekä arvioiva tuki. Tiedollinen eli neuvoihin perustuva tuki tarjoaa neuvoja ja keskittyy auttamaan toista henkilöä tämän tilanteen arvioinnissa. Sosiaalinen tuki puolestaan lisää vuorovaikutusprosessin osapuolten välistä yhteenkuuluvuuden tunnetta osoittamalla hyväksyntää sekä luomalla turvallisuuden tunnetta (Frisby & Martin, 2010, 320; Goldsmith & Albrecht, 2011, 337). Emotionaalinen tuki keskittyy ilmaisemaan hyväksyntää, huolenpitoa, kiintymystä ja kiinnostusta (Bodie ym., 2011, 350) ja pyrkii täten helpottamaan toisen henkilön tunteisiin liittyvää ahdinkoa. Konkreettinen tuki tarkoittaa auttamista jossakin käsin kosketeltavissa olevan asiassa (Goldsmith & Albrecht, 2011, 337). Supportiivisen viestinnän voidaankin todeta keskittyvän joko tunteisiin tai tietoon (Bachman & Bippus, 2005, 86). Vuorovaikutustilanne puolestaan vaikuttaa siihen, valitaanko ongelmanratkaisuun eli neuvoihin vai emotionaalisuuteen eli huolenpitoon keskittyvä supportiivinen viestintä (Goldsmith & Albrecht, 2011, 340).

Verbaalisilla ja nonverbaalisilla tuen ilmaisuilla on havaittu olevan erilainen rooli tuen antamisen prosesseissa (Jones & Bodie, 2014, 377). Toisaalta myös tuen vastaanottajan käytös saattaa muuttaa tuen antajan vuorovaikutustapaa vastaamaan paremmin vastaanottajan tarpeita (Rains ym., 2020, 446). Nonverbaalisella viestinnällä on tapana lisätä osapuolten välistä fyysistä ja psyykkistä läheisyyttä, sillä se ilmenee eleinä, ilmeinä tai äänenpainoina. Nonverbaalinen viestintä voi kuitenkin olla myös ristiriidassa verbaalisen viestinnän kanssa. (Burlison, 2009, 25.) Tämä tarkoittaa, että yksilön olemus, eleet ja ilmeet eivät tue verbaalista ilmaisua,

joka on vastaanottajan huomioivaa ja tätä tukevaa. Vastaanottaja voi myös tulkita viestien merkitykset toisin, kuin on tarkoitettu, sillä viestien tulkintaan vaikuttavat yksilön omat kokemukset sekä hänen rationaalisuutensa (Vilén, Leppämäki & Ekström, 2008, 20). Tämä onkin yksi syy sille, miksi vastaanottajan kannalta onnistunutta sosiaalista tukea saattaa olla erittäin haastavaa tarjota (MacGeorge, Feng & Burleson, 2011, 332).

Supportiivinen, henkilöön keskittyvä viestintä, voidaan nähdä myös yksilölle ominaisena käyttäytymispiirteenä, joka ilmentää yksilön sosiaalisia vuorovaikutustaitoja (Jones & Bodie, 2014, 383). Tällä tarkoitetaan sitä, miten tukea annetaan sekä millainen vuorovaikutus tuen antamiseen liittyy (MacGeorge, Feng & Burleson, 2011, 324). Supportiivisia keskusteluja käydäänkin usein itselle ennalta tuttujen henkilöiden kanssa. Vuorovaikutuskumppaneiden läheinen suhde lisää tuen hyvinvointia vahvistavaa vaikutusta ja ylläpitää vastaanottajan kykyä havaita hänelle tarjottu tuki. (Jones & Bodie, 2014, 378.) Vastaanottajalla on tosin havaittu olevan kyky mukautua supportiivista viestintää sisältävään vuorovaikutusprosessiin joko sitoutuneesti tai välttelevästi sen mukaan, miten hän kokee vuorovaikutuksen sopivan omiin tarpeisiinsa (Brashers, 2001, 491). Tuen tarjoaja voikin myös epäonnistua pyrkimyksissään tarjota tukea, sillä vastaanottaja voi tulkita viestin väärin tai kokea sen tunteettomana tai jopa uhkaavana (Frisby & Martin, 2010, 321). Supportiiviselle viestinnälle ominaista on kuitenkin se, että vuorovaikutustilanteessa osapuolten välinen katsekontakti on merkki tarkkaavaisuudesta ja hymyileminen tai nauraminen puolestaan osoittavat ystävällisyyttä. Verbaalinen ja fyysinen tyyneys ovat merkki sujuvasta keskustelusta, kun taas kysymysten kysyminen ilmentää ymmärrystä sekä osoittaa reagointia toisen viesteihin. (Jones & Bodie, 2014, 385.) Vuorovaikutus, jossa vastaanottajan tunteet tunnistetaan ja oikeutetaan, toimii tutkitusti paremmin kuin tuki, joka annetaan vuorovaikutuksessa, jossa vastaanottajan tunteet kielletään tai torjutaan (Goldsmith & Albrecht, 2011, 340).

Supportiivinen viestintä ei kuitenkaan välttämättä tavoita kaikkia halutulla tavalla, sillä yksilöt suhtautuvat siihen eri tavoin johtuen muun muassa sukupuolesta, etnisyydestä tai kulttuurisista seikoista. Koska supportiivisen viestinnän prosessiin sisältyy aina kaksisuuntaisuus, ei tuen tarjoaja voi etukäteen varmasti tietää, miten vastaanottaja reagoi tai millainen merkitys tarjotulla tuella on hänelle. (Jones & Bodie, 2014, 375.) Supportiivisella viestinnällä ei siis välttämättä saavuteta haluttua vaikutusta. Erityisesti tämä tapahtuu silloin, jos vastaanottajan

oma tunnetila on kovin järkkynyt, eikä hän kykene keskittymään saamansa tuen prosessointiin. (Bodie ym., 2011, 370.) MacGeorge, Feng ja Burleson (2011, 324) ovatkin määritelleet, että supportiivinen viestintä on aina tilannesidonnaista, eli viestinnällä on tietty tarkoitus ja se kohdistuu käsillä olevaan tilanteeseen. Bodie ym. (2011, 354) ovat laajentaneet määritelmää toteamalla, että vastaanottajan kykyyn prosessoida supportiivista viestintää vaikuttaa myös vastaanottajan kulloinenkin tunnetila.

Yksilöt, joita pidetään onnistuneina tuen antajina, kykenevät tulkitsemaan toisten tunteita, tiedostamaan toisten yksilöiden emotionaalisuuden sekä havaitsemaan, millaisia vaikutuksia verbaalisella ja nonverbaalisella viestinnällä on vastaanottajaan. Kuuntelemisen taitoa pidetään nykyisin yhä tärkeämpänä osana sosiaalista tukea ja kuunteleminen liittyykin vahvasti supportiivisen viestinnän prosessiin. (Jones & Bodie, 2014, 384–385.) Vanhempien tukemisen tavoitteena puolestaan on auttaa koko perhettä (Vilén, Leppämäki & Ekström, 2008, 199), joten kuuntelemalla vanhempia, on mahdollisuus havaita tilanteet, joihin he tarvitsevat tukea tai vastaavasti on mahdollista saada tietoa perheen haasteista tai ongelmista. Koska perhe-suhteita ei yleensä voi valita, kuten muita ihmissuhteita, ovat ne myös herkempiä erilaisille konflikteille. Toistuvilla konflikteilla on tutkitusti koko perheen vuorovaikutussuhteita heikentävä vaikutus, joten mahdollisten ongelmien havaitseminen ajoissa vaikuttaa positiivisesti koko perheeseen ja sillä on myös psykologinen vaikutus lasten turvallisuudentunteeseen. (Koerner, 2014, 428; 430.) Tässä tutkimuksessa onkin tarkoitus perehtyä kahden huoltajan perheessä elävien pikkulasten vanhempien kokemuksiin heille osoitetusta sosiaalisesta tuesta. Vanhempien kokemuksia vuorovaikutukseen perustuvasta sosiaalisesta tuesta tutkitaan myös osana hyvinvointia sekä perheen sisäisten vuorovaikutussuhteiden toimivuutta.

### **3.2.1 Vanhemmille tarjottu sosiaalinen tuki**

Vanhemmat tutkitusti kaipaavat tietoa lasten kasvatukseen liittyvistä asioista, vahvistusta omille päätöksilleen sekä rohkaisua toimia lastensa kanssa valitsemallaan tavalla (Kaunonen & Åstedt-Kurki, 2012, 365). Vanhempien on myös osoitettu kokevan huolta vanhemmuuden taidoistaan sekä riittämättömyydestään (Vuorenmaa, 2016, 56). Oikein kohdennetuilla tukitoimilla voidaankin helpottaa vanhempien huolta lapsistaan ja estää täten myös ongelmia kasaantumasta liian suuriksi (Halme & Perälä, 2014, 225). Aiempien tutkimusten valossa näyttää

siltä, että vanhemmat saavat sosiaalisesta tuesta apua vanhemmuuteensa. Tässä tutkimuksessa pyritäänkin selvittämään, millaisia kokemuksia nimenomaan kahden huoltajan perheessä elävillä pikkulasten vanhemmilla on vuorovaikutukseen perustuvasta sosiaalisesta tuesta ja kuinka tuki vastaa vanhempien tarpeisiin.

Supportiiviset keskustelut voidaan mieltää tärkeäksi ennaltaehkäiseväksi huolenpidoksi (Goldsmith & Albrecht, 2011, 339) ja tavallisimpina tuen tarjoajina pidetäänkin usein puolisoa tai ystäviä (MacGeorge, Feng & Burleson, 2011, 330). Jaettujen arjen kokemusten vuoksi puoliset yleensä tiedostavat toistensa tuen tarpeet parhaiten. Koska supportiiviset keskustelut tähtäävät aina vastapuolen tilanteen helpottamiseen, on niiden lähtökohtana ilmaista hyväksyntää, vakuuttelua ja neuvoja sekä sallia vastaanottajan tunteet (Goldsmith & Albrecht, 2011, 336.) Läheisten antama sosiaalinen tuki koetaan myös hyödyllisempänä, kannustavampana ja hienotunteisempänä kuin esimerkiksi ammattilaisten tarjoama tuki (Goldsmith, 2004, 149). Tässä tutkimuksessa onkin tarkoituksena perehtyä kahden huoltajan perheessä elävien pikkulasten vanhempien kokemuksiin myös eri tahojen tarjoamasta supportiivisesta viestinnästä.

Vanhempien keskinäisen suhteen hyvä laatu, eli molemminpuolinen ymmärrys ja kunnioitus, lisää puolisoitten toisilleen antamaa tukea sekä vaikuttaa kokemukseen annetusta tuesta (Burleson, 2009, 26). Kahden huoltajan perheessä vanhemmat voivat supportiivisen viestinnän avulla vahvistaa parisuhdettaan, joka puolestaan heijastuu koko perheen hyvinvointiin (Simpson & Belsky, 2016, 107). Hyvinvoivan parisuhteen on myös todettu edistävän terveitä elämäntapoja sekä estävän riskikäyttäytymistä (Goldsmith & Albrecht, 2011, 338). Voidaan olettaa, että myös kahden huoltajan perheessä supportiivisen viestinnän avulla voidaan tukea vanhempien parisuhdetta sekä koko perheen hyvinvointia. Kun puoliset itse kokevat suhteensa supportiiviseksi he myös ymmärtävät, että keskinäinen vuorovaikutus on toista tukevaa, eikä tuki ole vain yksi suhteessa ilmenevä piirre (Mikkola, 2006, 197). Pikkulasten vanhemmille tämän voidaan olettaa tarkoittavan sitä, että puoliset pyrkivät kaikessa toiminnassaan tukemaan toisiaan ja kykenevät tunnistamaan toisen tuen tarpeet ilman, että tukea tarvitsee erikseen pyytää. Lähisuhteissa supportiivisen viestinnän prosessissa korostuvatkin myös nonverbaaliset viestit (Goldsmith, 2004, 149).

Samter, Whaley, Mortenson ja Burleson ovat tutkimuksissaan havainneet, että ystävät ovat nykyisin ensisijainen supportiivisen viestinnän ja tuen pyytämisen lähde. Ystäviltä pyydetään

enemmän neuvoja, lohdutusta ja vakuutteluja kuin kumppanilta tai muilta läheisiltä (Bachman & Bippus, 2005, 92). Nykyisin myös sukupolvelta toiselle annetun tuen osuus on selvästi vähentynyt (Kaunonen & Åstedt-Kurki, 2012, 358) ja tilalle on tullut vertaistuki toisilta vanhemmilta. Lapsiperheiden vanhemmat verkostoituvatkin siksi helposti muiden samassa elämäntilanteessa olevien vanhempien kanssa (Jallinoja, 2006, 157). Pikkulasten vanhempienkin on todennäköisesti helpompi lähestyä toisia samassa elämäntilanteessa olevia vanhempia yhteiskuvuuden tunteen vuoksi. Siihen, millaisena sosiaalinen tuki koetaan, vaikuttaa myös vuorovaikutussuhteen osapuolten keskinäisen suhteen laatu (Mikkola, 2006, 222). Tukea on helpompi vastaanottaa henkilöltä, johon itse luottaa ja jonka toimia arvostaa. Toisaalta tällaiselle henkilölle voi myös olla helpompi puhua omista tuen tarpeistaan tai huolistaan.

Puolison, läheisten ja ystävien lisäksi sosiaalista tukea on mahdollista saada myös yhteiskunnan taholta esimerkiksi terveydenhoidon- ja sosiaalipalveluiden ammattilaisilta. Ammattilaisten, kun neuvoloiden, päivähoidon tai koulun, osuutta vanhemmille osoitetun tuen tarjoajina tulisi vahvistaa (Halme & Perälä, 2014, 225). On kuitenkin tutkittu, että vuorovaikutuksessa ammattilaisten kanssa vanhemmat keskittyvät lapsiin liittyviin asioihin, eivätkä niinkään avaudu omista huolistaan tai jaksamisestaan (Halme, Vuorisalmi & Perälä, 2014, 95). Tässä tutkimuksessa onkin tarkoitus perehtyä myös siihen, millaisena pikkulasten vanhemmat kokevat yhteiskunnallisen, eli eri alojen ammattilaisten, tarjoaman sosiaalisen tuen. Ammattilaisten ja asiakkaiden välinen vuorovaikutus on aina tilannesidonnaista ja vuorovaikutuksen keskiössä on tärkeistä asioista viestiminen, vaikuttaminen sekä yhteyden luominen vuorovaikutuskumppaniin (Vilén, Leppämäki & Ekström, 2008, 18). Aiemmissä tutkimuksissa on selvinnyt, että luottamuksellinen asiakassuhde ja kiireetön keskustelu ovat edellytyksiä sille, että vanhemmille pystytään kohdentamaan oikeanlaista tukea (Hakulinen-Viitanen ym., 2014, 243; 246). Vastaanottajan on lisäksi osoitettu suhtautuvan esimerkiksi neuvoihin suopeammin, jos suhde vuorovaikutuskumppaniin koetaan läheiseksi (Goldsmith, 2004, 60). Pikkulasten vanhemmat ovat monesti muuta aikuisväestöä enemmän tekemisissä erilaisten yhteiskunnallisten palveluiden kanssa ja tämän vuoksi he ovat myös vuorovaikutuksessa monien eri ammattilaisten kanssa. Tässä tutkimuksessa pyritäänkin selvittämään, millaisia kokemuksia pikkulasten vanhemmilla on eri tahojen tarjoamasta vuorovaikutukseen perustuvasta sosiaalisesta tuesta.

Sosiaalista tukea yksilölle voi tarjota myös ennalta vieras henkilö, joka ei tunne yksilön taustoja eikä asiayhteyttä (Albrecht & Adelman, 1984, 7–8). Tällaisina tuntemattomina tuen tarjoajina voidaan pitää esimerkiksi internetin keskustelupalstoille kirjoittavia henkilöitä tai henkilöitä, joita kohdataan yleisillä ja julkisilla paikoilla liikuttaessa. Tuntemattomien osoittama tuki on hyvin tilannesidonnaista ja usein lyhytkestoista, mutta sillä voi kuitenkin olla suuri merkitys tuen saajalle. Tuntemattomien kohtaamisten lisäksi työpäivien aikaiset sosiaaliset kontaktit ovat tutkitusti merkityksellisiä vanhemmille ja auttavat vanhempia jaksamaan paremmin työn ja perhe-elämän yhteensovittamisen paineessa (Salmi & Lammi-Taskula, 2014, 43;49). Vuorovaikutuksessa kollegoiden kanssa työpäivien aikana toiselle saatetaan tarjota esimerkiksi piilotettua supportiivista viestintää, kuten Burleson (2009, 23) on määritellyt. Tällöin sosiaalista tukea ei osoiteta suoraan vastaanottajalle, mutta vastaanottaja kykenee tulkitsemaan toisen osapuolen vuorovaikutuksen häntä tukevaksi. Piilotettua supportiivista viestintää voidaan pikkulasten vanhemmille osoittaa esimerkiksi tarjoamalla heille apua työtehtävissä, jos työyhteisössä havaitaan vanhemmalla olevan haasteita jaksamisen kanssa.

Supportiivisen viestinnän tuloksellisuuteen vaikuttaa myös yksilön sukupuoli, sillä naisia pidetään usein parempina tuen tarjoajina kuin miehiä (Burleson, 2009, 25; Taylor, 2011, 200). Ehkäpä juuri tämän takia pikkulapsiperheissäkin äidit yleensä ensimmäisenä ottavat perheen tuen tarpeet puheeksi ja toisaalta äidit myös herkemmin tarjoavat sosiaalista tukea toisilleen (ks. De Piccoli ym., 2016, 5–6). Naisten onkin osoitettu olevan miehiä aktiivisempia sosiaalisen tuen tarjoajia ja heidän tarjoamansa tuki on usein nimenomaan emotionaalista (De Piccoli ym., 2016, 1; 3). Äitien on myös todettu omaksuvan heille tarjotusta tuesta nimenomaan lasten kasvua ja kehitystä tukevia seikkoja (Vuorenmaa, 2016, 56). Miehet sen sijaan ilmaisevat yleensä tunteitaan heikommin ja heidän tarjoamansa tuki keskittyy enemmän ongelmanratkaisuun ja neuvojen antamiseen kuin vaikeiden tunteiden helpottamiseen (Bachman & Bippus, 2005, 88). Todennäköisesti tämä on myös yksi syy sille, miksi tutkimustenkin mukaan pikkulapsiperheiden vanhemmista isille kohdennetaan yhteiskunnan taholta vähemmän tukea kuin äideille (Kaukonen & Åstedt-Kurki, 2012, 366). Koska tässä tutkimuksessa on tarkoituksena perehtyä nimenomaan kahden huoltajan perheessä asuvien pikkulasten vanhempien kokemuksiin sosiaalisen tuen viestimisestä, on mielenkiintoista nähdä, nouseeko tutkimuksesta esiin mainittuja sukupuoliin liitettyjä väittämiä ja stereotyyppioita.

Supporttiiviseen viestintään liittyy myös haasteita (MacGeorge, Feng & Burleson, 2011, 329), sillä toisen yksilön osoittamat viestit voidaan tulkita väärin, jolloin seuraukset voivat olla kauaskantoisia ja täysin päinvastaisia kuin tuen tarjoaja oli ajatellut. Tämän vuoksi esimerkiksi neuvomisessa on suuri merkitys sillä, mitä neuvotaan ja millä tavoin neuvot esitetään (Goldsmith, 2004, 57–59). Neuvojen lisäksi vanhemmat tutkitusti kaipaavat myös kannustusta vanhempana toimimiseen (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2004, 82). Vuorovaikutukseen perustuvan sosiaalisen tuen ei siten aina tarvitse liittyä ongelmanratkaisuun tai negatiivisten tunteiden helpottamiseen, vaan se voi olla myös kannustamista ja kiitosta. Sosiaalisella tuella tulisi olla supportiivinen tilannekohtainen tavoite (Mikkola, 2006, 226), joka tarkoittaa, että pikkulasten vanhempiakin tulisi tilanteen mukaan joko kannustaa tai pykiä tukemaan.

Sosiaalisen tuen tarve voi näyttäytyä esimerkiksi perheen heikkona sosioekonomisena asemana tai vanhempien tai lasten näkyvinä ongelmina. Sosiaalista tukea osoitetaankin yleensä eniten sellaisille yksilöille, joiden tuen tarve on ilmeistä tai selkeästi näkyvää (Goldsmith & Albrecht, 2011, 337). Yhteiskunnan tarjoamaa sosiaalista tukea kohdistetaan siis herkästi perheiden sosioekonomiseen asemaan perustuen esimerkiksi syrjäytymisvaarassa oleville perheille tai näkyvistä haasteista kärsiville perheille. Pikkulapsiperheet, joissa on kaksi, yleensä vielä työssäkäyvää, huoltajaa, jäävätkin herkästi yhteiskunnan tarjoaman sosiaalisen tuen ulkopuolelle. Näiden niin sanottujen ydinperheiden oletetaan pärjäävän omillaan, onhan perheessä kaksi huoltajaa jakamassa arkea sekä vastuuta lapsista. Mutta juuri tämä onkin syy, miksi tässä tutkimuksessa on tarkoitus perehtyä nimenomaan kahden huoltajan perheessä elävien pikkulasten vanhempien kokemuksiin sosiaalisesta tuesta.

### **3.2.2 Sosiaalisen tuen pyytäminen**

Tuen pyytäminen määritellään viestinnälliseksi toiminnaksi, jossa yksilö pyytää toiselta tukea johonkin itseään askarruttavaan asiaan tai ongelmaan (MacGeorge, Feng & Burleson, 2011, 330). Tuen pyytäminen tuo tietoa, auttaa hallitsemaan omaa epävarmuutta sekä jäsenteleään omaa mieltä askarruttavia asioita (Goldsmith & Albrecht, 2011, 339). Sosiaalisen tuen tarjoamisessa ja pyytämisessä korostuvat hyvät vuorovaikutustaidot ja supportiivisella viestinnällä onkin tutkittu olevan suotuisia vaikutuksia tuen saajan hyvinvointiin (Mikkola, 2006, 226). Nyky-yhteiskunnassa ihannoidaan vanhempien kykyä selviytyä lasten kasvatuksesta yksin (Mäkelä, 2019, 16), ja tämä todennäköisesti on yhteydessä myös siihen, miten pikkulasten

vanhemmat suhtautuvat tuen pyytämiseen. Aiemmissä tutkimuksissa on ilmennyt, että vanhempien on monesti vaikea tunnustaa oma tuen tarve ja toisaalta vanhemmat myös kokevat, että pyynnöistä huolimatta he jäävät usein ilman tukea (Mäkelä, 2019, 16). Yhteiskunnallinen selviytymistä ja pärjäämistä ihannoiva kulttuuri vaikuttaakin mahdollisesti siihen, millaisena vanhemmat kokevat tuen pyytämisen, joten tässä tutkimuksessa on tarkoituksena selvittää pikkulasten vanhempien kokemuksia myös tuen pyytämisestä.

Siihen, miten halukas yksilö on pyytämään sosiaalista tukea vaikuttaa hänen käsityksensä sekä olettamuksensa tuen tarjoajan avuliaisuudesta. Jos tuen pyytäjä kokee, että hän voi saada vuorovaikutuskumppaniltaan tukea tai neuvoja tilanteeseensa, hän todennäköisemmin ilmaisee tälle omat huolensa. Jos tuen pyytäjällä puolestaan on negatiivinen käsitys tai kokemus tuen tarjoajan avuliaisuudesta, se todennäköisesti vähentää halukkuutta pyytää tukea. (Rains ym., 2020, 448.) Silloin, kun tuen pyytäjä tuntee olevansa tuen tarjoajan aikomuksista tai suhtautumisesta epävarma, hän on vuorovaikutusprosessin aikana varuillaan, eikä välttämättä ilmaise kokonaisvaltaisesti huoliaan (Brashers, 2001, 485). Tilanteissa, joissa pyydetään sosiaalista tukea, korostuu myös tuen tarjoajan ominaisuudet. Esimerkiksi hyvänä kuuntelijana tuen tarjoaja kykenee ymmärtämään tuen pyytäjän vuorovaikutusta sekä siihen liittyviä pieniäkin vihjeitä. (Jones & Bodie, 2014, 385.) Tässä korostuu myös supportiivisen viestinnän kaksisuuntaisuus, sillä yksilölle tarjottavaan tukeen vaikuttaa merkittävästi se, miten vahvasti yksilö ilmaisee tuen tarpeensa ja kuinka hän tuo sen esille (Goldsmith & Albrecht, 2011, 341). Sosiaalista tukea on mahdoton tarjota toiselle, jos sille ei vaikuta olevan tarvetta tai tuen tarpeista ei ole mahdollista saada minkäänlaisia vihjeitä.

Vanhemmat kohtaavat monesti tilanteita, joissa he eivät yksin pysty ratkaisemaan kasvatus-tehtävään liittyviä huolta aiheuttavia asioita. Tällaisia asioita voivat olla niin pienet kuin suuremmatkin lapsiin tai heidän kehitykseensä liittyvät haasteet tai ongelmat. (Halme & Perälä, 2014, 224.) Tällöin vanhemmat saattavat tarvita yhteiskunnallista tukea (Jallinoja, 2006, 155) esimerkiksi terveydenhuollon tai sosiaalipalveluiden ammattilaisilta. Tässä tutkimuksessa onkin tarkoitus selvittää, millaisia kokemuksia kahden huoltajan perheessä elävillä pikkulasten vanhemmilla on sosiaalisesta tuesta. Vanhempien kokemuksia on tarkoitus käsitellä myös tuen pyytämisen näkökulmasta, jolloin voidaan havaita, millaisena vanhemmat kokevat tuen pyytämisen, miten vanhempien tuen tarpeita arvioidaan ja miten niihin suhtaudutaan.

Sosiaalisen tuen pyytämisellä on havaittu olevan monia esteitä, joista merkittävin on vuorovaikutusilmapiiri. Vuorovaikutusilmapiiriin tulisi vähentää yksilön ennakkoluuloja keskustelun tuloksista sekä samalla rohkaista yksilöä ottamaan omia asioita puheeksi. Jos yksilö vähättelee vuorovaikutustilanteessa omia ongelmiaan tai välttelee ilmaisemasta niitä, on myös hänelle tarjottu sosiaalinen tuki vähäisempää sekä heikosti häneen itseensä keskittynyttä. (Rains ym., 2020, 459–460.) Luottamuksellinen vuorovaikutusilmapiiri rohkaisee ilmaisemaan tuen tarpeita enemmän kuin ilmapiiri, joka tuntuu syyttävältä tai tuomitsevalta. Voidaankin olettaa, että myös pikkulasten vanhemmat hyötyvät vuorovaikutustilanteista sitä enemmän, mitä positiivisemmaksi he arvioivat tuen tarjoajan vuorovaikutuksen. On kuitenkin havaittu, että vanhempien saattaa monesti olla vaikeaa ilmaista huolta aiheuttavia asioita toisille (Halme & Perälä, 2014, 220). Tässä tutkimuksessa onkin tarkoitus perehtyä myös siihen, millaisena pikkulasten vanhemmat kokevat tuen pyytämisen ja millaisia merkityksiä tuen pyytämisellä on heille.

Yksilön halukkuuteen ilmaista omia tuen tarpeita ja pyytää tukea vaikuttaa siis se, millaisia vastauksia hän arvioi saavansa tuen antajalta. On todettu, että tuen pyytäjän stressitaso laskee silloin, kun hän arvioi tuen tarjoajan avuliaaksi sekä tarjotun tuen itselleen positiiviseksi. (Rains ym., 2020, 449; 458.) Vuorovaikutusilmapiiriin tulisi siis olla sellainen, että se ei luo negatiivisia ennako-oletuksia siitä, mitä tapahtuu tai millaisia vastauksia tuen pyytäminen tuottaa. Sosiaalista tukea haetaan ja etsitään nykyaikana myös internetin keskustelupalstoilta. Tätä kautta on mahdollista löytää samassa elämäntilanteessa olevien yhteisö, johon yksilö tuntee kuuluvansa. (Kaunonen & Åstedt-Kurki, 2012, 361.) Internetin keskustelupalstojen hyvänä puolena voidaan pitää mahdollisuutta keskustella omista asioista anonyymisti ja vahvistaa täten omaa elämänhallintaa sekä tunnetta tulla hyväksytyksi (Törrönen, 2022, 409). Toisaalta internetin huonona puolena on se, että keskustelukumppanit eivät digitaalisessa maailmassa yleensä pysty muodostamaan kokonaiskäsitystä toistensa tilanteesta, eivätkä näin ollen välttämättä pysty pyytämään tai tarjoamaan oikeanlaista tukea. Tämän tutkimuksen avulla pyritäänkin saamaan vastauksia havaittuun tutkimusaukkoon siitä, millaisia kokemuksia nimenomaan kahden huoltajan perheessä elävillä pikkulasten vanhemmillä on sosiaalisesta tuesta ja nouseeko tutkimuksesta esiin internetin merkitys sosiaalisen tuen tarjoajana vanhemmille.

Vanhemmuuden taitojen vahvistaminen on tärkeää, sillä se lisää myös vanhempien kykyä kasvattaa lapsia positiivisen ohjauksen ja myönteisen palautteen antamisen avulla. Lasten käyttäytyminen ja tunne-elämän säätely kehittyvät vanhempien vuorovaikutuksen ja hoivan kautta, ja ongelmat näillä osa-alueilla voivat olla seurausta esimerkiksi vanhempien puutteellisista vuorovaikutustaidoista. (Kalland & Salo, 2020.) Sosiaalisen tuen on myös osoitettu olevan yhteydessä yksilöiden terveyteen ja sen hyödyt ovat tutkitusti suuremmat kuin riskit (Goldsmith & Albrecht, 2011, 342). Kun yksilö itse uskaltaa ilmaista omat tuen tarpeensa, lisääntyy myös vastapuolen halukkuus tarjota intensiivisempää ja kohdennetumpaa tukea. Samalla tuen tarjoaja uskaltaa myös helpommin tuoda oman näkökulmansa esille, sekä esittää neuvoja mahdollisten ongelmatilanteiden ratkaisemiseksi. (Rains ym., 2020, 460.) Vanhempien kannustaminen tuen pyytämiseen lisääkin todennäköisesti myös heille tarjottavan tuen määrää ja laatua. Siihen, millaisena vanhemmat kahden huoltajan pikkulapsiperheessä kokevat tuen pyytämisen, etsitään tässä tutkimuksessa vastauksia.

### **3.3 Relationaalisen kehystämisen teoria ja advice response theory**

Tuen tarjoamiseen ja pyytämiseen perustuvan vuorovaikutusprosessin tarkasteluun viestinnän näkökulmasta sopii erityisen hyvin sekä relationaalisen kehystämisen teoria (relational framing theory, RFT) että advice response theory (ART). Jälkimmäiselle teorialle ei ole olemassa vakiintunutta suomenkielistä käännöstä, joten teoriasta käytetään tässä tutkielmassa sen alkuperäistä nimeä advice response theory, jonka ovat määritelleet teorian kehittäjät MacGeorge, Feng ja Guntzviller vuonna 2010 (ks. Bodie & MacGeorge, 2022, 95).

Relationaalisen kehystämisen teoria pyrkii antamaan selityksen sille, miten yksilöt tulkitsevat toisen osapuolen viestejä erityisesti tilanteissa, jolloin vuorovaikutusprosessi on epäselvä, eikä toisen yksilön viestejä täysin ymmärretä (McLaren & Solomon, 2022, 76). Teorian mukaan yksilöt muodostavat tulkintansa viesteistä sen mukaan, kuinka hallitsevina ne koetaan tai kuinka läheistä yhteyttä vuorovaikutuskumppanin kanssa koetaan. Relationaalisen kehystämisen teoria liittyykin nimenomaan suhdeviesteihin eli siihen, miten asiat sanotaan. (Solomon & McLaren, 2008, 103–104.) Teoria sopii erittäin hyvin pikkulasten vanhempien kokeman sosiaalisen tuen ja supportiivisen viestinnän tutkimiseen, sillä vanhemmat ovat erityisesti lasten asioiden puitteissa vuorovaikutuksessa monien eri tahojen kanssa, kuten puolison, muiden

läheisten, toisten vanhempien sekä ammattilaisten. Vanhemmat saattavat lisäksi vuorovaikutustilanteissa tulkita viestejä myös kokemuseräisesti, omaan tilanteeseensa peilaten.

Relationaalisen kehystämisen teoria pyrkii selittämään myös, miten yksilöt järjestelivät sosiaalisia kokemuksiaan opittujen käyttäytymismallien pohjalta, vuorovaikutusprosessista saatavien vihjeiden avulla tai odotusten vastaisen informaation perusteella. Mitä enemmän toista yksilöä pyritään kontrolloimaan tai mitä enemmän häneen pyritään vaikuttamaan, sitä sitouneempia osapuolet ovat vuorovaikutukseen ja sitä aktiivisemmin vuorovaikutusprosessia pyritään viemään eteenpäin. (Solomon & McLaren, 2008, 105; 107.) Avoimen ja luottamuksellisen vuorovaikutuksen toisen henkilön kanssa voidaan siten olettaa tukevan myös pikkulapsiperheiden vanhempia. Kun vanhemmat luottavat vuorovaikutuskumppaniinsa, he kykenevät todennäköisesti helpommin ilmaisemaan itseään sekä perheeseensä liittyviä huolia.

Vuorovaikutusprosessissa yksilöt sitoutuvat yleensä niihin asioihin, jotka sopivat heidän omiin relationaalsiin kehyksiinsä. Tämä tarkoittaa asioita, joita yksilö itse haluaa tai jotka hän kokee itselleen läheiseksi ja helpommin omaksuttavaksi. Koska vuorovaikutusprosessin kumpikin osapuoli käyttää vuorovaikutustilanteessa omia relationaalisia kehyksiään, saattavat osapuolet tulkita tilanteita eri tavoin tai heillä voi olla erilaiset päämäärät vuorovaikutusprosessille. Tämä johtuu siitä, että relationaalisten kehysten muodostumiseen vaikuttavat kunkin yksilön henkilökohtaiset ominaisuudet. (McLaren & Solomon, 2022, 78–79.) Tässä tutkimuksessa onkin tarkoituksena perehtyä nimenomaan pikkulasten vanhempien kokemuksiin supportiivisesta viestinnästä sekä sen merkityksistä vanhemmille. Relationaalisen kehystämisen teoria voikin tarjota selityksen myös sille, miksi vanhemmat kokevat tuen tarpeet tai tuen merkitykset eri tavoin. Yksilön relationaaliset kehykset aktivoituvat aina joko viestin sisällön tai vuorovaikutusprosessin sosiaalisten tai kulttuuristen normien mukaisesti. Siksi kokonaisuuden hahmottaminen auttaa ymmärtämään myös yksittäisiä vihjeitä tai vuorovaikutustekoja. Relationaalinen epävarmuus puolestaan liittyy vahvasti yksilön käsityksiin vuorovaikutusprosessissa ilmenevistä vaikeuksista. (Solomon & McLaren, 2008, 108.) Relationaalinen epävarmuus tarkoittaaakin sitä, että yksilö ei ymmärrä tai osaa tulkita vuorovaikutuskumppaninsa käyttäytymistä oikein.

Relationaalisen kehystämisen teoriasta poiketen advice response theory keskittyy enemmän tuen saajan toiminnan analysointiin (Guntzviller ym., 2019, 2). Advice response theorya käytetään arvioitaessa tarjottujen neuvojen vaikutusta vastaanottajaan. Teoria huomioi niin viestin kertojan tilanteen, viestin sisällön ja vastaanottajan, kuin vallitsevan tilanteenkin. (Bodie & MacGeorge, 2022, 95.) Teoria keskittyy siten erityisesti supportiivisen viestinnän kaksisuuntaisuuden analysointiin, eli siinä merkityksensä saa sekä tuen tarjoaja että tuen saaja (MacGeorge ym., 2011, 214). Tässä tutkimuksessa on tarkoituksena tarkastella pikkulasten vanhempien kokemuksia supportiivisesta viestinnästä, joten vastaanottajan reaktioihin keskittyvänä advice response theory soveltuu hyvin tutkimuksen taustateoriaksi.

Advice response theoryssa huomioidaan myös vuorovaikutusprosessin aikainen nonverbaalinen viestintä. Tämä tarkoittaa, että viestin vastaanottaja pyrkii tulkitsemaan viestin lähettäjän ilmeitä sekä etsimään niistä erityisesti hyväksyntää. Tulkitessaan viestin lähettäjän aikomukset positiivisina, viestin vastaanottaja kykenee omaksumaan vuorovaikutuskumppaniltaan myös neuvoja sekä prosessoimaan niitä. (Guntzviller ym., 2017, 938; 940.) Vuorovaikutuksen laatu siis vaikuttaa siihen, miten viestin vastaanottaja suhtautuu hänelle tarjottuihin neuvoihin. Samankaltaiset henkilökohtaiset kokemukset auttavat tuen tarjoajaa muodostamaan kokonaisvaltaisen ymmärryksen tuen saajan tilanteesta, jolloin hän kykenee kohdistamaan neuvonsa siten, että myös tuen vastaanottaja on niihin tyytyväinen (Guntzviller ym., 2019, 15). Mitä paremmin tuen tarjoaja osoittaa huomioivansa ja hyväksyvänsä tuen saajan tilanteen, sitä positiivisemmin tuen saaja suhtautuu omaan tilanteeseensa sekä hänelle annettuihin neuvoihin (MacGeorge ym., 2011, 228).

Vuorovaikutuskumppani voi kuitenkin herättää viestin vastaanottajassa myös negatiivisia tunteita, jolloin tarjotut neuvot helposti sivuutetaan tai torjutaan. Jos viestin lähettäjä vaikuttaa aliarvioivan viestin vastaanottajan toimintaa tai korostaa neuvoillaan vastaanottajan haavoittuvaisuutta, voi viestin vastaanottajan ahdinko lisääntyä sen sijaan, että hän kokisi saavansa tukea. Viestin ominaispiirteet sekä laatu vaikuttavatkin jopa viestijän persoonaa tai vallitsevaa tilannetta enemmän siihen, miten viestin vastaanottaja prosessoi hänelle annettuja neuvoja. (Bodie & MacGeorge, 2022, 96–97.) Guntzviller (2019, 14) toteaa myös, että viestin vastaanottajan on todettu suhtautuvan neuvoihin sitä epäilevämmiin ja kriittisemmin, mitä tyytymättömämpi hän on vuorovaikutuskumppaniinsa. Advice response theory pyrkii siis tarjoamaan

selityksen sille, miten yksilöt reagoivat heille tarjottuihin neuvoihin tai tukeen. Teoriassa huomioidaan sekä vuorovaikutusprosessin osapuolten keskinäinen suhde että sukupuolten väliset erot vuorovaikutuksessa. Tässä tutkimuksessa on tarkoituksena tarkastella kahden huoltajan perheessä elävien pikkulasten vanhempien kokemuksia supportiivisesta viestinnästä, joten relationaalisen kehystämisen teorian lisäksi advice response theorya voidaan oletettavasti käyttää apuna tulkittaessa vanhempien kokemuksia sekä analysoitaessa heidän käyttäytymistään erilaisissa supportiivisissa vuorovaikutustilanteissa.

## 4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

### 4.1 Tutkimusongelma ja tutkimuskysymykset

Lapsiperheiden vanhempien tukeminen on tiedostettu aihe ja siitä on kirjoitettu lukuisia kirjoja sekä oppaita. Aiheesta on tehty myös paljon tutkimuksia, mutta niissä korostetaan pitkälti ammattilaisten näkökulmaa aiheeseen. (Halme, Vuorisalmi & Perälä, 2014; Kaunonen & Åstedt-Kurki, 2012; Sosiaali- ja terveysministeriö, 2004.) Tutkimusten perusteella ammattilaisille on laadittu ohjeistuksia ja oppaita siitä, kuinka pikkulapsiperheiden vanhemmat tulisi kohdata ja kuinka heitä tulisi ohjata. Vuorovaikutuksessa pikkulapsiperheiden vanhempien kanssa ammattilaiset enimmäkseen toimivatkin heille opetetulla tavalla. Tämän vuoksi myös tukea on helpompi osoittaa niille vanhemmille, joiden haasteet ovat näkyviä tai selkeästi havaittavissa. Pikkulapsiperheet, joissa on kaksi huoltajaa, eivät ammattilaisten silmissä välttämättä näytä ensisijaisina tuen tarvisijoina. Jokainen perhe on kuitenkin erilainen ja myös kahden huoltajan perheessä elävät pikkulasten vanhemmat voivat tarvita sosiaalista tukea siinä missä esimerkiksi yksinhuoltajatkin. Aiheeseen ei kuitenkaan toistaiseksi ole kiinnitetty tarpeeksi huomiota, sillä tutkimustieto supportiivisen viestinnän merkityksestä nimenomaan kahden huoltajan perheessä eläville pikkulasten vanhemmille puuttuu.

Perhekontekstissa supportiivista viestintää on tutkittu melko paljon, mutta tutkimukset keskittyvät pääasiassa vanhempien ja lasten väliseen supportiiviseen viestintään sekä sen merkitykseen lasten kasvun ja kehityksen tukemisessa (esim. Dix ym., 2004; Taket & Crisp, 2021). Supportiivisen viestinnän merkitystä on tutkittu myös perheissä, joissa on kohdattu kriisejä, kuten lapsen enneaikainen syntymä (esim. Mok & Leung, 2006) tai joissa on selkeitä erityisen tuen tarpeita (Priyanka & Jasseer, 2022), kuten lapsen sairaus (Miles ym., 1999; Park, 2022) tai vanhempien masentuneisuus (Skärsäter, 2006). Tutkimusten mukaan tuen vastaanottajat kokevat saavansa supportiivisen viestinnän prosessista yleensä hyötyä itselleen. Pikkulapsiperheiden vanhempien sosiaalisen tuen tarve puolestaan vaikuttaa lisääntyvän sitä mukaa, kun yhteiskunnallisessa keskustelussa painotetaan hyvää vanhemmuutta sekä liitetään siihen tiettyjä elementtejä. Siksi onkin tärkeää perehtyä myös kahden huoltajan perheessä elävien pikkulasten vanhempien kokemuksiin ja tarpeisiin sosiaalisesta tuesta osana oman vanhemmuuden tukemista.

Tämän tutkimuksen tutkimusongelmana on selvittää, *millainen supportiivinen viestintä tukee pienten lasten vanhempien vanhemmuutta*. Valitun aiheen perustelua tukevat aiemmat tutkimukset siitä, että vanhemmilla on paljon kasvatukseen liittyviä kysymyksiä, joihin he etsivät vastauksia (Kaunonen & Åstedt-Kurki, 2012, 365). Vanhemmat tarvitsevat myös kannustusta niistä asioista, jotka sujuvat hyvin (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2004, 82). Sosiaalista tukea osoitetaan kuitenkin herkemmin sellaisille vanhemmille, jotka itse pyytävät tukea tai joiden tuen tarve on selkeästi havaittavissa. Pikkulapsiperheissä, joissa on kaksi huoltajaa, vanhemmat saattavatkin jäädä etenkin yhteiskunnan taholta ilman sosiaalista tukea, sillä monesti virheellisesti ajatellaan, että kyseinen perhemuoto itsessään tukisi vanhempia, eikä ulkopuoliselle sosiaaliselle tuelle siksi olisi tarvetta. Aihetta onkin perusteltua tutkia tarkemmin.

Tutkimusongelmaa lähestytään kolmen tutkimuskysymyksen avulla. Ensimmäisen tutkimuskysymyksen avulla on tarkoitus selvittää, *millaisia kokemuksia pikkulapsiperheiden vanhemmilla on supportiivisesta viestinnästä*. Tutkimuskysymyksen avulla kartoitetaan kahden huoltajan perheessä elävien pikkulasten vanhempien kokemuksia sosiaalisen tuen viestimisestä vanhemmuuteen liittyvissä asioissa. Tutkimuskysymyksen avulla perehdytään siihen, keneltä vanhemmat saavat vuorovaikutukseen perustuvaa sosiaalista tukea, millaista tämä tuki on sekä millaisena vanhemmat kokevat heille tarjotun vuorovaikutukseen perustuvan sosiaalisen tuen. Tutkimuskysymyksen on tarkoitus vastata myös siihen, miten supportiivisen viestinnän avulla voidaan tukea kahden huoltajan perheessä elävien pikkulasten vanhempien vanhemmuutta. Ensimmäinen tutkimuskysymys avaa myös vanhemmuuden näkymistä pikkulapsiperheiden arjessa vuorovaikutuksen näkökulmasta. Tutkimuskysymyksen avulla perehdytään lisäksi vanhempien kokemiin vuorovaikutuksellisiin haasteisiin oman sosiaalisen tuen tarpeen ilmaisemisessa. Tutkimuskysymyksen perustelua tukee Vuorenmaan (2016, 56) väitöskirjatutkimus vanhempien osallisuudesta perheissä sekä lasten palveluissa, sillä tutkimustulokset osoittavat, että osa vanhemmista ei pyydä apua, vaikka tuntisivat sitä tarvitsevansa (Vuorenmaa, 2016, 56). Lopuksi perehdytään vielä vanhempien kokemuksiin ja toiveisiin yhteiskunnan tarjoamasta vuorovaikutukseen perustuvasta sosiaalisesta tuesta sekä sen merkityksestä pikkulapsiperheiden vanhemmille.

Toisen tutkimuskysymyksen avulla syvennytään siihen, *miten vanhempien kokemukset supportiivisesta viestinnästä ilmenevät heidän sekä koko perheen hyvinvoinnissa*. Tämän tutki-

muskysymyksen avulla selvitetään, millaisia hyvinvoinnillisia vaikutuksia supportiivisella viestinnällä on sekä pikkulasten vanhemmille että koko perheelle. Tutkimuskysymyksen avulla pyritään tuomaan esille sekä vanhempien hyvinvointia edistäviä että hyvinvointia heikentäviä vuorovaikutukseen perustuvan sosiaalisen tuen muotoja ja tilanteita, joissa vanhemmat kokevat tuen vaikuttavan omaan hyvinvointiinsa. Esimerkiksi Goldsmith (2004) on todennut, että hyöty ja apu tarjotuista neuvoista on suoraan verrannollinen siihen, miten neuvot annetaan. Tämä vaikuttaa myös tuen saajan identiteettiin sekä siihen, miten hän suhtautuu vuorovaikutuskumppaniinsa. (Goldsmith, 2004, 58.) Tutkimuskysymys avaa lisäksi vanhempien kokemuksia siitä, miten heidän sosiaalisen tuen tarpeensa ymmärretään ja miten tuen tarpeisiin suhtaudutaan. Vanhempien kokemuksia kartoitettaessa supportiivista viestintää tutkitaan nimenomaan hyvinvoinnillisesta näkökulmasta. Supportiivisen viestinnän hyvinvoinnillinen merkitys vastaanottajalle näkyy erityisesti siinä, miten tuen tarjoaja ymmärtää tuen saajan tilanteen ja miten hän osaa suhteuttaa tarjottavaa tukea tai neuvoja siihen. Pahimmillaan neuvot voivat heikentää tuen saajan hyvinvointia ja vaikuttaa samalla etäännyttävästi vuorovaikutuskumppanien keskinäiseen suhteeseen. (Goldsmith, 2004, 59.)

Kolmas tutkimuskysymys keskittyy vanhempien ja lasten välisten vuorovaikutussuhteiden tutkimiseen ja kuuluu: *miten vanhempien kokemukset supportiivisesta viestinnästä ilmenevät vanhempien ja lasten välisissä vuorovaikutussuhteissa*. Viimeisen tutkimuskysymyksen tavoitteena on kartoittaa pikkulapsiperheiden jäsenten välisiä vuorovaikutussuhteita sekä perehtyä tunteiden ja niiden ilmaisemisen merkitykseen osana vuorovaikutusprosessia. Goldsmith (2004, 119–120) on esimerkiksi määritellyt, että monesti puoliset jakavat perheessä samat tunteet sekä huolenaiheet ja ovat siten myös herkkiä toistensa stressitekijöille. Tällä puolestaan on vaikutusta puolisoitten keskinäiseen vuorovaikutukseen ja toiselle tarjottavaan sosiaaliseen tukeen sekä sitä kautta vuorovaikutukseen lasten kanssa. (Goldsmith, 2004, 120; 133.) Tutkimuskysymyksen avulla onkin tarkoitus kartoittaa, miten vanhemmille tarjotun vuorovaikutukseen perustuvan sosiaalisen tuen avulla voidaan tukea ja vahvistaa perheiden sisäisten vuorovaikutussuhteiden toimivuutta.

Tämän tutkimuksen tavoitteena on tuottaa tietoa vuorovaikutukseen perustuvan sosiaalisen tuen merkityksistä pikkulapsiperheiden vanhemmille. Tiedon avulla vanhempien sosiaalisen tuen tarpeet pyritään tunnistamaan paremmin, ja vanhemmuutta voidaan sen perusteella tukea supportiivisen viestinnän keinoin. Vuorovaikutukseen perustuvan sosiaalisen tuen avulla

pyritään vahvistamaan vanhempien itsetuntoa, tukemaan vanhempien ja lasten välisten vuorovaikutussuhteiden kehittymistä sekä edistämään tätä kautta koko perheen henkistä terveyttä ja hyvinvointia. Tutkimuksella on siten myös yhteiskunnallista merkittävyyttä, sillä hyvinvoivat lapsiperheet käyttävät yhteiskunnallisia palveluita ja osallistuvat yhteiskunnan kehittämiseen, eivätkä lisää esimerkiksi yhteiskunnan maksettavaksi koituvia terveydenhuollon menoja. Tutkimus tukee siten myös YK:n kestävän kehityksen Agenda2030:n (Valtioneuvoston kanslia) tavoitetta terveestä elämästä ja hyvinvoinnista kaikille (tavoite 3) sekä tavoitetta eriarvoisuuden vähentämisestä (tavoite 10). Tutkimuksen tavoitteena on, että jatkossa pikkulasten vanhempien sosiaalisen tuen tarve myös kahden huoltajan perheissä pystyttäisiin tunnistamaan entistä herkemmin, ja tällaisten perheiden vanhemmille taattaisiin yhtäläiset mahdollisuudet sosiaaliseen tukeen, kuin ilmeisen tuen tarpeessa olevilla perheillä on. Tutkimuksen onkin tarkoitus tuottaa tietoa, joka voisi hyödyttää jokaista pikkulapsiperheen vanhempaa sekä vanhempien kanssa toimivaa henkilöä. Lisäksi tutkimuksen tarkoituksena on herätellä pohtimaan supportiivisen viestinnän ja perheiden hyvinvoinnin välistä yhteyttä yhteiskunnallisellakin tasolla. Ihanteellisesti myös ammattilaiset voisivat omaksua tutkimustietoa käyttöönsä ollessaan vuorovaikutuksessa pikkulapsiperheiden vanhempien kanssa.

## **4.2 Tutkimusmenetelmä**

Tutkimus toteutetaan kvalitatiivisesti, eli laadullisesti, sillä tarkoituksena on saada tutkimustietoa asioille annettavista merkityksistä sekä yksilöiden toiminnasta (Eskola & Suoranta, 1998, 11–13). Tutkimuksen tavoitteena on siten kerätä yksilöiden kokemuksiin perustuvaa tietoa tutkimuksen kohteena olevasta aiheesta. Tarkoituksena ei ole löytää tutkittavasta aiheesta yhtä totuutta, vaan muodostaa tulkintojen avulla havaintoja tutkimuksen kohteena olevasta aiheesta (Vilkkä, 2021, 94; 96). Tutkimuksen keskiössä on pikkulapsiperheiden vanhempien kokemukset supportiivisesta viestinnästä sekä näiden kokemusten tulkinta ja analysointi. Kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä soveltuu hyvin tutkimuksiin, joissa ei tavoitella suurta vastaajamäärää, vaan suhteellisen vähäisiä tapauksia pyritään analysoimaan mahdollisimman tarkasti (Eskola & Suoranta, 1998, 15).

Tutkimusmenetelmänä käytetään teemahaastattelua eli puolistrukturoitua haastattelua (Vilkkä, 2021, 99), sillä teemahaastattelu sopii nimenomaan yksilöiden kokemuksia kartoitta-

van tiedon keräämiseen parhaiten (Eskola ym., 2018, 26; Eskola & Suoranta, 1998, 63). Laadullisen tutkimuksen luotettavuus arvioidaan siten, että haastateltavien oletetaan kertovan vastauksissaan omakohtaisista kokemuksista ja näin ollen kuvaillut tapahtumat ovat todellisia (Eskola & Suoranta, 1998, 151). Teemahaastattelun aikana käsitellään tutkimusongelman kannalta keskeiset teemat tai aiheet, joiden kautta pyritään saamaan vastauksia tutkimusongelmaan (Vilkka, 2021, 99). Tässä tutkimuksessa teemat muodostuvat tutkimuskysymysten teemojen mukaisesti eli ne kartoittavat vanhempien kokemuksia supportiivisesta viestinnästä, supportiivisen viestinnän hyvinvoinnillista merkitystä sekä perheiden sisäistä vuorovaikutusta. Haastattelukysymysten avulla pyritään saamaan mahdollisimman kattavasti tietoa kustakin teemasta. Tutkimuksen luotettavuus perustuu olettamukseen, että haastateltavat ovat vastauksissaan rehellisiä ja totuudenmukaisia. Koska teemahaastattelussa haastattelun aihepiiri eli teema-alueet on etukäteen määritelty, esitetään kaikille haastateltaville samat kysymykset (Eskola & Suoranta, 1998, 63). Teemahaastattelulle on kuitenkin tyypillistä, että haastattelut eivät etene jokaisella kerralla samassa järjestyksessä, vaikka käsiteltävät teemat ovatkin samat (Vilkka, 2021, 100–101). Haastatteluiden painopisteet voivat siis vaihdella, mutta kaikki haastattelukysymykset käydään jokaisella haastattelukerralla läpi. Haastateltavat saavat myös itse päättää, kuinka laajasti he haluavat vastata kysymyksiin.

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa kielellä on erittäin keskeinen rooli (Eskola & Suoranta, 1998, 104) ja kokemuspohjainen tieto ilmentyykin nimenomaan käytettävän kielen kautta. Tässä tutkimuksessa teemahaastatteluiden tavoitteena on, että haastateltavat kuvailisivat mahdollisimman monipuolisesti omia kokemuksiaan tutkimuksen kohteena olevasta aiheesta. Tähän perustuu myös tutkimuksen metodin valinta.

### **4.3 Osallistujat ja aineistonkeruu**

Tutkimus rajattiin koskemaan vanhempia, joilla on pieniä, alle kouluikäisiä, lapsia ja jotka elävät perheessä, jossa on kaksi eri sukupuolta olevaa huoltajaa. Rajausta perustellaan sillä, että alle kouluikäiset lapset ovat vielä hyvin riippuvaisia vanhemmistaan ja vanhemmat päätöksillään, rajoillaan ja kasvatustavoillaan rakentavat lastensa kasvuympäristöä, arvoja sekä tunteellisuutta. Pienten lasten vanhemmat ovat toisaalta myös vanhemmuutensa alkutaipaleella ja todennäköisesti heillä on myös tarve sosiaaliselle tuelle osana oman vanhemmuuden rakentamista. Tutkimuksen toisena rajauksena oli perhemuoto, eli tutkimukseen osallistuvien

vanhempien tuli elää Tilastokeskuksen määrittelemässä kahden eri sukupuolta olevan huoltajan lapsiperheessä (Tilastokeskus, 2023b). Tällaisia kahden eri sukupuolta olevan huoltajan ja lasten muodostamia perheitä kutsutaan monesti myös ydinperheiksi. Tätä rajausta perustellaan sillä, että ydinperheitä pidetään monesti tietynlaisina esimerkkiperheinä, joissa on vähän näkyviä haasteita tai ongelmia, eikä esimerkiksi yhteiskunnan tukitoimia tämän vuoksi juuri-kaan kohdisteta tällaisille perheille.

Aiempaa tutkimustietoa supportiivisen viestinnän merkityksestä nimenomaan kahden huoltajan perheessä eläville pikkulasten vanhemmille ei myöskään tällä hetkellä löydy. Tutkimuksen ulkopuolelle rajattiin siis vanhemmat, joiden perheessä on tunnistetusti erityisen tuen tarpeita tai perhemuoto poikkeaa perinteisestä ydinperheen määritelmästä. Rajaus tehtiin, koska ydinperheistä poikkeavissa perheissä tai erityisen tuen tarpeessa olevissa perheissä vanhempien sosiaalisen tuen tarpeet liittyvät usein vahvasti johonkin tiettyyn aiheeseen tai asiaan ja voivat siten poiketa huomattavastikin ydinperheiden vanhempien sosiaalisen tuen tarpeista. Tämän tutkimuksen tavoitteena on kuitenkin tuottaa tietoa supportiivisen viestinnän merkityksestä nimenomaan kahden huoltajan perheessä eläville pikkulasten vanhemmille.

Tutkimukseen haastateltiin yhteensä 10 vanhempaa, jotka elävät kahden huoltajan ja lasten muodostamassa perheessä. Tutkimuksessa pyritään keskittymään saatujen vastausten mahdollisimman yksityiskohtaiseen analysointiin, jolloin pienehkö vastaajamäärä on riittävä (ks. Eskola & Suoranta, 1998, 14). Haastateltavat tutkimusaineistoa varten kerättiin pääasiassa jakamalla viestiä tutkimuksesta muutamissa Facebookin vanhempien ryhmissä ja lisäksi muutama haastateltava ilmaisi halukkuutensa osallistua tutkimukseen muuta kautta. Kaikki haastattelut toteutettiin marras- ja joulukuun 2022 aikana haastateltavien toiveiden mukaisesti Teamsin välityksellä. Haastattelut kestivät reilusta puolesta tunnista reiluun tuntiin, keskimääräinen kesto oli kuitenkin noin 50 minuuttia. Haastatteluiden aluksi haastateltavilta kysyttiin muutama tutkimuksen kannalta oleellinen taustatieto, kuten sukupuoli ja ikä sekä lasten lukumäärä ja iät.

Kaikki haastateltavat vanhemmat identifioivat itsensä naiseksi. Valitettavasti tutkimukseen ei saatu mukaan miehiä, vaikka sekin olisi ollut toivottavaa. Tämän vuoksi tutkimukseen osallistuneisiin viitataan jatkossa joko sanalla vanhemmat tai äidit. Haastatelluista äideistä valtaosa oli 31–40-vuotiaita, yksi oli alle 30-vuotias ja kolme yli 40-vuotiaita. Lasten lukumäärä vaihteli

siten, että yksi, kaksi tai kolme lasta oli kukin kolmella äidillä ja yhdellä äidillä lapsia oli yli 5. Valtaosalla lapset olivat 1–5-vuotiaita, mutta joukossa oli heitäkin, joilla oli alle vuoden ikäisiä lapsia tai jotka parhaillaan odottivat perheeseen toista tai kolmatta lasta. Kahdella tutkimukseen osallistuneella äidillä ilmeni vasta haastatteluiden kuluessa olevan pienten lasten lisäksi jo lähes aikuisia lapsia. Nämä äidit otettiin kuitenkin tähän tutkimukseen mukaan, sillä heidän nykyinen elämäntilanteensa pienten lasten vanhempana kahden huoltajan perheessä vastasi tutkimuksen kohderyhmää. Lasten erittäin suuren ikäeron vuoksi äitien voitiin myös tulkita tällä hetkellä elävän uutta pikkulapsiperheen arkea, sillä yhteiskunta ja vanhemmuuden odotukset ja vaatimukset ovat muuttuneet huomattavasti siitä ajasta, kun näiden äitien ensimmäiset lapset ovat olleet pieniä.

Haastattelut nauhoitettiin ja litteroitiin eli muutettiin tekstimuotoon (Vilkkä, 2021, 110) mahdollisimman pian kunkin haastattelutapahtuman jälkeen. Litteroinnit pyrittiin tekemään mahdollisimman tarkasti haastateltavien puheen sisältöä mukaillen, mutta esimerkiksi sanojen toistoja tai vastausten kannalta merkityksettömiä täytesanoja jätettiin pois (ks. Ruusuvuori & Nikander, 2017, 367). Litteroitua haastatteluaineistoa kertyi 59 sivua fontilla Times New Roman 12pt sekä rivivälillä 1. Litterointivaiheessa aineisto anonymisoitiin (Ruusuvuori & Nikander, 2017, 375) eli siitä poistettiin kaikki haastateltavia yksilöivät tekijät, kuten lasten tai puolisoiden nimet sekä lasten iät ja sukupuolet. Nauhoitteita säilytettiin siihen saakka, kunnes kaikki haastattelut oli litteroitu ja tämän jälkeen nauhoitteet hävitettiin. Litteroitu haastatteluaineisto hävitetään tutkimuksen valmistuttua.

#### **4.4 Aineiston käsittely ja analyysi**

Tämä kvalitatiivinen tutkimus sisältää 10 pikkulapsiperheen vanhemman haastattelut sekä litteroidun haastatteluaineiston. Aineistoa säilytetään ja käsitellään ehdottoman luottamuksellisesti salasanojin suojatulla tietokoneella, johon on pääsy ainoastaan tutkijalla. Tutkimuksen valmistuttua aineisto hävitetään.

Haastatteluaineiston käsittelyyn valittiin temaattinen analyysi (Braun & Clarke, 2006). Aineiston teemoittelun avulla pyritään löytämään vuorovaikutuksen kannalta oleellisimpia pikkulasten vanhempien vanhemmuutta tukevia sekä perheen hyvinvointiin ja keskinäiseen vuorovaikutukseen vaikuttavia tekijöitä. Temaattinen analyysi on joustava, joten se antaa mahdollisuus-

den tunnistaa aineistosta juuri niitä seikkoja, joilla on tutkimuskysymysten kannalta merkitystä (Braun & Clarke, 2006, 78–79). Temaattinen analyysi ei myöskään ole sidoksissa tiettyyn teoreettiseen viitekehykseen (Braun & Clarke, 2006, 80), joten tässäkin tutkimuksessa temaattisessa analyysissä huomioidaan tutkimuksen taustalla olevat viestinnän teoriat eli relationaalisen kehystämisen teoria sekä advice response theory.

Aineiston analysoinnissa noudatettiin Braunin ja Clarken (2006, 87) kuusiportaista temaattista analyysia. Aineistoon tutustumista sekä sen jäsentelyä tapahtui jo haastatteluiden sekä niiden litterointien aikana, mutta syvällisempi perehtyminen aineistoon tapahtui vasta, kun se oli kokonaisuudessaan valmis. Litteroitu tutkimusaineisto luettiin läpi useampaan kertaan kokonaisuuksien hahmottamiseksi sekä käsitysten tarkentamiseksi (Ruusuvuori & Nikander, 2017, 374). Haastateltujen vanhempien vastauksista etsittiin laajasti vuorovaikutukseen liittyviä sosiaalisen tuen muotoja, joita vanhemmat pitivät tärkeinä oman vanhemmuutensa sekä sen tukemisen kannalta. Keskeisimmät asiat merkittiin aineistoon temaattisen analyysin toisen vaiheen mukaisesti (Braun & Clarke, 2006, 88–89) erilaisilla värikoodeilla ja samalla ne siirrettiin Microsoft Excel -taulukko-ohjelmaan. Koodeiksi muodostuivat muun muassa tuen tarjoajat, erilaiset tukimuodot sekä vanhempien kertomat kokemukset tarjotusta tuesta. Toisaalta oman koodinsa saivat myös tuen tarpeen ilmaisemiseen liittyvät haasteet sekä vanhempien kokemukset yhteiskunnallisesta tuesta. Lisäksi vanhempien hyvinvointia edistävät sosiaalisen tuen muodot koodattiin erikseen, kuten myös vanhempien kielteiseksi kokema sosiaalinen tuki sekä siihen liittyvät vuorovaikutusreaktiot. Lopuksi aineistosta koodattiin myös vanhempien kuvailemia perheen sisäiseen vuorovaikutukseen ja tunteisiin liittyviä seikkoja.

Temaattisen analyysin kolmas vaihe käsittää laajempien teemojen muodostamisen aineistosta sekä samankaltaisia merkityksiä sisältäneiden koodien lajittelun soveltuvien teemojen alle (Braun & Clarke, 2006, 89). Tämä vaihe tehtiin myös Microsoft Excel -taulukko-ohjelmaa sekä edellisen vaiheen koodausta apuna käyttäen. Teemoiksi näytti jo tässä vaiheessa muodostuvan tutkimuskysymyksiä peilaten vuorovaikutuksessa tarjottava sosiaalinen tuki osana vanhemmuuden tukemista ja vanhempien hyvinvointia sekä toisaalta sosiaalinen tuki perheen sisäistä vuorovaikutusta vahvistavana tekijänä. Vuorovaikutukseen perustuvan sosiaalisen tuen negatiiviset vaikutukset vanhemmille muodostuivat omaksi teemakseen. Valittujen teemojen alle siirrettiin analyysin toisessa vaiheessa luodut koodit, eli kaikki kyseisiin teemoihin kuuluvat asiat tai tekijät.

Temaattisen analyysin neljännessä vaiheessa teemat käydään läpi (Braun & Clarke, 2006, 91) ja tässä vaiheessa tarkistettiin, että koodit ovat oikeiden teemojen alla ja tarvittaessa niitä muutettiin. Teemojen ja koodien läpikäyntiä helpotti Microsoft Excel -taulukko-ohjelmaan siirretty aineisto. Temaattisen analyysin viidennessä vaiheessa kullekin teemalle pyritään löytämään oma erityispiirteensä sekä sen soveltuvuus tutkittavaan aiheeseen. Tässä vaiheessa teemat myös lopullisesti nimetään. (Braun & Clarke, 2006, 92.) Tämän tutkimuksen keskeisiksi teemoiksi muodostuivat siten vanhemmuuden tukeminen supportiivisen viestinnän avulla, perheiden hyvinvointia edistävä ja heikentävä sosiaalinen tuki sekä perheiden sisäistä vuorovaikutusta vahvistava sosiaalinen tuki.

Braunin ja Clarcken (2006, 93) mukaan temaattisen analyysin viimeinen eli kuudes vaihe on raportin tuottaminen. Temaattinen analyysi ei kuitenkaan etene johdonmukaisesti vaiheesta toiseen, vaan sitä voidaan pikemminkin kuvailla itseään toistavaksi prosessiksi, jossa eri vaiheisiin joudutaan palaamaan analysoinnin edistyessä (Braun & Clarke, 2006, 86). Analyysivaiheessa litteroidun aineiston tukena käytettiin vielä myös alkuperäisiä haastattelutallenteita aineiston jäsentämisen apuna (Ruusuvoori & Nikander, 2017, 374). Kirjoittamista voidaan kuitenkin pitää analysointiprosessin olennaisimpana osana (Braun & Clarke, 2006, 86), jonka vuoksi tämänkin tutkimuksen tuloksia kirjoitettiin alustavasti jo siinä vaiheessa, kun aineistosta vasta muodostettiin alustavia teemoja. Lopullisten tulosten kirjoittaminen selkiytyi analyysin edetessä. Temaattisen analyysin viimeisen vaiheen mukaisesti Tulokset -osio sisältääkin lopulliset raportoivat tulokset kerätystä haastatteluaineistosta.

## **4.5 Eettinen pohdinta**

Tutkimustyössä sekä haastatteluissa huomioidaan myös eettisyys eli hyvän tieteellisen käytännön noudattaminen. Tämä tarkoittaa, että tutkimuksen tiedonhankintamenetelmät ja tutkimusmenetelmät ovat eettisesti kestäviä. (Vilka, 2021, 37.) Haastateltavat lupautuivat osallistumaan tutkimukseen vapaaehtoisesti ja heiltä saatiin tutkimukseen osallistumisesta kirjallinen suostumus. Haastateltaville toimitettiin Teams-kutsun yhteydessä tiedote tieteellisestä tutkimuksesta sekä tutkimuksen tietosuojaseloste. Haastateltavia informoitiin täten tutkimuksen luonteesta ja tavoitteesta etukäteen ja heille korostettiin vastaamisen vapaaehtoisuutta (Eskola & Suoranta, 1998, 42). Haastateltavilla oli mahdollisuus kieltäytyä tai keskeyt-

tää osallistuminen tutkimukseen missä vaiheessa tutkimusta tahansa. Tutkijan ja haastateltavien välillä ei ollut riippuvuussuhdetta (ks. Eskola & Suoranta, 1998, 41), eli tutkija tai haastateltavat eivät hyötyneet toisistaan millään tavoin.

Haastattelut toteutettiin luottamuksellisesti ja haastateltavat esiintyvät läpi tutkimuksen täysin anonymeinä. Haastateltavien anonymiteetti varmistettiin poistamalla vastauksista yksilöiviä tekijöitä, jotka voisivat paljastaa haastateltavien, heidän puolisoitensa tai lastensa henkilöllisyyksiä tai asuinpaikkoja (TENK, 2023). Haastateltavat on Tulokset -osion sitaateissa identifioitu ainoastaan koodein H1, H2, H3... jne. (ks. Ruusuvuori & Nikander, 2017, 369). Sitaitteihin on tarvittaessa lisätty hakasulkeisiin tekstin lukemista helpottavia sanoja. Yksittäisiä haastateltavia ei voida tunnistaa tutkimuksesta. Vastauksia tai käytettyjä sitaatteja ei myöskään voida yhdistää suoraan kehenkään haastateltavaan. (ks. TENK, 2023.) Sitaitteihin on merkitty sulkeisiin yksi tavuviiva (-), jos haastateltava on tässä kohtaa tauottanut tai keskeyttänyt puheensa esimerkiksi huokaukseen, naurahdukseen tai lyhyeen hiljaisuuteen. Sitaitteihin on merkitty kaksi tavuviivaa sulkeissa (--), jos haastateltava on tässä kohtaa kertonut lyhyesti jotakin asiayhteyteen suoraan liittymätöntä, käyttänyt termejä, joita ei ole tarpeellista mainita tai toistanut juuri sanomansa asian. Nämä asiat on lukemisen helpottamiseksi jätetty lopullisista sitaateista pois.

## 5 TULOKSET

Tutkimuksessa kartoitettiin vuorovaikutukseen perustuvan sosiaalisen tuen merkitystä kahden huoltajan perheessä eläville pikkulasten vanhemmille. Tutkimus painottui erityisesti siihen, millainen supportiivinen viestintä tukee pikkulasten vanhempien vanhemmuutta, perheiden hyvinvointia sekä perheen sisäisiä vuorovaikutussuhteita. Tutkimusta varten haastateltiin kymmentä pikkulasten vanhempaa heidän kokemuksistaan supportiivisesta viestinnästä.

### 5.1 Supportiivinen viestintä vanhempien kokemana

#### 5.1.1 Sosiaalisen tuen tarjoaminen vanhemmille

Vanhemmat korostivat, että sosiaalisella tuella on erittäin tärkeä merkitys vanhemmuuden tukemisessa. Vanhemmat määrittivät vanhemmaksi tulon olevan suuri elämänmuutos, eikä vanhemmuuden kulkua ole mahdollista suunnitella ennalta. Äidit pitivät vanhemmuutta erittäin positiivisena ja iloisena asiana, sillä sen koettiin tuovan omaan elämään paljon uutta sisältöä, uusia näkökulmia, arvoja sekä uusia tuttavuuksia. Äidit korostivat, että tukeminen vuorovaikutuksen avulla vähentää vanhemmuuteen liittyviä epävarmuuden tunteita ja auttaa jaksamaan niin fyysisesti kuin psyykkisestikin pikkulapsiperheen arjessa. Äitien mukaan heille tarjottu sosiaalinen tuki oikein kohdennettuna lisäsi heidän omaa itseluottamustaan sekä uskoa omiin kykyihin kasvattajana.

H7: No, voin ihan suoraan myöntää, et en varmaan olis äitinä tällänen, jos en olis ihan alussa saanu tukea ja vähä neuvojakin. (-) Se jotenkin autto siinä äitiyden alussa, kun kaikki oli uutta ja itse olin epävarma monista asioista.

Vanhemmat kertoivat saavansa sosiaalista tukea monelta eri taholta, kuten puolisolta, sukulaisilta tai ystävilä sekä ammattilaisilta, ennalta tuntemattomilta ihmisiltä ja yhteiskunnankin taholta. Vanhemmat määrittivät kokevansa, että heille tarjottu sosiaalinen tuki tähtää joko konkreettiseen auttamiseen tai kohdistuu tunteiden käsittelyyn ja vaikeiden tunteiden helpottamiseen, jolloin tuki miellettiin emotionaaliseksi. Koska lapsen syntyessä elämänmuutos on suuri ja vastuu kasvaa, kokivat vanhemmat tarpeelliseksi jakaa ajatuksiaan jonkun kanssa sekä saada tukea ja vahvistusta omalle tavalleen toimia ja omille päätöksilleen. Taulukossa 1 on esitetty kootusti vanhempien kokemuksia sosiaalisesta tuesta. Taulukon sisällön merkityksiä avataan jäljempänä tarkemmin.

TAULUKKO 1 Vanhempien kokemuksia sosiaalisesta tuesta

Keneltä	Tuen muoto	Vanhemman kokemus tuesta
Puoliso Sukulaiset Ystävät Ammattilaiset Tuntemattomat henkilöt Yhteiskunta	Konkreettinen tuki - auttaminen päivittäisissä asioissa - arjen helpottaminen Emotionaalinen tuki - vastaanottajan tunteisiin keskittyminen - huomioiminen, arvostaminen - vaikeiden tunteiden käsittely	- Epävarmuuden väheneminen - Fyysisen ja psyykkisen jaksamisen lisääntyminen - Itsevarmuuden ja itseluottamuksen lisääntyminen - Luottamus omiin kykyihin kasvattajana vahvistuu - Erilaisten tunteiden hyväksyminen - Myös epätoivottu lopputulos mahdollinen (pettymys, mielihapah, vihan tunteet)

Vanhemmat olivat sitä mieltä, että eniten elämä mullistuu ensimmäisen lapsen syntyessä ja tällöin myös sosiaalisen tuen tarve koettiin suurimmaksi. Ensimmäisen lapsen synnyttyä moni vanhempi tunnusti potevansa epävarmuutta omista kyvyistään vanhempänä sekä epätietoisuutta monista lapseen liittyvistä asioista. Vanhemmat totesivatkin kaipaavansa konkreettista tukea arjessa selviytymiseen sekä esimerkiksi tietoa lapsen tarpeista, kasvusta ja kehityksestä. Lisäksi vanhemmat kertoivat tarvitsevänsä rohkaisua, malleja, myötätuntoa, tsemppausta sekä mahdollisuutta jutella omaa mieltä painavista asioista. Äidit totesivat, että lapsen syntymään liittyvä elämänmuutos on usein niin suuri, että se voi laittaa myös aiemmat ihmissuhteet uusiksi. Tämän vanhemmat puolestaan kokivat lisäävän sosiaalisen tuen tarvetta entisestään.

H3: No siis tosi moni, tai oikeestaan lähes kaikki mun ystävät katos, kun eka lapsi syntyi. Olihan se aika järkyttävää ja jonkunlainen shokki, kun sen tajus. (--) Yhtäkkiä ei ollukaan ketään, jolle olis voinut puhua.

Vanhemmat korostivat myös, että puolisoiden keskinäisellä vuorovaikutuksella on lasten synnyttyä yhtä suurempi merkitys. Lasten myötä äidit kokivat tarvitsevänsä puolisoltaan aiempaa enemmän tukea ja hyväksyntää.

H7: Mä ainakin jaksan paremmin, kun kotona on joku, jolle puhua. (-) Ja sit se ymmärtää mua, auttaa ja yrittää lohduttaakin. Samassa veneessähän tässä ollaan, et puolin ja toisin yritetään jaksaa ja pitää toisistammekin huolta.

Vaikka kokemus vanhemmuudesta on hyvin yksilöllistä, korostivat äidit, että sosiaaliselle tuelle on tarve, vaikka lapsia olisi useampia. Vanhempien kaipaaman sosiaalisen tuen sisältö tosin muuttuu lasten lukumäärän lisääntyessä. Äidit kokivat itsevarmuuden ja itseluottamuksen

lisääntyvän, kun heillä on useampia lapsia. Äidit kokivat myös, että lapsen tarpeisiin tai kehitysvaiheisiin liittyvä tuki ei enää useamman lapsen kohdalla ole niin merkityksellistä kuin ensimmäisen lapsen kohdalla. Sen sijaan useamman lapsen äidit kertoivat kaipaavansa sosiaalista tukea esimerkiksi siihen, kuinka jakaa omaa aikaa useammalle lapselle ja kuinka olla mahdollisimman tasapuolinen vanhempi kaikille lapsille. Äidit olivat sitä mieltä, että oma vanhemmuus ei ole koskaan valmis, vaan kasvu vanhemmuuteen jatkuu lasten kasvaessa.

H4: Kasvoin vanhemmuuteen eniten esikaisen vauva-aikana. Mut kyl se kasvu jatkuu aina vaan, vaikka noita lapsia onkin jo useampia. (--) Tukea olen tarvinnut ja saanutkin, eri tilanteissa. (-) Pidän sitä tosi tärkeänä, se auttaa jaksamaan.

Äidit kuvailivat myös, kuinka yhteinen tekeminen muiden samassa elämäntilanteessa olevien kanssa tukee omaa vanhemmuutta. Vuorovaikutus samassa elämäntilanteessa olevien kanssa luo äitien mukaan sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteen ja saa huomaamaan, kuinka samanlaista elämää muissakin pikkulapsiperheissä vietetään. Äidit totesivatkin, että ”hengailu leikkipuistossa” on parhaimmillaan parasta sosiaalista tukea, sillä sosiaalisista kontakteista ja vuorovaikutuksesta hyötyvät paitsi vanhemmat itse myös lapset.

H2: Sua voi ymmärtää täysin vaan toiset vanhemmat, jotka elää sitä samaa arkea. Sekin rauhoittaa, kun tajuaa, ettei oo yksin ja että muillakin on samoja haasteita. (-) Se niinku valaa sitä itseluottamusta ja uskoa omaan itteensä.

H5: Se, kun hyvin käyttäytyviä lapsia kehutaan jossain julkisella paikalla. Tai niille jutellaan tai tsempataan, jos ne kiukuttelee. Se on tosi ihanaa tukea, kun sitä siis tekee joku muu, kun mä äitinä. (-) Ja yleensä siinä se [lasten] kiukkukin unohtuu.

Äidit määrittelivät vanhemmuuden myös toisesta huolehtimiseksi ja toisen tarpeiden huomioiduksi. Moni kuitenkin myönsi kokevansa epävarmuutta ja kaipaavansa siksi tukea omalle toiminnalleen vanhempana. Äidit totesivat, että usein vanhemmuus vaatii suurta muutoksen nimenomaan omassa päässä, sillä vanhemmuus harvoin näyttäytyy sellaisena, kuin sen etukäteen kuvittelee. Vanhemmuus muuttaa äitien mukaan oman elämän rakenteita ja elämänrytmiä sekä mullistaa omaa ajattelua ja arvomaailmaa. Tuon muutoksen hyväksymiseen äidit toivoivat saavansa nimenomaan kannustavaa ja tsemppaavaa sosiaalista tukea.

H8: Vanhemmuuteen kasvaminen on musta ollu ihan mahtavaa, vaikka on niitä epävarmuuden hetkiäkin koettu. (--) Mut auttaa se [tuki] mua ihmisenä, helpottaa omia tunteita ja auttaa, kun saa jutella jonkun kans. Ja sit lopulta se lapsi myös opettaa mulle tosi paljon, antaa uusia näkökulmia elämään.

Äidit totesivat vanhemmuuden olevan pitkälti iloa, mutta näyttäytyvän myös arjen kiireenä ja siksi todellisuus elämästä pikkulapsiperheessä on monesti kuviteltua raskaampaa. Äidit nimesivätkin vanhemmuuden raskaimmaksi puoleksi huolet, kiireen sekä väsymyksen. Huolet ja väsymys eivät kuitenkaan välttämättä näy ulospäin tai vanhemmat kykenevät halutessaan peittämään ne. Nämä ovat kuitenkin juuri niitä asioita, joihin vanhemmat kaipaavat sosiaalista tukea. Lisäksi äidit korostivat, että lapsen syntymä voi joskus merkitä niin suurta muutosta elämässä, että se vaikuttaa esimerkiksi omaan mielenterveyteen. Vanhemmat pitivätkin tärkeänä, että perheellä olisi tällaisessa tapauksessa mahdollisuus jakaa ajatuksiaan ja kokemuksiaan jonkun kanssa sekä saada sitä kautta sosiaalista tukea itselleen.

H6: Eniten sain aikanaan tukea mun vanhemmuuteen kahden vuoden psykoterapiasta. (-) Mut se oli tosiaan aika raskas tukikeino. (-) Mut mulle se oli ihan viimeinen mahdollisuus. Auttoi se sit kyllä myös.

Pääasiallisesti vanhemmat kokivat sosiaalisen tuen voimaannuttavana, mutta näin ei kuitenkaan aina ollut. Tähän oli syynä esimerkiksi kokemus omasta sosiaalisuudesta sekä siitä, että vuorovaikutuksen ennalta tuntemattomien ihmisten kanssa ei koettu olevan luontevaa. Supportiiviseksi tarkoitettu tuki saattoikin aiheuttaa vanhemmille mielihapaa tai jopa vihan tunteita tuen tarjoajaa kohtaan. Tällaisissa tapauksissa tuen tarjoaja oli hyvin usein ennalta tuntematon ulkopuolinen henkilö.

H2: Tuntemattomat joskus täräyttää kaupassa tai leikkipuistossa tai jossain jotain, yleensä lapsiin liittyvää niin sanottua neuvomista, jonka itse kokee tosi ikävänä. Kun ei se ihminen vaan voi tietää, mikä vaikka just siinä tilanteessa on taustalla, tai miksi meillä toimitaan tietyllä tapaa. Pitäis suunsa kiinni.

Ikävät kokemukset sosiaalisesta tuesta eivät liittyneet ainoastaan kohtaamisiin tuntemattomien kanssa. Myös läheiset tai ammattilaiset eivät aina vanhempien mielestä kykene vuorovaikutuksellaan tarjoamaan voimaannuttavaa sosiaalista tukea, vaan supportiiviseksi tarkoitettu sosiaalinen tuki koetaan täysin päinvastaisena.

H1: Isovanhemmat saattaa arvostella ihan ääneen sen [lapsen] käytöstä tai jotain mitä se tekee tai saa. Ja sit mun annetaan ymmärtää, et syy on siinä, et me ei osata kasvattaa sitä lasta (-) ja semmosta. Ei se tunnu kivalta.

Äidit korostivat, että kokemukset omasta tasapainoisesta lapsuudesta sekä toisten vanhempien esimerkki antavat tukea myös oman vanhemmuuden rakentumiselle. Siksi myös supportiivinen viestintä, joka sopivassa suhteessa ohjaa, neuvoo ja opastaa, mutta ei arvostele eikä

loukkaa, oli vanhempien mielestä parasta vuorovaikutukseen perustuvaa sosiaalisen tuen osoittamista. Parhaimmillaan tällainen tuki antoikin vanhemmille lisää itseluottamusta, auttoi omien päätösten tekemisessä sekä oman suunnan löytämisessä vanhempana.

### **5.1.2 Tuen tarpeen ilmaisemisessa koetut haasteet**

Vanhemmat kertoivat kokevansa valtavasti vuorovaikutuksellisia haasteita tilanteissa, joissa heidän tulisi kyetä ilmaisemaan oma tuen tarve tai heidän tulisi kyetä suoraan pyytämään sosiaalista tukea. Tuen tarpeesta puhuminen olikin vanhempien mukaan lähes aina äärimmäisen vaikeaa. Vaikka vanhemmat tiedostivat tarvitsevansa sosiaalista tukea tai kokivat, että heillä oli tarve puhua omaa mieltä vaivaavista asioista, he mielsivät esteeksi sen, että he eivät uskalla tai kehtaa ilmaista omaa tuen tarvettaan. Tämä johtui siitä, että vanhemmat eivät halunneet näyttää omaa epävarmuuttaan tai pelkoaan. Kyse on myös oman identiteetin säilyttämisestä, eikä siihen haluta merkkiä esimerkiksi heikkoudesta, jollaiseksi sosiaalisen tuen pyytäminen koettiin.

H2: Omaa vanhemmuutta koskevista aiheista on tosi vaikeaa puhua. Samoin omista epävarmuuksista. (--) Ei näistä kyllä kauheesti vaikka neuvolassa keskustella. (-) Joo ei. Siellä kyllä tulee siloteltua asioita.

Vanhemmat olivat sitä mieltä, että ulkopuoliset henkilöt eivät voi läheskään aina täysin ymmärtää perheen tilannetta tai arjen henkistä kuormitusta sekä siihen liittyvää sosiaalisen tuen tarvetta. Vanhemmat olivatkin yksimielisiä siitä, että puhuessaan oman perheensä tuen tarpeista, he saavat helposti huonon kasvattajan maineen tai heidän kykyään toimia kasvattajana kyseenalaistetaan. Tämän vuoksi vanhemmat monesti välttelevätkin paljastamasta todellisia sosiaalisen tuen tarpeitaan.

H3: Tuen tarpeesta on mun mielestä ihan tosi vaikeaa puhua. (-) Kun en mä haluu näyttää, et olisin jotenki epävarma tai pelkäisin. Ja jos mä sanon, et tarvin tukea, niin se tuntuu siltä, kun mä sanoisin, et en osaa.

H6: Ei näistä kauheesti tule puhuttua. Ite ainakin koen, että tuen pyytäminen tuntuu siltä, kun joutuisin tunnustaa olevani huono äiti. Sitä en haluu ja siksi en puhukaan.

Vanhempien kokemusten mukaan tuen tarpeen ilmaisemiseen liittyvät vuorovaikutukselliset haasteet voidaan jakaa vanhempien epävarmuuteen, leimautumisen pelkoon sekä tilannekohtaisiin haasteisiin kuuluviksi. Näihin kaikkiin voi lisäksi liittyä myös vanhempien kokemat ongelmat aloitteellisuudessa eli siinä, miten oma sosiaalisen tuen tarve tulisi ottaa puheeksi.

H10: Jo synnytyssairaalassa oisin kaivannu enemmän tukea, enemmän kannustamista ja rohkaisua. Mut vaikeehan niiden siellä on sitä tukee tarjota, jos mä en itse osaa enkä uskalla sitä pyytää.

Haasteista huolimatta vanhemmat toivoivat sosiaalista tukea omaan vanhemmuuteensa erityisesti tilanteissa, joissa he kokevat epävarmuutta omista kyvyistään vanhempana. Vanhemmat kertoivat kuitenkin pelkäävänsä, että kertoessaan omista tuen tarpeistaan, ne ymmärtään väärin ja seurauksena tulee ahdistuneisuutta ja mielipahaa, jotka puolestaan lisäävät epävarmuutta entisestään. Tämä puolestaan johtaa siihen, että pikkulapsiperheiden vanhemmat pyrkivät pärjäämään hyvin pitkälle yksin ilman vuorovaikutukseen perustuvaa sosiaalista tukea.

H1: En oo oikeastaan kehdannut pyytää tukea, vaikka oisin halunnu. Se [tuen] tarpeesta puhuminen on jotenkin niin vaikeeta. Kun ei sitä haluis myöntää edes itselleen, että tarvii tukea. (--) Siinä tilanteessakin kun jotenkin tarttee paljastaa sit niin paljon itestä ja meiän elämästä. Se alottaminen on siis ihan tosi vaikeeta. (--) Että tässä sitä nyt sitte mennään itsekseen eteenpäin.

Vanhemmat kertoivat myös pelkäävänsä leimautumista, jonka vuoksi he eivät halua paljastaa todellisia sosiaalisen tuen tarpeitaan. Leimautumisen pelko johtui vanhempien mukaan myös nykyisestä tavasta uutisoida lastensuojeluun liittyvistä asioista. Vanhempi ei esimerkiksi paljastanut oman jaksamisensa todellista tilaa neuvolassa, koska oli kuullut, että ”lapset viedään pois”, jos vanhempi myöntää ääneen, että ei itse jaksaa. Vanhempi saattoi myös tuntea kohtaavansa vähättelyä kertoessaan omista tuen tarpeistaan esimerkiksi neuvolassa, sillä hänen kokemuksensa oli, että vastauksena on helposti yksinkertainen toteamus: ”olet vain äiti”.

H6: Pelkäsin ihan hirveesti arvostelua ja sellasta leimautumista. Ja sit mä tulkitsin kaikki neuvot arvosteluksi. Että en ois halunnu ketää neuvomaan vauvan hoidossa, enkä siksi puhunu kenellekään, että oltais me kuitenkin tarvittu sitä apua ja tukea.

Vuorovaikutustilanteissa ilmenevät haasteet, kuten osapuolten erilaiset näkemykset tai arvot, olivat vanhempien mukaan yksi syy vältellä oman tuen tarpeen ottamista puheeksi. Vanhemmat kokivat, että sosiaalisen tuen tarpeista puhuminen esimerkiksi ammattilaisten kanssa on erittäin haastavaa tai jopa mahdotonta. Vanhemmat pitivät vuorovaikutustilanteita neuvoiloissa liian usein pintapuolisina, eivätkä siksi kokeneet saavansa niistä juurikaan hyötyä itselleen. Vanhemmat totesivat, että halu välttää mielipahalta tai pettymyksiltä vaikuttaa siihen, että kaikista perhettä koskevista asioista ei haluta kertoa ammattilaisille, vaikka sille toisaalta koettaisiin olevan tarvetta. Vanhemmat kertoivat tiedostavansa sosiaalisesta tuesta saamansa

hyödyn, mutta kokivat silti helposti piilottelevansa tai vähättelevänsä tuen todellista tarvetta tai välttelevänsä siitä puhumista.

H5: Tuntuu, et ne ammattilaiset ei voi aina käsittää, et äiti vois tietää jonkun asian parhaiten. Ja varsinkin silloin, jos ne ratkaisut ei oo samoja, ku kaikilla muilla. (-) Ei ne ymmärrä sua kunnolla, tai sit ne ei vaan halua ymmärtää, kun et kuuluu tiettyyn muottiin.

Vanhemmat olivat kuitenkin yksimielisiä siitä, että sosiaalisen tuen saaminen on vahvasti yhteydessä heidän omaan aloitteellisuuteensa, eikä tukea ole mahdollista saada, ellei sen tarvetta ota itse puheeksi. Erityisesti itsensä luonteeltaan sulkeutuneeksi tai araksi mieltävät vanhemmat kokivat tuen pyytämisen ja siitä puhumisen erittäin vaikeana. Ne vanhemmat, jotka määrittivät itsensä puheliaksi, sosiaalisiksi ja avoimiksi, kokivat myös, että omasta tuen tarpeesta puhuminen on helppoa ja luontevaa. Tällaiset sosiaalisesti avoimet vanhemmat kykenivät avautumaan omista ja perheensä asioista lähes kenelle tahansa, kunhan vuorovaikutustilanne antoi siihen mahdollisuuden.

H5: Puhuminen on helppoa, siis tosi helppoa. Sellaisille [ihmisille] on ihan turha selittää mitään, jotka ei selkeesti tajua, ne ei usko tai sit ne vähättelee. Mut niille jotka tajuaa, vaikka jotkut läheiset tai sit joskus ihan tuntemattomatkin, ni on se [puhuminen] mulle tosi helppoo ja luontevaakin.

Silloin, kun vanhemmat puhuivat omasta sosiaalisen tuen tarpeestaan tai suoraan pyysivät tukea, vuorovaikutussuhteen toisena osapuolena oli lähes aina joku vanhemmalle läheinen ihminen, kuten sukulainen tai ystävä. Vanhemmat kokivatkin, että helpointa tuen tarpeesta on puhua sellaisen ihmisen kanssa, joka tuntee perheen entuudestaan, ja jonka koetaan tarjoavan vilpittömästi ja asiallista tukea.

### **5.1.3 Vanhempien kokemuksia yhteiskunnallisesta tuesta**

Yksin pärjäämistä ihannoiva yhteiskunta luo vanhempien mielestä nykyisin paljon paineita vanhemmuudelle. Vanhemmat totesivat, että heillä on monesti tunne siitä, etteivät he täytä yhteiskunnan vaatimuksia hyvästä vanhemmuudesta. Vanhemmat tiedostivat, että ei ole olemassa yhtä oikeaa tapaa olla hyvä vanhempi, mutta siitä huolimatta he kokivat, että eivät voi välttyä yhteiskunnan luomilta paineilta. Koska yhteiskunta luo paineita vanhemmuudelle, yhteiskunnan tulisi myös tukea vanhemmuutta. Pikkulasten vanhemmat kuitenkin kokivat, että yhteiskunnan tarjoama sosiaalinen tuki on lähinnä eri alojen ammattilaisten, kuten neuvolan, terveydenhuollon tai päiväkodin tarjoamaa tukea.

H7: Oon sitä mieltä, et ammattilainen tekee sitä [tukemista] rahasta. Se on sen työtä. Muut tekee sitä siksi, koska ne haluaa tukea sua. Ja sit niillä on siinä tukemisessa sydän mukana, eikä raha motivaattorina.

H9: Neuvolan tulis ehdottomasti nähdä lapsiperheitä tiheämmin. Sillee voitais tunnistaa perheiden haasteet ajoissa ja sit samal ne vois paremmin nähdä myös muutokset perheiden ja vanhempien hyvinvoinnissa.

Vuorovaikutukseen perustuvaa ammattilaisten tarjoamaa tukea äidit kuvailivatkin melko laimeaksi. Suurimpana syynä pidettiin sitä, että ammattilaiset eivät kykene tunnistamaan perheen tuen tarpeita, jos ne eivät näy ulospäin. Näin ollen ammattilaiset eivät kykene toimimaan vuorovaikutustilanteissa vanhempia tukevalla tavalla, vaan vuorovaikutus keskittyy yleiseen kannustamiseen ja kuulumisten kyselyyn. Tällöin ammattilaiset antavat vanhempien mielestä vaikutelman, että eivät luota vanhempien kykyyn tehdä päätöksiä tai aliarvioivat vanhempien tuen tarvetta.

H5: [ammattilaisten] kohtelu mua kohtaan oli tosi huonoa, eikä mun kykyyn tehdä päätöksiä lapsen parhaaks luotettu. Sit yllätys yllätys, lopulta selvis, et mä olin oikeessa. Siis ne samat ammattilaiset toisaalta tukee, mut sit toiset niistä toisessa hetkessä lyttää käytännössä kaiken.

Vanhemmat kuitenkin tiedostivat, että ammattilaisten tarkoitus on lähes aina hyvä ja kannustava, mutta käytäntö voi olla toinen. Tukea tarjoaviin ammattilaisiin suhtauduttiin tämän vuoksi varsin kriittisesti ja epäröiden, eivätkä vanhemmat esimerkiksi kokeneet, että neuvolasta saatavilla ohjeilla olisi heihin kovin suurta vaikutusta. Vanhempien mielestä ammattilaisten tulisikin harjaantua tulkitsemaan heitä paremmin ja ymmärtämään myös katseilta piilossa olevat haasteet. Vanhemmat kokivat, että ammattilaisten tuki esimerkiksi perheiden hyvinvoinnin vahvistajana voisi olla nykyistä suuremmassa roolissa. Vanhempien toiveena oli, että vanhemmuutta tuettaisiin yhteiskunnan taholta nykyistä enemmän. Yhteiskunnan tarjoama tuki voisi vanhempien mielestä olla esimerkiksi ohjausta ajoissa oikeiden tukimuotojen piiriin, jotta perheiden mahdollisiin ongelmiin pystyttäisiin puuttumaan, ennen kuin ne kärjistyvät.

H4: Ammattilaisten tuki on paikallaan erityisesti sitte, kun on sellasia ammattimaisuutta vaativia, isompia ongelmia. Sellasia, jotka ei ehkä välttämättä läheisille aukea, koska niillä ei oo sellasista kokemusta, tai et sellasista ei edes halua puhua läheisten kanssa. Näissä ammattilaiset osaa tukea. Mut ihanteellista olis, et ne pystyis tukemaan pienemmissäkin jutuissa.

Vanhempien kokemus oli, että tällä hetkellä yhteiskunnan tarjoamaa tukea saa ja on hyväksyttävää hakea vasta, kun kyseessä on jokin suurempi haaste tai ongelma. Tällaisiksi määriteltiin lähes aina selkeät ja ulospäin näkyvät haasteet tai ongelmat perheessä.

H6: Apua ei saa ennen kun [perheen] tilanne on päässyt niin pahaksi, et sen tarvittavan tuenkin pitää olla tosi raskasta. Ja se sit taas tarkoittaa, et se on myös kallista.

Vanhemmat kokivat, että yhteiskunnan taholta ei nykytilanteessa tarjota kahden huoltajan perheessä eläville pikkulasten vanhemmille juuri muuta kuin terveydenhuollollista tukea. Keskusteluavun tai kotipalvelun saamisen vanhemmat kokivat vaivalloisena ja hankalana ja kyseistä tukea oli mahdollista saada vain, jos vanhemmat osasivat sitä itse kysyä, perustella ja hakea. Vanhemmat korostivat, että yhteiskunnallisen tuen hakeminen vaatiikin vanhemmilta itseltään aktiivisuutta sekä kykyä hahmottaa eri tukimuotoja. Yhteiskunnan tulisi vanhempien mielestä panostaa enemmän vuorovaikutukseen perustuvaan perhetyöhön tai tukiperhetoimintaan sekä yleiseen vanhemmuuteen valmentamiseen.

H1: Enemmän resursseja siihen, et vanhemmat uskaltais puhua mahdollisista ongelmista ja sais niihin ajoissa apua. Esimerkiksi tukiperheitä ilman leimautumisen pelkoa siitä, et on huono vanhempi, kun tarvii apua. (--) Tai et pääsis vaik psykologin juttusile. Tuntuu, et tukeminen ei oo silloin niin tärkeitä, kun perusasiat on kunnossa. (--) Ton takii sitä tukee ei tuu edes etsittyä ja sit sitä vaan märehtii omii ajatuksia.

Yhteiskunnan taholta äidit kaipasivat myös enemmän vertaisryhmiä, kerhoja tai muuta vastaavaa toimintaa, jossa olisi mahdollisuus sosiaalisiin kontakteihin sekä mahdollisuus avoimeen vuorovaikutukseen muun muassa vanhemmuuteen liittyvissä asioissa.

H6: Tanskassa kuulemma on semmonen systeemi, et saman alueen äidit tapaa automaattisesti toisiaan. Aluks strukturoiduissa tapahtumissa ja sit myöhemmin enemmän vapaaehtois pohjalta. Tämmöstä sais olla Suomessakin. (--) Ei sitä automaattisesti tutustu kehenkään muuhun äitiyslomalaiseen ja vaik perhekahvilassa juttelis muiden äitien kaa, niin ne tuttavuudet jää kyl yleensä ihan pinnallisiksi. (-) Ja sit sitä jää äitiyslomalla varsin yksin.

Vanhemmat olivat yksimielisiä siitä, että perheillä tulisi perhemuodosta riippumatta olla yhtäläinen mahdollisuus saada sosiaalista tukea yhteiskunnan taholta. Vanhemmat kokivat, että perheet, joissa on kaksi huoltajaa, ovat tällä hetkellä yhteiskunnallisesta tuesta puhuttaessa eriarvoisemmassa asemassa, kuin esimerkiksi yksinhuoltajat. Vanhempien kokemus oli, että kahden huoltajan perheessä elävien vanhempien sosiaalisen tuen hakemista ei pidetä kovin

hyväksyttävänä ja vanhemmat leimataan helposti huonoiksi vanhemmiksi, jos he hakevat tukea. Vanhemmat kuitenkin korostivat, että myös kahden huoltajan perheissä vanhemmilla on sosiaalisen tuen tarpeita, sillä kaikilla perheillä ei esimerkiksi ole tukiverkostoja lähellä tai niistä ei ole tarvittavaa apua. Tukiverkostojen puute puolestaan tarkoitti vanhempien mukaan sitä, että perheiden tulee pärjätä itseksensä kaikissa eteen tulevissa tilanteissa.

H10: Esimerkiksi kun lapsi sairastaa, niin en ihan oikeesti voi olla jatkuvasti pois töistä. Ja mies vielä harvemmin. Mut ei mulla oo vaihtoehtoja, kun ei oo paikkaa, johon viedä se sairas lapsi. (-) Joku yhteiskunnallinen palvelu tällaiseen voi olla hyvä ja pitäis olla.

Vanhempien puheissa korostui huoli siitä, että nykypäivän vanhemmuus on kriisissä ja vanhemmilla on siksi valtava tarve myös yhteiskunnalliselle sosiaaliselle tuelle, joka ohjaisi heitä oikeaan suuntaan ja auttaisi omien toimintamallien selkiyttämässä. Vanhemmat olivat sitä mieltä, että heitä tulisi kuunnella herkällä korvalla ja tukea yksilöllisesti, ei tiettyyn joukkoon niputtaen. Koska tarvittavaa sosiaalista tukea ei ole helposti saatavilla, vanhemmat kertoivat tiedostavansa, että nykypäivänä kasvatusvastuuta sysätään monesti yhä enemmän esimerkiksi varhaiskasvatukseen.

H9: Varhaiskasvatus, eli ne päiväkodit, ei voi olla kasvatusvastuussa lapsista, vaan vanhemmat tarvitsee vahvempaa tukea ja pienemmällä kynnyksellä, jotta vakassa [varhaiskasvatus] voidaan keskittyä pedagogisiin asioihin.

Vanhemmat kokivat, että yhteiskunnan digitalisoituminen sekä heidän omat puutteelliset digitaaliset taitonsa tuovat myös oman osansa nykypäivän kasvatushaasteisiin. Vanhemmat toivoivatkin, että yhteiskunnan taholta olisi mahdollisuus saada tukea ja kokonaisvaltaisempaa ohjausta digitaaliseen maailmaan. Näin vanhemmat kykenisivät ohjaamaan myös lapsiaan toimimaan oikein digilaitteiden kanssa. Kaiken kaikkiaan vanhemmat olivat sitä mieltä, että yhteiskunnan tulisi tukea vanhemmuutta nykyistä enemmän tarjoamalla perusterveydenhuollon lisäksi enemmän myös sosiaalista, vuorovaikutukseen perustuvaa, tukea.

H8: Vanhemmilla on tosi rankka, toki myös palkitseva, mut silti ihan valtavan rankka tehtävä kasvattaa niitä tulevia aikuisia. Sitä pitäis kyllä yhteiskunnankin ihan oikeesti tukea kaikilla mahdollisilla tavoilla.

## 5.2 Supporttiivisen viestinnän yhteys vanhempien hyvinvointiin

### 5.2.1 Hyvinvointia edistävä tuki

Pikkulapsiperheiden vanhemmat olivat sitä mieltä, että sosiaalisella tuella on valtava merkitys heidän omaan fyysiseen ja psyykkiseen jaksamiseensa sekä sitä kautta myös hyvinvointiin. Vanhemmat kokivat, että supportiivinen viestintä, jonka tavoitteena on vuorovaikutuksen kautta edetä konkreettiseen auttamiseen jossakin tietyssä arkea helpottavassa asiassa, auttaa ennen kaikkea arjen sujumisessa poistamalla vanhemmalta stressitekijöitä. Vuorovaikutuksessa osoitettu supportiivinen viestintä, jonka vanhemmat kokivat emotionaalisenä eli tunteisiin vetoavana, puolestaan tarjoaa neuvoja, rohkaisua ja kannustusta. Emotionaalinen tuki lisäsi erityisesti vanhempien psyykkistä hyvinvointia ja helpotti huolia sekä ahdistusta. Kolmanneksi tärkeäksi hyvinvointia edistäväksi tuen muodoksi vanhemmat nimesivät vertaistuen toisilta samassa elämäntilanteessa olevilta vanhemmilta. Vanhempien hyvinvointia edistävän sosiaalisen tuen muodot ja sisällöt on koottu taulukkoon 2. Jäljempänä taulukon sisältöä sekä merkityksiä avataan tarkemmin.

TAULUKKO 2 Vanhempien hyvinvointia edistävä tuki

Myönteiseksi koettu tuki	Keneltä
Konkreettinen tuki <ul style="list-style-type: none"><li>- Vastuiden jakaminen</li><li>- Lastenhoitoapu</li><li>- Kuljetusapu</li><li>- Kaupassa käynti</li><li>- Arjen askareissa auttaminen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Puoliso</li><li>- Läheiset, kuten lasten isovanhemmat tai muut sukulaiset</li><li>- Yhteiskunta</li><li>- Harvoin ystävät</li></ul>
Emotionaalinen tuki <ul style="list-style-type: none"><li>- Tunteisiin vetoaminen</li><li>- Neuvot ja vinkit</li><li>- Mallit ja kannustus</li><li>- Ajan antaminen</li><li>- Luottamuksen osoittaminen: rohkaisu ja lohdutus</li><li>- Kuuntelu</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Ystävät</li><li>- Puoliso</li><li>- Toiset samassa elämäntilanteessa olevat vanhemmat</li><li>- Läheisinä koetut sukulaiset</li><li>- Harvoin ammattilaiset</li></ul>
Vertaistuki <ul style="list-style-type: none"><li>- Yhdistävät asiat ja elämäntilanne</li><li>- Kokemusten jakaminen</li><li>- Avoin vuorovaikutus</li><li>- Internetin mahdollisuudet</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Toiset samassa elämäntilanteessa olevat vanhemmat</li><li>- Facebook ja muut internetin keskustelupalstat</li></ul>

Konkreettista tukea vanhemmat kertoivat saavansa eniten puolisoiltaan sekä läheiseksi kokeiltaan ihmisiltä, kuten isovanhemmilta tai muilta sukulaisilta. Vanhemmat kertoivat kaipa-

vansa, ja toisaalta myös saavansa, eniten konkreettista tukea lastenhoitoon. Muita konkreettisen tuen muotoja vanhemmat kertoivat olevan esimerkiksi lasten kuljettaminen päivähoitoon tai harrastuksiin, päivittäisissä arjen askareissa auttaminen tai kaupassa käynti.

H7: Sillon, kun lapset oli tosi pieniä, niin hoitoapua ja ihan apua arkeen saatiin. (-) Oli tosi ihanaa, kun täti teki meille monesti ruuan valmiiks ja sit se korjas lasten vaatteita. Ja (-) setä korjas meiän auton.

Konkreettisen tuen tarve korostuikin erityisesti perheissä, joissa oli vauvaikäisiä lapsia. Konkreettinen tuki edistää vanhempien mukaan erityisen merkittävästi hyvinvointia, sillä tällainen tuki mahdollistaa hetken omaa vapaata aikaa tai esimerkiksi mahdollisuuden harrastaa.

H2: Käyn kerran viikossa kaupassa ihan yksin. Ja sit vietän siellä aikaa ihan kaikessa rauhassa. (-) En mieti, mitä kotona tapahtuu, mies hoitaa lapset sillä aikaa.

Äidit korostivat myös toimivan parisuhteen olevan erittäin merkittävä hyvinvointia edistävä tekijä. Puolison tuen koettiin auttavan erityisesti perheen arjen sujumisessa sekä helpottavan vastuiden jakamista. Puolison merkitys korostui erityisesti sellaisissa perheissä, joissa isovanhemmilta tai muilta sukulaisilta ei ollut mahdollista saada tarvittavaa tukea.

H2: Puolison kans ollaa puhuttu meiän jaksamisesta ja jaettu heräämisiä ja semmosta. Ja sit me ollaa pyritty siihe, et annetaa toisille sitä omaa aikaakin. (-) [Puoliso] on varmaa eniten ollu mun tukena, ku se on oikeesti ainoo, joka ymmärtää ja näkee tätä, tätä meiän perheen arkea.

Isovanhemmat nimettiin kuitenkin monesti merkittävimiksi konkreettisen tuen tarjoajiksi. Isovanhemmista sosiaalisen tuen tarjoajana korostui erityisesti perheen äidin oma äiti. Vanhemmat määrittelivät, että isovanhempien tarjoamalla sosiaalisella tuella on perheen hyvinvoinnin kannalta erittäin suuri merkitys, josta hyötyvät sekä vanhemmat että lapset. Vanhemmat kokivat saavansa isovanhemmilta kuunteluapua sekä arvokkaita neuvoja lastenkasvatukseen liittyen ja lapset puolestaan hyötyivät vuorovaikutuksesta isovanhempien kanssa. Eniten isovanhempien koettiin auttavan nimenomaan lastenhoidossa.

H4: Isovanhempien luona käydessä, siis mun vanhempien, ne hoitaa sillon lapset ja ite saan vähän niinku lomailla. Ne siis hetkeks ottaa sen vastuun pois multa ja mun ei tarte tehdä mitään.

Vanhemmat kokivat läheisten, kuten isovanhempien, aikomukset sosiaalisen tuen tarjoajina lähes aina hyvää tarkoittavina ja luotettavina. Läheisiä pidettiin myös tärkeinä kuuntelijoina, joille oli mahdollista avautua vaikeistakin asioista ja saada tukea ilman leimautumisen pelkoa.

Vanhemmat kuitenkin korostivat, että isovanhempien tarjoama tuki on suoraan verrannollinen välimatkaan sekä ihmissuhteiden laatuun. Jos isovanhemmat asuivat lähellä ja äidit kokivat suhteen heihin olevan avoin ja luottamuksellinen, myös sosiaalista tukea oli helpommin saatavilla. Pitkä välimatka ja etäinen suhde puolestaan vähensivät isovanhempien tarjoamaa sosiaalista tukea sekä perheen vanhempien halua jakaa omia asioita näiden kanssa.

H8: Eniten sitä tukee on tullu isovanhemmilta, mun vanhemmilta. Oon niiltä pyytäny lapsenvahtia ja sit myös ihan neuvoja. (-) Jotenkin hassuu, mut vähiten tukee on sitte tullu appivanhemmilta. No, ne asuukin kyl kauempana.

Vanhempien oli mahdollista saada hyvinvointiaan edistävää konkreettista tukea myös esimerkiksi kaupungin sosiaalipalveluista tai seurakunnalta. Tällaisilla lyhytaikaisilla, mutta arjessa pärjäämistä edistävillä sosiaalisen tuen muodoilla oli kuitenkin vanhempien mukaan positiivisia ja pitkäkestoisia vaikutuksia koko perheelle.

H7: Meidän perheen hyvinvointi on välillä riippunu ihan suoraan konkreettisesta tuesta. (-) Sitä me saatiin vihdoon kaupungilta, kun osattiin oikein pyytää. Se oli meille iso apu ja sen avulla ollaankin sit saatu koko perheen sosioekonomista tasoo nostettua.

Emotionaalisen tuen vanhemmat määrittivät henkistä hyvinvointia lisääväksi tueksi, joka auttaa tunteiden käsittelyssä ja muun muassa helpottaa vaikeita tunteita. Vanhemmat kokivatkin emotionaalisella tuella olevan tärkeä hyvinvointia edistävä vaikutus, sillä emotionaalinen tuki auttoi esimerkiksi omien ajatusten jäsentämisessä, rohkaisi tai tarjosi neuvoja. Rohkaisua ja kannustusta sisältävä sosiaalinen tuki tarjoaakin vanhempien mukaan mielenrauhaa, lisää itsevarmuutta ja luo uskoa omaan kykyihinkin kasvattajana.

Vanhemmat kokivat, että eniten hyvinvointia edistävää emotionaalista tukea he saavat ystäviltä sekä toisilta vanhemmilta. Ystäviltä vanhemmat totesivat saavansa kannustusta, tsemppausta ja neuvoja. Vanhemmat totesivat suhtautuvansa ystävien tarjoamiin neuvoihin monesti suopeammin kuin esimerkiksi ammattilaisten neuvoihin. Vanhemmat kokivat vuorovaikutuksen ystävien kanssa olevan arvokasta ja voimaannuttavaa, sillä ystävien koettiin jaksavan kuunnella arvostelematta sekä neuvovan syyllistämättä. Vuorovaikutuksessa ystävien kanssa vanhemmat pystyivät suhtautumaan moniin hankaliin asioihin myös huumorilla ja nauramaan, vaikka asia olisi itselle kipeäkin. Ystävien tuen vanhemmat kertoivatkin painottuvan lähes aina emotionaaliseen tukeen, sillä ystäviä ei juurikaan mainittu konkreettisen tuen tarjoajina.

H9: Ystäviltä se tuki on niinku enemmän neuvoja ja sit se on, on myös kuuntelua. Sitä, et ne jaksaa mua ja mun vuodatuksia kuunnella. Niiltä oon saanu myös tosi paljo vertaistukea, niillä kun on saman ikäisiä lapsia.

Ystävien lisäksi vanhemmat kertoivat saaneensa emotionaalista tukea esimerkiksi päiväkodin ja neuvolan työntekijöiltä. Positiivisen ja tunteisiin vetoavan tuen kerrottiin olevan hyvinvointia edistävää, sillä sen koettiin kertovan toisen kiinnostuksesta omia asioita kohtaan tai ilmaisevan toisen olevan huolestunut omasta henkisestä jaksamisesta.

H5: Edellinen neuvolantäti oli aivan huikee. Se jotenki oli tosi ihanasti tukena ja ihan kaikissa asioissa. Ja mä huomasin ihan käytännössä, et se luotti täysin siihen, et mä teen parhaat ratkaisut mun lasten suhteen.

H10: Päiväkodista tulee välillä ihanan kannustavaa palautetta ja myös tukea. Kun ne vaikka kehuu, et [lapsi] on kehittyny jossain asiassa. (--) Tai sit ne tsemppaa mua jatkaamaan vaik ärrä-harjoituksia lapsen kanssa kotona.

Vanhemmat kertoivat satunnaisesti saaneensa hyvinvointia edistävää emotionaalista tukea myös kohdatessaan ennalta tuntemattomia ihmisiä. Tuntemattomien ihmisten ilmaiseman tuen kerrottiin aina olleen kertaluontoista, vastaanottajalle yllättävää ja liittyneen tiettyyn yksittäiseen asiaan tai tilanteeseen. Vanhemman näkökulmasta tällaisella spontaanilla emotionaalilla tuella on kuitenkin ollut erittäin merkittävä, mieleenpainuva ja hyvinvointia edistävä vaikutus.

H6: Tuntemattomat tarjoaa paljon hyvää tarkottavia neuvoja ja tukea, mut vaan yhden kerran tämmönen tuki on musta tuntunut hyvältä. Kun työnsin huutavaa lasta vaunuissa ite melkein kyyneleet silmissä, niin eräs vanhempi nainen sanoi ohimenneessään, et kyl toi viel ohi menee ja sit se hymyili mulle ystävällisesti. (--) Tuntuu hyvältä, et kerrankin joku noteeras sen vauvan itkun, mut sit oikeesti lohdutti mua, eikä vaan jakanut hyvää tarkoittavia neuvojaan [vauvan itkun lopettamiseksi].

H10: Kerran oltii talvella kirjastossa ja isompi uhmaikänen ei millään halunnu lähteä. Otti sellaset itkupotkuraivarit. (--) Ja arvaa, kuin mua hävetti. Siihe tuli sit joku täti, joka kauheen kivasti ja ystävällisesti rupes puhuu tälle raivoovalle lapselle. Ja en mä tiää, mitä se teki, se vaan jutteli sille lapselle. (--) Ja sain sit samalla puettuu [lapsen]. Se raivarikin meni siin ohi ja me päästii lähtemää. Se täti oli oikeesti meiän päivän pelastus. (-) Emmä tainnu osata sille mumista, ku jotain et kiitos, kun halusin vaan päästä äkkiä pois.

Toisten kokemuksiin perustuvaa tukea vanhemmat kutsuivat vertaistueksi. Vertaistuen tarkoituksena on jakaa samoja kokemuksia tai jutella yhdistävistä asioista vuorovaikutuskumppanin kanssa. Äidit myönsivät saavansa eniten vertaistukea toisilta vanhemmilta, sillä vertaistuen tarjoajan koettiin ymmärtävän tuen saajan tilannetta ja kykenevän siten tarjoamaan oikeanlaista tukea. Äidit korostivat, että vertaistuki toisilta vanhemmilta tarjoaa näkökulmia muiden

perheiden elämään ja auttaa ymmärtämään muidenkin lapsiperheiden kohtaavan samanlaisia haasteita. Vertaistuen lähteenä olivat monesti myös samassa elämäntilanteessa olevat ystävät. Äidit kokivatkin, että kokemuksiin perustuva vertaistuki edistää hyvinvointia, sillä se koetaan lohduttavana ja omaa tuskaa sekä ahdistusta helpottavana. Vanhemmat kokivat myös, että samanlainen elämäntilanne ennalta tuntemattomankin vuorovaikutuskumppanin kanssa auttaa parhaimmassa tapauksessa solmimaan uusia ystävyys- tai tuttavuussuhteita, jotka puolestaan edistävät hyvinvointia.

H7: Mun ystävä, joka on samassa elämäntilanteessa kun me, on mun paras tuki. (-) Oon jaksanu uniongelmistä huolimatta, kun saan kiukuteltua pahan tuulen pois tän ystävän kanssa. Sen [ystävän] kans voi pohtia vanhemmuutta, omaa riittämättömyyttä ja omaa laiskuutta. (-- ) Ja, sit loppujen lopuks me todetaa et piru vie, hyvin me vedetään kaikesta huolimatta.

Äidit kuvailivat vertaistuen merkitystä muun muassa sanoen, että vertaistuki ”on henkisen jaksamisen paras apu” ja ”auttaa ymmärtämään omaa keskeneräisyyttä ja puutteita”. Äidit kokivat, että vertaistuesta saa monesti apua erityisesti pieniin arkisiin asioihin sekä ymmärrystä omaan vanhemmuuteen, kuten siihen, että vanhemmuuden ei tulisi olla pelkkää suorittamista, vaan siihen tulisi kuulua myös rentous ja läsnäolo. Vanhemmat kokivat vertaistuen sekä kohtaamisten muiden vanhempien kanssa tuovan myös mielenrauhaa. Vertaistuki määriteltiin sitä tärkeämmäksi, mitä vähemmän perheellä oli läheisiä sukulaisia tai ystäviä.

Vanhemmat kokivat saavansa vertaistukea myös verkkovälitteisesti. Äidit mainitsivat internetin keskustelupalstat sekä erityisesti Facebookin vanhempien ryhmät tahoiksi, joista saavat sekä emotionaalista tukea että vertaistukea. Facebookin kautta saatava tuki liittyi vanhempien mukaan erityisesti lapsia koskeviin asioihin tai arkisista haasteista selviämiseen. Haasteiksi äidit mainitsivat muun muassa lasten kehitysvaiheisiin, syömiseen, nukkumiseen tai käyttäytymiseen liittyvät asiat. Facebookista äidit kokivatkin saavansa lähinnä neuvoja tai vinkkejä, mutta myös rohkaisua ja tsemppausta.

H6: Facesta olen saanu paljon apua pieniin kysymyksiin. Niiden avulla mä muun muassa tunnistin vauvan refluksoireet, ja osasin sit mennä hakeen apua. (-) Facesta oon saanu tukea omille pohdinnoille. (-- ) Mut sit kuitenkin kun ne on ihan vieraita ihmisiä, niin usein ne neuvot on kans lopulta sitä luokkaa, et pitäis antaa mennä toisesta korvasta ulos. (-) Ja mä oon siinä tosi huono.

Äidit kokivat, että Facebookin kautta heidän on mahdollista kertoa omista tunteistaan tai jakaa arkaluontoisiakin perheasioita tarvittaessa anonymisti. Facebookin koettiin tuovan lohtua myös väsyneenä, eli hetkinä, kun vanhemmilla ei tuntunut olevan voimia muihin sosiaalisiin kontakteihin. Facebookin välityksellä tarjotun tuen äidit myönsivät kuitenkin eroavan merkittävästi läheisten tai ystävien tarjoamasta tuesta, sillä äidit tiedostivat, ettei viestin lähettäjän tarkoituksenmukaisuudesta voi verkkoympäristössä koskaan olla varma. Siksi Facebookin kautta saadun tuen koettiin pahimmillaan heikentävän omaa hyvinvointia, vaikka tarkoitus olisikin etsiä sieltä nimenomaan tukea ja vahvistusta omalle hyvinvoinnille.

Ammattilaiset, kuten neuvolan tai terveydenhuollon työntekijät, tarjosivat vanhempien mukaan melko vähän konkreettiseen auttamiseen liittyvää sosiaalista tukea tai vertaistukea. Tämä johtui vanhempien mukaan siitä, että ammattilaiset ovat vuorovaikutustilanteissa ammattinsa mukaisessa roolissa, eivätkä tuo tilanteisiin juurikaan mukaan yksityiselämäänsä. Ammattilaiset pyrkivät vanhempien mukaan kuitenkin tarjoamaan hieman emotionaalista tukea eli erityisesti vinkkejä ja neuvoja lapsiin liittyen. Ammattilaiset kykenevät myös tarjoamaan tukeaan erityisesti sellaisiin haasteisiin, jotka näkyvät ulospäin. Kuitenkin vain harva vanhempi totesi, että on kokenut saaneensa ammattilaisten taholta arvostavaa ja vanhemmuutta tukevaa kohtelua. Suurin osa vanhemmista oli sitä mieltä, että ammattilaisten tarjoama tuki ei ole kovin suuressa arvossa. Heikko arvostus ammattilaisten tarjoamaa tukea kohtaan saikin vanhemmat etsimään tarvitsemaansa tukea myös muilta tahoilta.

H6: Tukea tuli myös semmosesta maksullisesta unikoulukurssista, kun ei sitä oikeen muualta tullu. Siinä oli kyllä hyvät ammattilaiset ja kyllä se sit kans auttoi, vaikka olihan se tosi kallis. (-) Mielummin mä oisin sitä tukee ottanut vaikka neuvolasta, mut oli tää meille parempi vaihtoehto, kun olla ilman tukea. (-) Muuten ois varmaan oma järki menny.

Parhaimmillaan vanhemmille tarjottu sosiaalinen tuki edistääkin koko perheen hyvinvointia. Vanhemmat kertoivat olevansa hyvinvoivana stressittömämpiä ja rennompia, mikä puolestaan heijastuu positiivisesti koko perheeseen.

### **5.2.2 Hyvinvointia heikentävä tuki**

Supportiiviseksi tarkoitettulla viestinnällä voi vanhempien mukaan olla myös kielteisiä vaikutuksia, vaikka vuorovaikutuskumppanin perimmäisenä tarkoituksena olisikin tukea ja auttaa. Vanhemmat tunnustivat, että sosiaalisen tuen viestiminen ei aina onnistu toivotulla tavalla.

Tällä voi olla ikäviä ja pitkäaikaisiakin seurauksia vanhempien hyvinvointiin, sillä supportiivinen viestintä voi vanhempien mukaan pahimmillaan aiheuttaa mielihapaa, omanarvontunteen laskua tai jopa vihan tunteita tuen tarjoajaa kohtaan. Taulukkoon 3 on koottu vanhempien kielteiseksi kokemia vuorovaikutustilanteita sekä näistä aiheutuvia vuorovaikutusreaktioita. Vanhempien kielteiseksi kokemia supportiivisen viestinnän prosesseja avataan taulukon jälkeen tarkemmin.

TAULUKKO 3 Kielteiseksi koetusta sosiaalisesta tuesta aiheutuneet vuorovaikutusreaktiot

Kielteiseksi koettu tuki	Vuorovaikutusreaktio
<p>Läheiseksi koetut ihmiset:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puutteet vuorovaikutusosaamisessa</li> <li>- Arvostelu</li> <li>- Ristiriidat arvoissa</li> <li>- Oman mielipiteen korostaminen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mielipaha</li> <li>- Osaamattomuuden tunne</li> <li>- Riittämättömyyden tunne</li> <li>- Aliarviointi vanhempana</li> <li>- Turhautuminen</li> </ul>
<p>Ammattilaiset:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Suhtautumisessa koetut ongelmat</li> <li>- Kokemus vähättelystä, välttelystä tai aliarvioivasta suhtautumisesta</li> <li>- Saman kaavan noudattaminen kaikkien vanhempien kanssa</li> <li>- Toteutumattomat lupaukset</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tunne huonosta kohtelusta</li> <li>- Mielipaha</li> <li>- Omanarvontunteen lasku</li> <li>- Välttelevä käytös</li> <li>- Asioiden silottelu</li> <li>- Väheksyvä suhtautuminen annettuihin neuvoihin</li> </ul>
<p>Ennalta tuntemattomat ihmiset:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Spontaanit kommentit, tokaisut ja arvostelu</li> <li>- Suhtautumisessa ja vuorovaikutuksessa koetut ongelmat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mielipaha</li> <li>- Turhautuminen</li> <li>- Vihan tunne</li> <li>- Vuorovaikutustilanteen hyödyttömyys</li> </ul>
<p>Yleisesti kaikki kielteisenä koetut vuorovaikutustilanteet</p>	<p>Käänteinen vaikutus mahdollinen, eli positiivinen itsevarmuus ja näyttämisenhalu</p>

Vanhemmat kertoivat, että vaikka läheiset usein ovatkin parhaita tuen tarjoajia, saattaa vuorovaikutustilanteissa ilmetä ristiriitoja ja läheisten sanat voivat aiheuttaa mielihapaa. Vanhemmat olivat yksimielisiä siitä, että kenenkään vanhemmuutta ei tulisi arvostella, vaikka perheen toimintatavat poikkeaisivatkin siitä, mihin joku toinen on tottunut. Vanhemmat korostivat, että arvostelu aiheuttaa mielihapaa sekä osaamattomuuden tunteita ja sillä on siten hyvinvointia heikentävä vaikutus. Lisäksi vanhemmat korostivat, että haluaisivat läheisten edes yrittävän toimia vanhempia tukevasti, sillä sen koettiin samalla osoittavan hyväksyntää ja perheen huomioimista. Toisaalta vanhemmat totesivat myös tiedostavansa, kenelle läheisistä perheen asioista kannattaa kertoa ja kenelle ei.

H8: Yleensäkin miehen suku vain istuskelee ja juttelee, kun olla siel kylässä. Eikä ne leiki lasten kans juurikaan. Se tuntuu kurjalta. (--) Ja ihan järjetöntä oli, että mun piti maksaa anopille siitä, et hän vietti aikaa lapsen kanssa. Tän takii me ei heidän kans ollakaan tekemisissä, kun pakolliset jutut.

Vaikka läheiset saattavatkin epäonnistua sosiaalisen tuen tarjoamisessa, vanhemmat mielsivät saaneensa eniten hyvinvointia heikentävää sosiaalista tukea ammattilaisilta ja ennalta tuntemattomilta ihmisiltä. Esimerkiksi neuvolassa asiointiin äidit kuvailivat tuntuva lähinnä ammattilaisen ja asiakkaan väliseltä vuorovaikutussuhteelta ilman syvällisempää kohtaamista tai tukemista. Äidit tiedostivat, että ammattilaisten tarkoituksena on pyrkiä tukemaan, mutta lopputulos ei usein kuitenkaan ole toivotunlainen. Eräs äiti totesikin, että ”ammattilaiset on yleensä huonoimpia tukemaan, ku niillä on joku ihme pätemisen tarve”. Vuorovaikutusta äidit kuvailivat monesti vähätteleväksi, vältteleväksi tai aliarvioivaksi, joka puolestaan lisäsi negatiivisia tunteita vuorovaikutuskumppania kohtaan. Kun vanhempi lisäksi suhtautui ammattilaisen vuorovaikutukseen kielteisesti tai torjuvasti, hänelle jäi myös tunne siitä, että ammattilainen kohtelee huonosti.

H9: Yks neuvolan työntekijä vähätteli mun kokemusta tuoreena äitinä ja se jäi tosi ikävänä mieleen. Ja sit samalla toi kyl heikensi mun halua kertoa sille tyypille mistään meidän haasteista.

Vanhemmat kokivat neuvolan työntekijöiden toimivan työrooleissaan ja noudattavan samaa opittua kaavaa kaikkien asiakkaiden kanssa. Tämä puolestaan sai vuorovaikutustilanteet tuntumaan etäisiltä ja vähensi samalla vanhempien halua kertoa omista asioistaan ammattilaisille. Samalla lisääntyi myös väheksyvä suhtautuminen ammattilaisen antamiin ohjeisiin.

H6: Sen uskominen, että olen ihan tavallisen hyvä äiti kesti suunnilleen kaks vuotta. Meiän neuvolajärjestelmä on ihan toimiva seuraamaan lapsen kehitystä, mut vanhempien neuvomista sieltä on mun mielestä ihan turha odottaa. Se neuvonta, jota sain, kuulosti mun mielestä lähinnä vanhemmuuden moittimiselta. Ja sit mun aivot tulkitsi ne kaikki neuvot sellasiks, et ne vaan arvosteli mua. (--) Ellen olis lopulta saanut apua muualta, oisin taatusti jo jättänyt mun perheen ja muuttanut johonkin Lappiin.

Ammattilaiset saattavat vanhempien mukaan myös luvata sellaista, jota eivät loppujen lopuksi kykenekään toteuttamaan. Tällaiset vesittyneet lupaukset heikentävät vanhempien hyvinvointia, sillä luvattu tuki on jo ehtinyt herättää toivoa, joka sitten mureneekin.

H4: Meille luvattiin [ammattilaisten taholta] tukea, mut sit ilmeni, että sosiaali- ja terveyspalveluissa oli niin paljon ruuhkaa, ettei sitä tukea koskaan voitu meille tarjota. Kun ei me saatukaan apua, niin mie tunsin, et meiän perhe jätettiin tosi yksin sen ongelman kanssa. (-) Se tuntui tosi pahalta.

Vanhemmat toivoivat, että tuen tarjoaja kykenisi arvioimaan, millainen tuki saajaa hyödyttää. Vanhemmat kokivat esimerkiksi liiallisen oman mielipiteen korostamisen ainoana oikeana vaihtoehtona erittäin hyödyttömänä ja turhana, eikä tällaisen tuen koettu tarjoavan lainkaan hyötyä.

H7: Mulle sanottiin, et en sais ajatella lapsia, vaan mun pitää ajatella itseäni ja mennä töihin ja laittaa ne pienet hoitoon. Ja tää oli täysin vastoin sitä, mitä ite olen. Oikeesti loukkaannuin tosi pahasti ja koin ton arvosteluksi itseäni ja äitiyttäni kohtaan. Kun halusin vaan hoitaa kaikki lapset ensimmäiset vuodet kotona.

Ammattilaisten lisäksi vanhemmat totesivat saaneensa eniten hyvinvointia heikentävää sosiaalista tukea ennalta tuntemattomilta ihmisiltä. Tuntemattomien ihmisten julkisilla paikoilla esittämät kommentit tai tokaisut tuottivat usein mielipahaa sen sijaan, että niistä olisi vanhemmille hyötyä.

H6: Itkuisen vauvan kanssa pyytämättä saatua tukea tuli ihan riittämiin. Lähinnä sellasta voivottelua ja sääliä tuli vanhemmilta naisilta. (-) En tiedä, mitä ne sillä tarkalleen ajatteli saavuttavansa, mut siis jos joku tuki oli hyödyntöntä, niin toi.

Vanhempien mielestä olisikin tärkeää, että vuorovaikutustilanteissa muistettaisiin aina vanhemmuuteen liittyvä sensitiivisyys, eikä esimerkiksi neuvoja tuputettaisi, jos vanhempi itse ei niitä pyydä tai ilmaise halukkuuttaan neuvojen vastaanottamiseen. Vanhemmat antoivat ymmärtää, että vaikka suomalaisessa kulttuurissa pohjimmitaan vältellään tuntemattomien kanssa keskustelua, niin lapsiin liittyvissä tilanteissa tuntemattomatkin, tilannetta täysin ulkopuolelta seuraavat ihmiset, saattavat joskus olla hyvinkin kärkkäitä jakamaan ohjeitaan.

H9: Sellanen liika neuvominen ja tuputtaminen ihmisiltä, jotka ei tunne mun lapsia, niin se tosiaan ärsyttää. Ei se oo mitään tukea, vaan mun arvostelua ja ärsyttämistä.

Vain harva vanhempi myönsi, että kykenee suodattamaan supportiivisen viestinnän hyvinvointia heikentävät vaikutukset, eikä pahoita omaa mieltään ikävältä tuntuvista kommentista huolimatta. Vanhempien mukaan tähän vaikutti eniten itsevarmuus omista kyvyistä vanhempana, useamman lapsen myötä tullut kokemus sekä vahva halu toimia itse valitsemaallaan tavalla, muiden mielipiteistä välittämättä.

### 5.2.3 Suhtautuminen vanhempien tuen tarpeeseen

Vanhemmat olivat tyytyväisiä, että todella usein heidän sosiaalisen tuen tarpeensa ymmärrettään oikein ja asiaan suhtaudutaan myötämielisesti ja kannustavasti. Vanhemmat määrittivät saavansa sosiaalista tukea erityisesti silloin, kun tuen tarve on näkyvää, eli ulkopuolinen huomaa esimerkiksi vanhemman väsymyksen ja kykenee lohduttamaan tai auttamaan tätä. Kuitenkin vanhemmilla oli kokemusta myös siitä, että perheen tuen tarve nähdään vanhempien laiskuutena tai saamattomuutena, vaikka todellisuudessa kyse olisi arjen kiireestä tai muista perheen sisäisistä haasteista. Vanhemmat kokivat, että tällaisissa tapauksissa tuen todellinen tarve jää ulkopuoliselta näkemättä ja perheen tilanteesta on sen vuoksi helppo tehdä vääriä johtopäätöksiä.

H1: Tuntuu niin helpottavalta, kun joku joskus sanoo jotain kivaa tai kannustavaa. (--)  
Kun mulla ainakin on sellanen tunne, et tosi usein mua vaan arvostellaan ja syyllistetään, jos vaikka myönnän ääneen, et en jaksa tai et meil on nyt vähän vaikeeta.

Vanhempien mukaan heidän läheisillään, kuten sukulaisilla tai ystävillä, on yleensä ymmärrystä sosiaalisen tuen merkityksestä hyvinvoinnille sekä vahva halu auttaa ja tukea perhettä. Vanhemmat kertoivat, että läheiset uskaltavat myös melko suoraan ilmaista, mitä he perheestä tai perheen tilanteesta ajattelevat ja kykenevät siten tukemaan niin, että siitä on oikeasti hyötyä. Myötämielinen suhtautuminen tuen tarpeeseen kertoi vanhempien mukaan siitä, että heidän tuen tarpeensa näyttäytyy aitona ja hyväksyttävänä. Vanhemmilla oli myös kokemusta siitä, että ulkopuolinen henkilö oli kyennyt aistimaan sosiaalisen tuen tarpeen jo ennen kuin vanhempi itse oli ehtinyt ottaa asiaa esille. Näin vanhempien hyvinvointia on supportiivisen viestinnän avulla kyetty vahvistamaan jo ennen kuin siinä tapahtuu muutoksia.

H4: Uskon, et meidän koko perheen saamalla tuella on ollu merkitystä siihen, et ollaan ylipäänsä nyt tässä. Se että joku tulee juttelemaan ja haluaa aidosti kuunnella sinuu, on ihan mielettömän ihanaa. (-) Miulle ainakin tulee usein myös itku, kun pääsen purkamaan asioita omasta mielestä jollekin.

Vanhemmat totesivatkin, että oikein kohdistetulla sosiaalisella tuella on merkittävä positiivinen vaikutus niin mielialaan kuin hyvinvointiinkin. Supportiivinen viestintä lisäsi vanhempien uskoa omaan pärjäämiseensä sekä vahvisti itseluottamusta. Nämä kokemukset puolestaan antoivat vanhemmille voimia jaksaa haastavassakin pikkulapsiarjessa. Sillä, että sosiaalista tukea koettiin olevan saatavilla tarvittaessa, oli vanhempiin myös psykologinen vaikutus eli pelkkä tietoisuus siitä, että tarvittaessa joku auttaa, koettiin hyvinvointia edistävänä.

Kuitenkin vanhemmat kokivat, että heidän sosiaalisen tuen tarpeitaan ei aina täysin ymmärretä, tuen tarpeisiin suhtaudutaan vähättelevästi tai toiveista huolimatta haluttua tukea ei tarjota. Vanhempien mukaan vähättelevä suhtautuminen sosiaalisen tuen tarpeisiin johtui usein siitä, että tuen todellisia tarpeita ei huomata tai niihin ei vanhemman omasta yrityksestä huolimatta reagoida halutulla tavalla. Tällöin vanhemmat tunnustivat kokevansa epäonnistumisen, riittämättömyyden tai osaamattomuuden tunteita.

H6: Neuvojen suhteen oon ollut enemmän tai vähemmän omillani, ei niitä oo mistään tullu, vaikka joskus oisin jotain neuvoja halunnukin. Jotenkin mun tarpeita on aina vähätelty tai niitä ei ole otettu tosissaan.

H7: Voin ihan suoraan sanoa, et jos mua oltais uskottu, tai vieläkin uskottaisiin, terveydenhuollon taholta, ja me oltais saatu tarvittavat tukitoimet, niin me oltais ihan varmasti voitkin paremmin.

Vanhemmilla oli myös kokemusta siitä, että lähipirissä ei ole sukulaisia tai ystäviä, joilta voisi tarvittaessa pyytää sosiaalista tukea. Tämä puolestaan koettiin yhtenä omaa hyvinvointia heikentävänä tekijänä.

H3: Mulla ei oo ollut samassa tilanteessa olevia tuttuja. Vaikea puhua vanhemmuudesta sellasten kans, joilla ei oo lapsia. Meil ei ylipäänsä oo kauheesti sellasia, joiden kanssa keskustella näistä asioista.

Siihen, että vanhempien tuen tarpeisiin suhtaudutaan vältellen tai vähätellen, oli vanhempien mukaan syynä osapuolten erilaiset käsitykset perhearjesta tai sen kuormitustekijöistä tai yksinkertaisesti toisen henkilön haluttomuus tarjota tukeaan. Ristiriitaisiin näkemyksiin vanhemmat nimesivät syyksi myös väärinymmärryksen vuorovaikutuksen osapuolten välillä tai osapuolten erilaiset näkemykset asioista. Vanhemmat myönsivät, että esimerkiksi isovanhemmillä voi olla täysin väärälaiset käsitykset perheen tuen tarpeista. Hyvinvointia heikentävien ristiriitojen sijaan vanhemmat kuitenkin kertoivat kaipaavansa tukea ja ymmärrystä sekä mahdollisuuksia avautua oman perheen haasteista. Vanhemmat olivat esimerkiksi sitä mieltä, että isovanhempien tulisi omassa roolissaan tukea vanhempien jaksamista. Vanhemmat korostivat, että tuen ei tarvitse olla pitkäkestoista, sillä lyhytkin hetki esimerkiksi omaa tai puolisoiden yhteistä aikaa auttaa vanhempia jaksamaan sekä näkemään oman perheen tilanteen uudessa valossa. Vanhempien toiveista huolimatta isovanhemmat eivät kuitenkaan välttämättä halua tai jaksaa osallistua perheen tukemiseen.

H10: Mun mielestä isovanhempien paras teko olis se, et ne keventäisi meidän taakkaa niin, et ne oikeesti viettäis aikaa noiden pienten kans. Kun ei meillä vanhemmilla vaan yksinkertaisesti aina ole aikaa eikä jaksamistakaan. Arkikin kun on monesti vaan sitä suorittamista. (--) Mun mielestä ne isovanhemmat vois välillä vähä hemmotellakin näit pieniä ja me saatais hetki levätä. (--) Siis ei tosiaan meidän kohdalla toteudu näin, mut mä niinku toivoisin, et joo.

Vanhemmat korostivat, että yhteiskunnassa on heidän mielestään vahvasti läsnä oletamus siitä, että pikkulapsiperheiden, joissa on kaksi huoltajaa, tulee pärjätä ja selviytyä mahdollisimman pitkälle yksin. Vanhemmat kokivat, että tällaisen niin sanotusti normaaliksi mielletyn perheen on hyväksyttävää hakea myötätuntoa ja tukea vain, jos perheessä on selkeitä ja näkyviä erityisen tuen tarpeita. Kuitenkin vanhemmat määrittelivät sosiaalisen tuen erittäin arvokkaaksi, ja sitä tulisi jokaisen vanhemman kyetä hakemaan ja saamaan perhemuodosta riippumatta. Vanhempien kokemusta vahvisti yksimielisyys siitä, että ilman saamaansa sosiaalista tukea monikaan vanhempi ei uskonut, että olisi nykyisenkaltaisessa tilanteessa, jossa perhe on edelleen yhdessä, eivätkä ongelmat tai haasteet perheessä ole hallitsemattomia tai ylittämättömiä.

H8: Tuki on merkinnyt meille tosi paljon. Me ei varmasti oltais näin hyvässä tilanteessa, mikäli me ei oltais saatu, ja saatais edelleen, tukea ja apua. Sillä on tosi iso merkitys.

Toisaalta vanhemmat halusivat myös tuoda esille, että sosiaalisen tuen tarjoaminen vuorovaikutuksessa on aina tietyllä tavalla riskialtista. Tuen tarjoajan tulisi vanhempien mukaan kyetä ottamaan perheen kulloinkin tilanne huomioon ja sopeuttamaan tarjottu tuki vastaanottajan tarpeisiin. Lisäksi vanhemmat korostivat, että perheiden tuen tarpeita ei tulisi väheksyä vain siksi, että ne eroavat jonkun muun omista kokemuksista. Supportiivisen viestinnän tulisi vanhempien mukaan keskittyä nimenomaan tuen saajan toiveisiin ja tarpeisiin ja tarjottavan sosiaalisen tuen tulisi olla sellaista, joka todella tukee perheen hyvinvointia ja mahdollisesti auttaa myös haastavan tilanteen ratkaisemisessa.

## **5.3 Vanhempien ja lasten väliset vuorovaikutussuhteet**

### **5.3.1 Perheen sisäisen vuorovaikutuksen tukeminen**

Vanhemmat kokivat, että perheen sisäiset, eli vanhempien ja lasten väliset, vuorovaikutussuhteet ovat pääasiassa hyvällä mallilla ja toimivia. Äidit korostivat, että heille tarjottu sosiaalinen tuki, kuten palaute heidän omasta vuorovaikutuskäyttäytymisestään, neuvot tai tsempp-

paus, auttaa heitä ymmärtämään paremmin omaa vuorovaikutustaan suhteessa muihin perheenjäseniin, erityisesti lapsiin. Vanhempien kertomuksissa korostui kuitenkin se, että perheiden sisäisten vuorovaikutussuhteiden toimivuuteen vaikuttaa merkittävästi lasten ikä. Esimerkkinä tästä vanhemmat kertoivat, kuinka isompien lasten kanssa on mahdollista päästä vastavuoroiseen vuorovaikutukseen, mutta aivan pienten lasten kanssa vanhempi joutuu itse ohjaamaan ja määräämään vuorovaikutustilanteen kulkua. Vastavuoroisuuden vanhemmat kuitenkin kokivat olevan tekijä, joka sujuvoittaa ja helpottaa vuorovaikutusta lasten kanssa.

H5: Musta on aina ollu helppoo olla lasten kanssa. (-) Aikanaan jo synnärillä ja sit myöhemmin myös neuvolassa on sanottu, et oon luonteva äiti ja vuorovaikutus [lasten kanssa] on hyvää. Vaik en kauheesti perustakaan muitten mielipiteistä, niin, joo, tuntuhan toi tosi hyvältä, kun noin sanotaan.

Äitien mukaan heille tarjottu sosiaalinen tuki auttaa osaltaan toimivan vuorovaikutussuhteen luomisessa vanhempien ja lasten välille. Toisaalta äidit korostivat myös, että luottamuksellisuuteen ja avoimuuteen perustuva vuorovaikutus perheenjäsenten välillä sujuvoittaa perheen sisäisiä vuorovaikutussuhteita. Vanhemmat korostivat, että sosiaalinen tuki voi kuitenkin auttaa heitä keskittymään juuri niihin tekijöihin, joiden avulla perheen sisäisiä vuorovaikutussuhteita on mahdollista vahvistaa. Vanhemmat tunnustivat, että heistä on monesti haastavaa tunnistaa omista kyvyistä ne, jotka vahvistavat perheen sisäistä vuorovaikutusta tai tukevat parhaiten lasten kasvua ja kehitystä. Tämän vuoksi vanhemmat kokivat ulkopuolelta tarjotun vuorovaikutukseen perustuvan tuen hyödyllisenä.

H4: Meil on kaikki [lapset] tosi voimakastahtoisia. Ja vuorovaikutus sen mukaista. (--) Oon saanu paljon palautetta omasta toiminnasta. Ja monta kertaa olenkin sen perusteella niin sanotusti jatkanut samaan malliin. Eli oon ainakin yrittänyt olla johdonmukainen tai muuta sellasta, ja yrittänyt olla stressaamatta.

Parhaimmillaan vuorovaikutukseen perustuva sosiaalinen tuki voikin vanhempien mukaan korostaa vanhempien oman toiminnan merkityksellisyyttä tai kannustaa vanhempia toimimaan tietyllä tavalla. Hyödyllisintä sosiaalista tukea oli vanhempien mielestä verbaalinen tuki, joka kehuu ja kannustaa sekä lisää tätä kautta vanhempien itseluottamusta omaa toimintaansa kohtaan.

H1: Taisin olla jossain kaupassa tai kirjastossa, en nyt muista tarkalleen. (-) Ja oltiin siis pois lähdössä. Mun mielestä tilanne ei menny ollenkaan hyvin ja olin ihan tuskastunu lapsen hitauteen. Mut sit joku tuntematon mainitsi yhtäkkiä ohimennen, et puhunpa lapselle ihanan nätisti ja rauhallisesti. (-) Vaikka siis musta itestä tuntu siinä tilanteessa ihan päinvastaiselta. Tosta jäi kuitenkin hyvä muisto.

Vanhemmat kokivatkin, että heidän saamansa palaute omasta vuorovaikutusosaamisestaan auttaa heitä huomaamaan paremmin ne asiat, joissa he toimivat oikein. Lisäksi vanhemmat kokivat, että vuorovaikutukseen perustuva sosiaalinen tuki auttaa heitä ymmärtämään paremmin lasten eri ikäkausiin kuuluvia kehitysvaiheita sekä niihin liittyviä haasteita. Vanhemmat totesivat myös keskustelelevansa perheen vuorovaikutussuhteisiin liittyvistä haasteista herkästi toisten vanhempien kanssa. Vuorovaikutus toisten samassa elämäntilanteessa olevien vanhempien kanssa vähentää vanhempien mukaan heidän omaa epävarmuuttaan. Vanhempien mielestä terveydenhuollossa tulisikin painottaa enemmän perheiden vuorovaikutusosaamiseen liittyvän tuen tarjoamiseen. Vanhemmat kaipasivat terveydenhuollosta tai muilta ammattilaisilta myös enemmän valmennusta siihen, kuinka muodostaa toimiva vuorovaikutussuhde lapseen ja kuinka ylläpitää tätä suhdetta lapsen kasvaessa.

Äidit olivat myös hyvin tietoisia siitä, että vanhempien ja lasten välinen toimiva vuorovaikutussuhde vahvistaa lasten kiintymyssuhdetta. Vanhemmat myönsivät, että oma stressittömyys ja virkeys auttaa suhtautumaan lapsiinkin rennommin ja tällöin lapsista on myös helpompi huomata positiivisia asioita.

H4: Mie olen sitä mieltä, että kun olen ite rennomp, niin näen helpommin hyvät puolet lapsessa ja sen taidoissa. (-) En hermostu niin helposti. Ja sit tollasessa tilassa tulee annettua sille lapselle myös kehuja helpommin.

Äidit kuitenkin totesivat, että stressittömän ja rentoutuneen olotilan saavuttaminen vaatii heiltä ajoittain myös itsekkyyttä eli kykyä luottaa ja turvautua enemmän muihin ihmisiin, esimerkiksi omaan tukiverkoston, sekä kykyä vastaanottaa tarjottua tukea herkemmin. Äidit korostivat sitä tosiasiaa, että oma aika ja lasten laittaminen hoitoon ovat tietyissä tilanteissa parasta tukea vahvistamaan perheen sisäisiä vuorovaikutussuhteita. Tätä on vanhempien mielestä kuitenkin usein vaikea kyetä hyväksymään ja perustelemaan itselleen.

H7: Aiemmin mulla oli tapana suorittaa kaikkea ja yrittää olla hyvä. (--) Mut mä oon ottanut opikseni. Oon muistanu huolehtia myös itestäni välillä ja oon oppinu luottamaan siihen, et kyllä ne muutkin osaa hoitaa mun lasta.

Vanhemmat nostivat useampaankin otteeseen esille johdonmukaisuuden perheen toimivan sisäisen vuorovaikutuksen edellytyksenä. Vanhemmat kokivat, että johdonmukaisesti toimiminen vaatii puolisoilta kykyä ja tahtoa noudattaa kasvatuksessa samoja malleja. Tämä puolestaan tarkoittaa sitä, että puolisoitten keskinäisen vuorovaikutuksen tulee olla avointa, jotta

lasten kasvatusta koskevista linjauksista on mahdollista sopia yhdessä. Lisäksi vanhemmat korostivat, että puolisoiden on kyettävä tukemaan sekä kannustamaan toisiaan joskus haastavissakin tilanteissa. Vanhemmat totesivat, että johdonmukaisuudesta hyötyvät ennen kaikkea lapset, sillä vanhempien johdonmukaisuus auttaa lapsia ymmärtämään perheen sisäistä vuorovaikutusta paremmin sekä tiedostamaan esimerkiksi perheessä sallitut ja kielletyt asiat. Vanhemmat olivat kuitenkin sitä mieltä, että arjen kiireessä stressi saa monesti yllötteen ja sitä myöten välinpitämättömyys ja väsymys lisääntyvät. Nämä puolestaan aiheuttavat vanhemmille huonoa omaatuntoa siitä, että aikaa lapsille ei riitä tarpeeksi. Seurauksena on vanhempien mukaan kitkaa ja erimielisyyttä sekä muita haasteita perheen sisäisissä vuorovaikutussuhteissa.

H3: Meiän elämä tässä joku aika sitten oli sellasta suorittamista ja selviytymistä. (-) Tuntu, et aika ei riittänyt mihinkään. Musta tuntu sillon, et en ees pystyny luomaan kauheen läheistä suhdetta [lapsiin]. Vuorovaikutus ois voinu, ja siis vois se vieläkin olla, parempaa. (-) Kyl se luo sit rauhallisemman ilmapiirin kotiin, kun ei tarvi stressata vaikka perusasioista.

Vanhempien mukaan sosiaalisen tuen osoittaminen, kuten tsemppaaminen, lohduttaminen tai konkreettinen apu tietyissä tilanteissa, auttaa ymmärtämään, että kaikista asioista ei ole tarve selviytyä yksin. Vanhemmat korostivat, että supportiivinen viestintä vuorovaikutuskumppanin kanssa auttaa myös omien huolien käsittelyssä ja luo ymmärrystä kohdata esimerkiksi lasten uhma ja kiukuttelu osana heidän normaalia kehitystensä.

Äidit kokivat kuitenkin kuormittavana erityisesti tilanteet, joissa he ovat epävarmoja omasta toiminnastaan tai kokevat, että puoliso ei kykene osoittamaan tarpeeksi tukea haastavissa vuorovaikutustilanteissa. Vanhempien stressitaso, unen määrä sekä tavallinen arjen sujuminen olivatkin suoraan verrannollisia sen kanssa, kuinka toimiviksi perheen sisäisiä vuorovaikutussuhteita kuvailtiin.

H5: Kaikki tuntu olevan sit taas paremmin, kun oon saanut apua ja ite levättyä. Nukkuminen on auttanu, etten oo niin väsynyt ja kiukkunen lapsille. Ja sitä kautta se vuorovaikutuskin sitte on jotenkin parempaa.

Äidit kokivat myös puolison jakaman huomion merkityksellisenä ja puolison osoittamaa empatiakykyä sekä kykyä ottaa ajoittain enemmän vastuuta perheen arjesta tai lapsista pidettiin tärkeänä. Tällaista toimintaa arvostettiin erityisesti silloin, kun äiti itse tunsi olonsa erityisen

stressaantuneeksi tai väsyneeksi. Vanhemmat tiedostivat, että väsyneenä vuorovaikutus lasten kanssa on heikompaa ja esimerkiksi tiuskiminen lapsille on yleisempää. Supporttiivisen viestinnän avulla voitiinkin vanhempien mukaan parhaimmillaan edistää myös perheen sisäisten vuorovaikutussuhteiden toimivuutta.

H9: Hoitoapu aina auttaa jaksamaa paremmin. Sit jaksaa taas itsekin enemmän ja pystyy keskittymään paremmin niihin lasten juttuihinkin. Siis oleen niille [lapsille] läsnä ja kuuntelemaan.

Vanhempien huolestuneisuutta helpotti jo tietoisuus siitä, että erityisesti konkreettista tukea, kuten hoitoapua, on mahdollista saada, jos sille koetaan olevan tarvetta. Tunnetasolla vanhempien jaksamista puolestaan lisäsi tietoisuus esimerkiksi luotettavan läheisen tai ystävän läsnäolosta ja mahdollisuus kertoa mieltä painavista asioista tälle. Vanhemmat kertoivat myös tiedostavansa, kuinka erityisesti haastavissa vuorovaikutustilanteissa tulisi kyetä asettumaan lapsen asemaan sekä pohtimaan asioita lapsen näkökulmasta.

H8: Mä oon saanut siitä [tuesta] lisää ymmärrystä toimia lapsen kanssa ja sit sellasta kykyä asettua lapsen asemaan erityisesti niissä vuorovaikutustilanteissa. Ei se aina helppoa ole, mut auttaa, kun kykenee hillitsemään itsensä ja keskittymään siihen lapsen asiaan.

Ulkopuolelta tarjottu sosiaalinen tuki tilanteiden ratkaisemiseksi koettiin tärkeänä, sillä haastavissa vuorovaikutustilanteissa vanhemmat kertoivat oman harkintakykynsä monesti pettävän ja tunnereaktion saavan vallan. Vanhemmat kokivat erityisesti perheen sisäisiin vuorovaikutustilanteisiin liittyvän sosiaalisen tuen hyödyt niin merkittävinä, että se on rohkaissut tarjoamaan vertaistukea myös muille vanhemmille. Vanhemmat totesivat, että omien positiivisten kokemusten myötä heidän tulee pohdittua enemmän myös perheellisten ystäviensä jaksamista sekä sosiaalisen tuen osoittamista näille. Lisäksi äidit korostivat, että heille tarjotusta sosiaalisesta tuesta, kuten välittämisestä, neuvoista ja kannustuksesta, hyötyy parhaimmillaan koko perhe. Toimiva perheen sisäinen vuorovaikutus puolestaan luo pohjan turvalliselle ja välittävälle ilmapiirille kotona, sekä tukee lasten kasvua ja kehitystä.

### **5.3.2 Tunteiden merkitys vuorovaikutuksessa**

Tunteilla on vanhempien mukaan merkittävä rooli perheiden sisäisiä vuorovaikutussuhteita ohjaavana tekijänä, eikä tunteiden merkitystä vuorovaikutusprosessin aikana tulisi sivuuttaa. Toiset vanhemmat kokivat, että omien tunteiden ilmaiseminen on helppoa, toiset puolestaan

kertoivat joutuvansa kiinnittämään paljon huomiota omien tunteiden ilmaisemiseen, sekä esimerkiksi opettelemaan omien tunteiden säätelystä ja näyttämistä lapsille. Vanhemmat tiedostivat, että omalla vuorovaikutuskäyttäytymisellään he näyttävät esimerkkiä lapsilleen.

H7: Ollaan opetettu ja näytetty lapsille esimerkkiä. Meillä kaikki tunteet on sallittuja ja niitä saa myös näyttää. Huumori on aina ollu meidän voimavara ja siksi meillä varmaan on aina ollu keskenää tosi hyvä vuorovaikutus.

H8: Toivoisin, et mun lapset omaksuisi mun esimerkin ja oppisi ilmaisemaan omat tunteet sanojen avulla, eikä siis esimerkiksi sillee, et heitellään tavaroita, vahingoitetaan toisia tai huudetaan. Täällästään valitettavasti näkyy, eikä se mun mielestä oo oikein.

Sosiaalista tukea ja esimerkkejä äidit kertoivat kaipaavansa erityisesti siihen, kuinka kohdata ja käsitellä lasten tunnereaktioita, sillä lasten tunteiden huomioiminen ja sanoittaminen koettiin tärkeänä. Vanhemmat korostivat, että erityisesti kuormittavissa tilanteissa osoitettu sosiaalinen tuki antaa rohkeutta ja itseluottamusta jatkaa tietyllä tavalla. Vaihtoehtoisesti sosiaalinen tuki auttoi vanhempia myös uusien toimintatapojen kehittämisessä haastavien vuorovaikutustilanteiden ratkaisemiseksi. Vanhemmat tunsivatkin hyötyvänsä eniten supporttiivisesta viestinnästä, jonka avulla osoitetaan hyväksyntää ja kannustusta. Vanhemmat kokivat, että tiedostaessaan vuorovaikutustilanteisiin liittyvien haasteiden syyt, heidän on mahdollista mukauttaa myös omaa käyttäytymistään siten, että haasteista pystytään selviytymään.

H8: Avun saamisen aikana ja sen jälkeen meidän keskinäinen tilanne ja yhteistyö parani ihan selvästi. (-) Se [tuki] jotenkin avasi omat silmät näkemään asioita uudella tavalla ja suhtautumaan niihin hankaliinkin tilanteisiin eri tavalla. Ainakin mun oma henkinen hyvinvointi kasvoi siinä samalla myös, kun tajusin, et asiat muuttuu paremmaksi.

Ulkopuolelta tarjottu sosiaalinen tuki onkin vanhempien mukaan parhaimmillaan kohteliaita neuvoja, rohkaisua ja kannustusta. Esimerkiksi julkisella paikalla tapahtuva lapsen temperamenttiin liittyvä kiukku tai epäasialliseksi mielletty käytös aiheuttaa vanhemmissa häpeää sekä epäonnistumisen tunteita, sillä tällaisissa tilanteissa tuntemattomatkin ihmiset monesti ilmaisevat paheksuntaa tai arvostelevat perhettä. Arvostelun sijaan vanhemmat kuitenkin kaipaivat lohduttavia sanoja tai konkreettisia keinoja, joilla he voisivat välttää epätoivotun tunnereaktion syntymistä. Vanhemmat totesivat myös, että puolisoiden kyky tukea toisiaan haastavissa vuorovaikutustilanteissa on äärimmäisen tärkeää.

Lapsen temperamenttisuus tai suuret erot vanhempien ja lasten välisissä luonteenpiirteissä aiheuttavat vanhempien mukaan toisinaan haasteita perheiden sisäisiin vuorovaikutustilanteisiin. Näihin tilanteisiin on kuitenkin monesti hankalaa saada tukea, sillä tilanteet eivät välttämättä näyttäydy eskaloituneina ulospäin tai niitä ei tapahdu julkisilla paikoilla. Suurimmat tunteenpurkaukset tapahtuvatkin monesti kotona oman perheen kesken. Vanhemmat kertoivat, että merkittävää tukea nimenomaan lasten tunnereaktioiden käsittelyyn he saavatkin tarkkailemalla toisten vanhempien käytöstä erilaisissa tilanteissa julkisilla paikoilla. Näistä malleista vanhemmat pyrkivät omaksumaan omalle perheelleen sopivia käytäntöjä.

Lisäksi vanhemmat myönsivät saaneensa tukea haastavista vuorovaikutustilanteista selviämiseen sekä lasten tunneilmaisujen sanoittamiseen ja ohjaamiseen erityisesti kasvatusta käsittelevästä kirjallisuudesta tai internetistä. Yksi vanhempi otti esille myös televisiossa haastattelun aikaan pyörineen Suomen Supernanny -ohjelman ja kertoi poimivansa ohjelmasta omalle perheelleen sopivia toimintamalleja kokeiluun erityisesti haastavien vuorovaikutustilanteiden käsittelyn osalta. Vanhemmat kokivatkin, että sosiaalista tukea on mahdollista saada myös tarkkailemalla, lukemalla tai kuuntelemalla omaksutun tiedon välityksellä. Tällaista tukea ei kuitenkaan suoraan voida pitää supportiivisena viestintänä, koska siihen ei liity vuorovaikutusta. Vastaanottajan kokemusta vahvistavan ominaisuutensa vuoksi tällä voidaan kuitenkin osittain korvata vuorovaikutuksessa tapahtuvaa supportiivista viestintää.

H4: Oon lukenu sellasta Kiukkukirjaa, jossa neuvotaan tunteiden käsittelyä. (-- Se on antanu miulle paljon eväitä omaan toimintaan ja ymmärrystä noihin lasten tunteisiin. (- -) Meillä kun eletään paljo tunteella. Myö halaillaan ja ennen kaikkee puhutaan asioista. (-) Se on meiän vuorovaikutuksessa tosi tärkeetä.

Mitä helpommaksi vanhemmat kokivat tunteiden näyttämisen, sitä avoimempina he pitivät myös perheen sisäistä vuorovaikutusta. Vanhemmat kuvailivat, kuinka helpottavaa on tietoisuus siitä, että vuorovaikutustilanteissa ilmenevät haasteet kuuluvat jokaisen pikkulapsiperheen elämään ja omaan tilanteeseen voi ja kannattaa pyytää apua, jos tuntuu, että itse ei enää jaksaa. Vanhemmat totesivatkin, että parhaimmassa tapauksessa oikein kohdistettu ja ajoitettu sosiaalinen tuki auttaa säilyttämään perheen yhtenäisyyden ja estää haasteita kasaantumasta suuriksi ongelmiksi.

## 6 POHDINTA

### 6.1 Supporttiivinen viestintä ja vanhemmuuden identiteetti

Analysoitaessa vanhempien kokemuksia supportiivisesta viestinnästä sekä sen merkityksestä osana vanhemmuuden tukemista, nousi keskeisimpänä asiana esille, että kahden huoltajan pikkulapsiperheessä elävillä vanhemmilla on valtava tarve vuorovaikutukseen perustuvalla sosiaalisella tuella. Sen avulla vanhemmat pyrkivät vähentämään epävarmuuden tunteitaan sekä vahvistamaan omaa vanhemmuuden identiteettiään. Toisena keskeisenä asiana tutkimuksesta nousi kuitenkin esille, että vanhemmat mieltävät sosiaalisen tuen tarpeen ilmaisemisen sekä tuen pyytämisen heikkouden merkiksi sekä oman epävarmuuden tunnustamiseksi, eivätkä tämän vuoksi kovin helposti ilmaise sosiaalisen tuen tarpeitaan. Suojatakseen omaa vanhemmuuden identiteettiään vanhemmat piilottelevat tai silottelevat omia sosiaalisen tuen tarpeitaan, ja tämän vuoksi he jäävätkin hyvin herkästi vaille tarvitsemaansa tukea.

Vanhemmuus vaatii yksilöltä paljon uuden opettelua ja siksi sitä pidetäänkin suurena elämänmuutoksena (Taket & Crisp, 2021, 22) sekä yhtenä yksilön vaikeimmista tehtävistä (Jallinoja, 2006, 113). Parhaimmaksi vanhemmuuden tukemiseksi tutkimuksessa osoittautui supportiivinen viestintä, jonka avulla voidaan vahvistaa vanhempien yksilöllisiä hyviä ominaisuuksia sekä vanhempien omaa identiteettiä. Viestin lähettäjän ja vastaanottajan reaktiot sekä sitoutuneisuus kulloiseenkin tilanteeseen vaihtelevat (Peterson & Acevedo Callejas, 2021, 307) ja tästäkin tutkimuksesta ilmeni, että erityisesti vuorovaikutustilanteeseen sitoutuminen vaikutti siihen, millaisena vanhemmat kokivat tarjotun sosiaalisen tuen. Tutkimustuloksista voidaan päätellä, että supportiivinen viestintä sosiaalisena tukena vahvistaa vanhempien itseluottamusta ja auttaa vähentämään epävarmuuden tunteita, mutta näin tapahtuu vain, jos prosessi kohdistuu vastaanottajan kannalta oikeisiin asioihin ja tukee tämän omaa ajatusmaailmaa sekä identiteettiä. Supportiivinen viestintä koetaankin positiivisena ainoastaan, jos se aidosti huomioi ja tukee vastaanottajaa (Bodie & MacGeorge, 2022, 89; Dix ym., 2004, 1213). Vuorovaikutuksen kautta välittyvä sosiaalinen tuki auttaa tutkimuksen mukaan vanhempia jaksamaan niin fyysisesti kuin psyykkisestikin pikkulapsiperheen arjessa, mutta edellytyksenä on, että tuen tarjoaja oikeasti osoittaa välittävänsä sekä haluavansa tarjota tukeaan vastaanottajaa arvostelematta. Tällä tavoin tuen tarjoaja kykenee supportiivisen viestinnän avulla myös vahvistamaan pikkulasten vanhempien vanhemmuuden identiteettiä.

Vanhempien kokemukset vanhemmuudesta vaihtelevat, eivätkä esimerkiksi vanhemmuuden haasteet näyttäytyä samanlaisina kaikille vanhemmille (Keltikangas-Järvinen, 2017, 101). Tämän tutkimuksen mukaan vanhempien suurimmat haasteet ja stressitekijät liittyvät nimenomaan huoliin lapsista sekä omaan epävarmuuteen. Erityisesti ensimmäisen lapsen syntyessä vanhemmat kaipaavat omia epävarmuuksia vähentävää sosiaalista tukea, kuten toisen läsnäoloa, kuuntelua, kannustusta sekä hyväksynnän osoituksia. Vuorenmaa (2016, 77) on jo aiemmin väitöstutkimuksessaan havainnut, että lasten erityistarpeet eivät ole yhteydessä vanhempien huolien tai haasteiden määrään. Tämä tutkimus tukee Vuorenmaan havaintoa, sillä myös kahden huoltajan pikkulapsiperheessä vanhemmat kokevat stressiä vanhemmuudesta ja vuorovaikutukseen perustuvan sosiaalisen tuen avulla vanhempien stressitekijöitä on mahdollista vähentää.

Tutkimus osoitti, että läheisillä on monesti kyky lisätä vanhempien itseluottamusta sekä vähentää epävarmuuden tunteita ja tukea tällä tavoin vanhemmuuden identiteettiä. Läheiseksi koetuilla vuorovaikutuskumppaneilla onkin todettu olevan kyky luoda miellyttävä, lohduttava ja sosiaalisesti tukeva ympäristö (Bachman & Bippus, 2005, 91). Tutkimuksen mukaan vanhemmat kokivat, että läheiset ymmärtävät heitä ja haluavat tarjota pyyteetöntä tukea, jolloin vuorovaikutusilmapiiri jo itsessään koettiin vanhemmuuden identiteettiä vahvistavana sekä itseluottamusta lisäävänä. Bodie ja MacGeorge (2022, 92) ovat osoittaneet, että advice response theoryn mukaisesti supportiivisilla viesteillä on vastaanottajalle sitä pidempikestoisempi merkitys, mitä kattavammin vastaanottaja prosessoi viestejä. Myös Bachman ja Bippus (2005, 91) sekä MacGeorge ym. (2011, 211–214) ovat osoittaneet, että korkeasti henkilöön kohdistuneet viestit rohkaisevat tuen saajaa näyttämään tunteitaan sekä ilmaisemaan herkemmin omia huoliaan. Tässä tutkimuksessa vanhemmat määrittelivätkin läheisenä koetut sukulaiset sekä ystävät tärkeimmiksi sosiaalisen tuen lähteikseen. Relationalisen kehystämisen teorian mukaisesti yksilöiden suhtautuminen kulloiseenkin vuorovaikutuskumppaniin rakentuu vuorovaikutusprosessin aikana sekä välitettyjen viestien kautta (McLaren & Solomon, 2022, 76). Vanhemmat kokivat, että läheiset kykenevät aistimaan tuen tarpeet herkemmin ja heille on myös monesti helpompi ja luontevampi ilmaista arkojakin asioita.

Tutkimus osoitti, että kahden huoltajan perheessä vanhempien itseluottamusta sekä positiivisia kokemuksia vanhemmuudesta lisää puolisoiden keskinäinen luottamus. Puolison merki-

tys vuorovaikutukseen perustuvan sosiaalisen tuen tarjoajana korostui erityisesti perheen koton ja liittyi arjen jaksamisessa tukemiseen. Tutkimus osoitti, että puolison todettiin kykenevän havaitsemaan tuen tarpeet sekä tilannesidonnaisina että usein jo sanattomien viestien perusteella. Puolison merkityksen onkin osoitettu korostuvan erityisesti tilanteissa, joissa hän kykenee tunnistamaan toisen stressitason ja helpottamaan siten stressikokemusta (Kuusiahon ym., 2021, 21–22). Puoliso koettiin luotettavaksi vuorovaikutuskumppaniksi, jonka suhtautuminen ei vaikuttanut viestin vastaanottajan vanhemmuuden identiteettiin heikentävästi.

Lapset ovat vanhemmilleen pääasiallisesti ilon aihe, mutta vanhemmuuteen liittyy myös yllättävän paljon negatiivisia tunteita ja huolia (Vuorenmaa, 2016, 78). Tämäkin tutkimus osoitti, että lasten syntymä voi altistaa myös kahden huoltajan perheessä elävät vanhemmat ahdistukselle, pelolle tai turvattomuuden tunteelle. Vanhemmat eivät aina kykenekään arvostamaan omaa vanhemmuuttaan tai se tuntuu vääränlaiselta, eikä omista negatiivisista ajatuksista kehdata puhua ääneen (Halme & Perälä, 2014, 218). Tämä tutkimus osoitti, että supportiivisen viestinnän avulla on mahdollista saada helpotusta vaikeisiin tunteisiin, mutta suojelukseen omaa vanhemmuuden identiteettiään vanhemmat eivät helposti näytä todellisia tunteitaan tai tuen tarpeitaan, vaan pyrkivät mahdollisuuksien mukaan peittämään ne. Keskiössä voikin siis olla vanhempien oman itsearvostuksen ja itseluottamuksen puute sekä kokemukset oman elämän merkityksellisyydestä (Keltikangas-Järvinen, 2017, 9–10). Kyseessä on hyvin intiimi ja sensitiivinen aihe ja tutkimus paljastikin, että vanhemmat eivät välttämättä uskalla luottaa siihen, mitä he ovat, vaan kokevat omista sosiaalisen tuen tarpeista puhumisen vaikeana peläten ulkopuolista arvostelua. Tutkimuksessa korostuikin, että pikkulasten vanhempien tuen tarpeen sekä sen ilmaisemisen välillä vallitsee selkeä ristiriita, joka ilmenee siten, että pohjimmiltaan vanhemmat janoavat vuorovaikutukseen perustuvaa sosiaalista tukea, mutta eivät kuitenkaan uskalla tai kehtaa ilmaista omia tuen tarpeitaan.

Tutkimuksesta kävi ilmi, että vanhemmat suojelevat omaa vanhemmuuden identiteettiään siten, että ilmaisevat haastavia tai vaikeita asioita vuorovaikutuskumppanilleen vasta siinä vaiheessa, kun ovat varmoja tämän suhtautumisesta itseään kohtaan. Yksilön hyvä itsetunto auttaa häntä tulkitsemaan ympäristöään positiivisesti, kun taas heikko itsetunto saa hänet näkemään muut yksilöt vaarana ja toisia kritisoidena (Keltikangas-Järvinen, 2017, 10; 13). Vanhemmuuden identiteetin koettiin haavoittuvan, jos vuorovaikutuskumppanin suhtautuminen itseä kohtaan ei ole myönteistä. Tämän vuoksi vanhemmat eivät tuoneet ilmi omia todellisia

sosiaalisen tuen tarpeitaan, jos he eivät voineet olla varmoja vuorovaikutuskumppanin suhtautumisesta itseään kohtaan. Tämä oli havaittavissa esimerkiksi vuorovaikutustilanteissa ammattilaisten kanssa, joissa vanhemmat eivät halunneet näyttää omaa epävarmuuttaan tai heikkouttaan.

Sosiaalisen tuen tarve sekä sen näyttäminen on tutkimukseen osallistuneiden vanhempien mukaan myös tietynlainen yhteiskunnallinen tabu. Aikaisemmissakin tutkimuksissa on todettu, että vanhempien huoliin sekä niiden tunnistamiseen tulisi kiinnittää erityistä huomiota ja vanhemmille tulisi taata mahdollisuus ottaa omaa mieltä painavat asiat puheeksi (Halme, Vuorisalmi & Perälä, 2014, 105). Tämä tutkimus vahvisti, että yhä edelleen vanhemmat kokevat, että erityisesti kahden huoltajan perheessä elävien pikkulasten vanhempien ei ole soveliaasta tuoda esiin vanhemmuuden haasteita tai omia negatiivisia tunteita ja ajatuksia, sillä ne nähdään merkinä heikkoudesta ja osaamattomuudesta. Vaikka kahden huoltajan pikkulapsiperheessä vanhemmilla onkin mahdollisuus jakaa vastuita keskenään, ei perhemuoto poista vanhemmuuden kuormitusta, eikä etenäkään vanhempien sosiaalisen tuen tarpeita.

Pikkulapsiperheiden vanhemmat hyötyisivätkin tämän tutkimuksen mukaan yhteiskunnan tarjoamasta matalan kynnyksen sosiaalisesta tuesta, joka olisi helposti saatavilla ja jota olisi mahdollista pyytää ilman huonoksi vanhemmaksi leimautumisen pelkoa. Vaatimukset yhteiskunnan tarjoamasta sosiaalisesta, eli asiakaslähtöisestä ja asiakkaan tarpeiden mukaisesta, tuesta pikkulapsiperheiden vanhemmille on tiedostettu jo aiemmin, mutta palveluiden tarjoamisen esteeksi nousevat usein kustannukset sekä vaatimukset tehokkuudesta ja tuottavuudesta (Vakkuri ym., 2014, 158–159; 161). Tästä tutkimuksesta ilmeni, että ilman näkyvää syytä ammattilaiset hyvin harvoin kykenevät ennalta tunnistamaan kahden huoltajan perheessä elävien pikkulasten vanhempien sosiaalisen tuen tarpeita. Tämä puolestaan johtaa siihen, että vanhempien kokemat haasteet kasautuvat ja saattavat lopulta muodostua perheen sisäiseksi ongelmiksi. Vanhemmuutta tukemalla voidaan ennaltaehkäistä perheiden ongelmia (Kuusiahho ym., 2021, 28). Tämän tutkimuksen havainnot osoittavat, että vuorovaikutukseen perustuvan sosiaalisen tuen merkitystä vanhempien itseluottamuksen vahvistajana sekä identiteettiä tukevana tekijänä tulisi yhteiskunnankin taholta huomioida nykyistä enemmän. Jos perheiden haasteet tai ongelmat kyettäisiin tunnistamaan ajoissa ja niihin pystyttäisiin puut-

tumaan varhaisessa vaiheessa vanhempia neuvomalla sekä heidän itseluottamustaan vahvistamalla, voitaisiin ennaltaehkäisevän sosiaalisen tuen avulla saavuttaa pidemmällä tähtäimellä myös yhteiskunnallisia säästöjä.

Relationaalisen kehystämisen teorian mukaan yksilöt muodostavat tulkintansa eli kehykset viestille sen sisällön perusteella (McLaren & Solomon, 2022, 79). Tämä tarjoaakin osaltaan selityksen sille, miksi tietyistä yhteiskunnallisessa keskustelussa korostuvista asioista muovautuu helposti kehykset aikakaudelle tyypilliselle hyvälle vanhemmuudelle. Tämä tutkimus osoitti, että yhteiskunnallisesti vanhempien oletetaan mahtuvan kehyksiin, eli toteuttavan asioita, joita pidetään yleisesti hyvälle vanhemmuudelle tyypillisinä. Silloin, kun vanhempi ei mahdukaan näihin kehyksiin, vaan toimii vanhempana oman identiteettinsä mukaisesti jotenkin poikkeavalla tavalla, hän kohtaa helposti ulkopuolista arvostelua tai vähättelyä tai hänet leimataan herkästi huonoksi vanhemmaksi. Toisaalta advice response theoryn avulla on osoitettu, että tarjottu tuki ei välttämättä toimi kaikille vastaanottajille kaikissa tilanteissa samalla tavoin (Bodie & MacGeorge, 2022, 94). Vanhempia tulisikin tämän tutkimuksen mukaani tukea enemmän yksilöllisesti kokonaisuus sekä perheiden yksilölliset tarpeet huomioiden.

## **6.2 Supportiivinen viestintä ja vanhempien hyvinvointi**

Supportiivisen viestinnän ja vanhempien hyvinvoinnin välistä yhteyttä tutkittaessa ensimmäisenä merkittävänä asiana korostui, että vanhempien myönteiseksi kokeman konkreettisen tuen sekä toisaalta omia vaikeita tunteita helpottavan emotionaalisen tuen avulla voidaan edistää vanhempien hyvinvointia sekä vähentää stressitekijöitä. Vuorovaikutukseen perustuvan sosiaalisen tuen avulla voidaan parhaimmillaan tukea vanhempien hyvinvointia aina mielenterveydestä arkiseen psyykkiseen hyvinvointiin asti. Toisena tärkeänä havaintona tutkimus osoitti, että supportiiviseksi tarkoitettu viestintä kuitenkin heikentää vanhempien hyvinvointia, jos vuorovaikutuskumppani antaa ymmärtää, ettei luota vanhempien kykyihin tai hyväksy heidän toimintatapojansa. Selkeät näkemyserot vuorovaikutuskumppanin kanssa tai vanhempien tietotaidon kyseenalaistaminen ovat tekijöitä, jotka heikentävät vanhempien hyvinvointia ja saavat heidät kokemaan riittämättömyyden sekä osaamattomuuden tunteita.

Tutkimuksen mukaan vanhempien tukeminen arkisissa asioissa lisäsi perheen yhteistä aikaa ja vähensi vanhempien stressiä sekä edisti näin vanhempien hyvinvointia. Vanhempien fyysisestä ja psyykkisestä hyvinvoinnista hyötyi koko perhe, sillä hyvinvoivana vanhemmat kokivat

esimerkiksi kiinnostuvansa enemmän lastensa asioista. Ensisijainen sosiaalinen tuki onkin lähes aina lähtöisin perheen sisältä (Park, 2022, 233), mutta miesten on todettu tarjoavan suhteellisen vähän emotionaalista tukea (De Piccoli ym., 2016, 1). Tässä tutkimuksessa puolison merkitys tuen tarjoajana ja hyvinvoinnin edistäjänä näkyi kuitenkin erityisesti siinä, että puolisoa pidettiin paitsi läheisyyden antajana myös vastuiden jakajana sekä arjen todellisena ymmärtäjänä ja helpottajana. Puolisolta saatavan tuen puuttumisen on todettu lisäävän muun muassa vanhempien ahdistusta (Kuusiahho ym., 2021, 25), kun taas vanhempien tyytyväisyyden omaan parisuhteeseen on todettu vaikuttavan positiivisesti koko perheen hyvinvointiin (Lammi-Taskula & Salmi, 2014, 79). Puolisoiden kokema yhteenkuuluvuuden tunne, molemminpuolinen kunnioitus sekä johdonmukaisuus olivat tämänkin tutkimuksen mukaan merkittävissä vanhempien hyvinvointia edistäviä tekijöitä.

Isovanhempien merkitys sosiaalisen tuen tarjoajina kahden huoltajan perheessä eläville pikkulasten vanhemmille oli tutkimuksen mukaan melko suuri. Lasten isovanhemmat nimettiin tärkeiksi niin konkreettisen kuin emotionaalisenkin, eli tunteisiin vaikuttavan, tuen tarjoajiksi. Emotionaalisen tuen on osoitettu olevan suoraan verrannollinen yksilöiden stressitasoon ja sen on todettu suojaavan myös masennukselta (Nunes ym., 2021, 506). Toiset vanhemmat kokivat hyvänä asiana, että isovanhemmat tuntevat perheen tavat ja uskaltavat ilmaista mielipiteensä perheen tilanteesta suoraan. Goldsmith ja MacGeorg (2000, 255) ovatkin havainneet, että läheisissä ihmissuhteissa viestit monesti tulkitaan positiivisemmin, eikä niitä koeta niin uhkaavina kuin vuorovaikutustilanteissa vieraiden kanssa. Tämän tutkimuksen mukaan isovanhempien tarjoama tuki edistikin vanhempien hyvinvointia erityisesti, jos se liittyi lastenhoitoon tai vanhempien arjen helpottamiseen. Osalle pikkulasten vanhemmista isovanhempien merkitys sosiaalisen tuen tarjoajina oli kuitenkin melko vähäinen. Tutkimuksesta ilmeni, että vuorovaikutustilanteet isovanhempien kanssa eivät aina ole emotionaalisesti supportiivisia, vaan niissä voi ilmetä jännitteitä esimerkiksi arvoristiriitojen vuoksi. Relationaalisen kehystämisen teorian avulla voidaan osoittaa, että vastaanottaja kykenee suhtautumaan samaankin viestiin eri tavoin riippuen siitä, miten viesti esitetään hänelle (McLaren & Solomon, 2022, 81). Tällä voidaan osittain selittää myös sitä, miksi toiset vanhemmat kokivat isovanhempien puuttumisen perheen elämään loukkaavana ja omaa vanhemmuutta arvostelevana. Matalasti henkilöön kohdistuneet viestit kritisoivat vastaanottajan tunteita ja siksi vastaanottaja kokee ne

ikävinä sekä omaa stressitasoaan entisestään lisäävinä (Bodie & MacGeorge, 2022, 90). Tutkimus osoittikin, että suurimmat haasteet isovanhempien ja vanhempien välisessä vuorovaikutuksessa liittyvät nimenomaan vuorovaikutusosaamiseen sekä yksilöiden tapaan ilmaista asioita. Tutkimus paljastikin ristiriidan vanhempien isovanhempiin kohdistamien odotusten ja todellisuuden välillä. Toisaalta vanhemmat toivoivat isovanhemmilta tukea, mutta toisaalta isovanhempia ei heidän negatiiviseksi koetun vuorovaikutuksen vuoksi pidetty merkityksellisinä sosiaalisen tuen tarjoajina eikä heiltä tämän vuoksi haluttu ottaa vastaan tukea.

Tutkimuksesta havaittiin, että isovanhempien lisäksi ystävillä on merkittävä rooli sosiaalisen tuen tarjoajina vanhemmille, sillä ystävät arvostettiin lähes aina tärkeimmiksi emotionaalisen tuen tarjoajiksi. Aiemmat tutkimukset ovat osoittaneet, että ystäviltä pyydetään usein neuvoja, lohdutusta ja tyyntyttelyä (Bachman & Bippus, 2005, 92). Emotionaalista tukea kuitenkin tarjotaan usein muuta tukea vähemmän, vaikka juuri tämänkaltaiselle tuelle on yleisesti suurin tarve (Mok & Leung, 2006, 733). Ystävien tarjoama emotionaalinen tuki osoittautui tutkimuksen perusteella samalla vertaistueksi, sillä samassa elämäntilanteessa olevat ystävät jakoivat samoja kiinnostuksen kohteita sekä samoja arvoja ja huolenaiheita. Sosiaaliselle tuelle tyypillistä onkin, että sitä pyydetään yleensä samassa elämäntilanteessa olevilta (Kaunonen & Åstedt-Kurki, 2012, 361) ja ystävien on osoitettu kykenevän tarjoamaan tukea, jonka sisältö ja tyyli sopivat parhaiten vastaanottajan tilanteeseen (Bodie & MacGeorge, 2022, 96). Relatio-naalisen kehystämisen teorian mukaan vastaanottaja arvioi saamansa viestit keskinäisen suhteen perusteella (McLaren & Solomon, 2022, 83), joka voi osaltaan selittää ystäville annettua suurta merkitystä emotionaalisen tuen tarjoajina. Ystävillä on todettu olevan stressiä alentava vaikutus (De Piccoli ym., 2016, 1) ja tämänkin tutkimuksen mukaan ystävien kanssa vietetty aika vähensi vanhempien stressiä ja lisäsi heidän hyvinvointiaan.

Tutkimuksen mukaan vanhemmat saivat melko vähän sosiaalista tukea yhteiskunnan taholta. Tutkimus paljasti, että vanhemmat kaipasivat sosiaalista tukea ja ymmärrystä ammattilaisilta vain, jos isovanhempien rooli sosiaalisen tuen tarjoajana ei ollut merkittävä tai vanhemmilta puuttui läheinen ystäväpiiri. Esimerkiksi varhaiskasvatuksen työntekijöillä on pedagogisen merkityksen lisäksi todettu olevan tärkeä rooli vanhempien stressitason alentajina (Närvi & Lammi-Taskula, 2021, 44) sekä sitä kautta hyvinvoinnin edistäjinä. Tutkimus kuitenkin osoitti, että vanhemmat kokivat vaikeaksi luottaa ammattilaisiin, sillä heille on vallitsevasta yhteis-

kunnallisesta keskustelusta iskostunut pelko leimautumisesta herkästi epäpäteviksi kasvattajiksi. Lisäksi nykyinen suorituskeskeinen yhteiskunta korostaa aktiivisuutta ja suorituksia (Keltikangas-Järvinen, 2017, 10) ja tämäkin tutkimus paljasti, että vanhemmat pelkäsivät erityisesti lasten huostaanottoa, jos heidän haasteensa tai vaikeutensa tulisivat ammattilaisten tietoisuuteen. Tutkimus osoitti, että pienikin supportiivinen ele ja kiireetön ilmapiiri ammattilaisen vastaanotolla voi merkitä vanhempien hyvinvoinnille paljon. Vaikka yhteiskunnan ammattilaisia, kuten terveydenhuollon ja päiväkotien henkilökuntaa, koulutetaankin kohtaamaan vanhempia (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2004, 16), osoitti tämä tutkimus, että ammattilaisten tulisi kyetä kohtaamaan vanhemmat vuorovaikutustilanteissa yksilöllisemmin. Tutkimuksen mukaan ammattilaisten roolia vanhempien hyvinvoinnin tukemisessa tulisikin vahvistaa, sillä kaikilla vanhemmilla ei ole laajoja tukiverkostoja (Vilén, Leppämäki & Ekström, 2008, 19), joilta olisi mahdollista saada tarvittavaa vuorovaikutukseen perustuvaa sosiaalista tukea.

Tutkimus kuitenkin paljasti, että valitettavan usein esimerkiksi neuvoloissa henkilökunnan vaihtuvuus on suurta ja pahimmillaan vanhemmilla on jokaisella käynnillään vastassa uusi ammattilainen ja uusi vuorovaikutustilanne. Yksilön tilannetta tai kuormitusta, johon hän kaipaisi sosiaalista tukea, voi olla vaikea ymmärtää, etenkin, jos itsellä ei ole vastaavia kokemuksia (Lammi-Taskula & Salmi, 2014, 79). Tämän vuoksi ammattilaisilta saattaa puuttua kyky yksilölliseen lähestymistapaan, ja sen sijaan he noudattavat helposti samaa kaavaa kaikkien asiakkaiden kanssa. Vuorovaikutustilanteita voi myös heikentää ammattilaisten yliarviointi omasta suhteestaan asiakasta kohtaan (Fox ym., 2019, 134). Vanhempien sanattoman viestinnän tulkinta sekä muutosten havaitseminen heidän hyvinvoinnissaan on heikompaa lyhytkestoisissa vuorovaikutussuhteissa. Relationaalisen kehystämisen teoria antaa hyviä vastauksia vanhempien ja ammattilaisten välisen verbaalisen vuorovaikutuksen etenemiseen (McLaren & Solomon, 2021, 85), mutta tutkimus osoitti, että ammattilaisten tulisi osata vuorovaikutustilanteissa tulkita myös vanhempien nonverbaalista viestintää. Aiemmatkin tutkimukset ovat osoittaneet, että ammattilaisten rooliin sosiaalisen tuen tarjoajina tulisi perehtyä nykyistä tarkemmin (Nunes ym., 2021, 507) ja ammattilaisten tulisi tarvittaessa kyetä ohjaamaan vanhempia heille parhaiten sopivien tukimuotojen piiriin (Kuusiahho ym., 2021, 28). Apua vanhemmille voisi tarjota esimerkiksi erään tutkimukseen osallistuneen vanhemman kommentti Tanskan-mallista, jonka hän toi esille esimerkkinä onnistuneesta syrjäytymisen ehkäisemisestä sekä yhteisöllisyyden lisäämisestä tuoreiden vanhempien keskuudessa.

Tutkimuksen mukaan merkittävää ja hyvinvointia edistävää tukea vanhemmuuteen on mahdollista saada myös internetin välityksellä. Internetin on nykypäivänä todettu olevan kanava, joka täyttää yksilöiden sosiaalisia tarpeita ja josta on mahdollista saada interpersonaalista vuorovaikutukseen perustuvaa sosiaalista tukea (Peterson & Acevedo Callejas, 2021, 302). Sosiaalisen tuen viestiminen internetissä tapahtuu kirjoitetussa vuorovaikutuksessa (Törrönen, 2022, 408). Internetin keskustelupalstojen, kuten Facebookin, välityksellä vanhemmat hakevat ja saavat vastauksia erityisesti lapsia koskeviin kysymyksiin, sillä digitaaliset palvelut mahdollistavat saavutettavuuden matalalla kynnyksellä ja tarjoavat ennen kaikkea psyykkistä ja sosiaalista tukea. Internetin välityksellä tarjottu tuki ei kuitenkaan välttämättä pysty kompensoimaan kasvokkaisia ja fyysisiä kohtaamisia (Kuusiahho ym., 2021, 26). Internetin kautta välittyvä tieto voi vanhempien mukaan olla myös hyvin monitahoista, keskenään ristiriitaista tai jopa kyseenalaista. Internetissä omaksuttuun tietoon voidaankin soveltaa advice response theorya, jonka avulla on osoitettu, että vastaanottajan voi tietyissä tilanteissa olla vaikea omaksua tarjottua tietoa tai hän voi tulkita annettua tietoa väärin (Peterson & Acevedo Callejas, 2021, 313; 316). Internetiä ei tämän vuoksi tulisikaan pitää ensisijaisena sosiaalisen tuen lähteenä. Eräs tähän tutkimukseen osallistunut vanhempi totesikin, että internetistä omaksutun tiedon pitäisi antaa ”mennä toisesta korvasta sisään ja toisesta ulos”.

Tämä tutkimus tehtiin reilusti korona-ajan jälkeen, mutta voidaan kuitenkin pohtia, onko internetin merkitys sosiaalisen tuen tarjoajana vanhemmille jäänyt korkealle tasolle juuri korona-ajan rajoitusten vuoksi. Tutkimuksessa ei erikseen käsitelty koronakriisin vaikutuksia vanhempien hyvinvointiin, mutta aiemmat tutkimukset ovat osoittaneet, että sosiaalisia kontakteja rajoittaneen koronakriisin aikana vanhemmuuden tukemiselle verkkovälitteisesti oli kasvava tarve (Taket & Crisp, 2021, 21). Verkon kautta välittyvän tuen avulla pyritään helposti hallitsemaan tai vähentämään johonkin tiettyyn asiaan liittyvää epävarmuutta (Törrönen, 2022, 409) ja vanhempien tuen tarpeiden todettiin lisääntyneen korona-aikana (Kuusiahho ym., 2021, 24). Toisaalta korona-ajalla on todettu olleen paljon myönteisiä vaikutuksia pikkulapsiperheiden vanhempien hyvinvointiin (Närvi & Lammi-Taskula, 2021, 43). Tästäkin tutkimuksesta ei tosin ilmennyt, kokivatko vanhemmat hyvinvointinsa kehittyneen parempaan suuntaan nimenomaan korona-ajan jälkeen, vai vaikuttiko vanhempien hyvinvointiin tai sen positiiviseen kehittymiseen muut sosiaaliseen tukeen liittyvät tekijät.

Vaikka vanhemmat tutkimuksen mukaan kokivat supportiivisen viestinnän useimmiten hyvinvointiaan edistävänä, havaittiin sillä kuitenkin olevan myös yllättävän paljon vanhempien hyvinvointia heikentäviä vaikutuksia. Teoreettisesti näin on erityisesti silloin, kun viestit ovat matalasti yksilöön kohdistuvia, eivätkä esimerkiksi huomioi vastaanottajan tunnetilaa riittävän hyvin (Jones & Bodie, 2014, 382). Vanhemmat kokivatkin hyvinvointiaan heikentävänä sosiaalisena tukena vuorovaikutuksen, joka on vertailevaa, arvostelevaa, vähättelevää tai kohdistuu taustatekijöihin, joita vuorovaikutuskumppani ei tunne. Viestien tulkintaan vaikuttaakin myös vanhempien oma kokemusmaailma (Vilén, Leppämäki & Ekström, 2008, 20). Tutkimuksesta voitiin myös havaita, että yksilöt eivät välttämättä motivoitu antamaan vanhemmille sosiaalista tukea, vaikka havaitsisivat näiden sitä tarvitsevan. Ihmisten käyttäytymisen onkin osoitettu olevan riippuvainen heidän motiiveistaan (Frisby & Martin, 2010, 326) ja vuorovaikutuskumppani saattaa motivoitua antamaan tukeaan esimerkiksi vastaanottajan käytöksen perusteella (Rains ym., 2020, 446). Tämäkin tutkimus vahvisti, että jos vuorovaikutuskumppani esimerkiksi kokee lapsen ärsyttävänä, hän saattaa jättää tarjoamatta tukeaan vanhemmille tai pahimmassa tapauksessa tuen tarjoamisen sijaan arvostelee vanhempia. Vanhemmat kokevatkin enemmän psyykkisiä terveysongelmia sekä stressiä, jos he kokevat, että lapsi ei käytäyty tai toimi, kuten on yleisesti hyväksyttävää (Priyanka & Jasseer, 2022, 216). Suhtautuminen vanhempien sosiaalisen tuen tarpeisiin vaikuttaisikin tutkimuksen perusteella ainakin osittain olevan yhteyksissä tuen tarjoajan omiin intresseihin ja arvoihin. Tutkimus paljasti, että supportiiviseksi tarkoitettulla viestinnällä voi olla yllättävän paljon vanhempien hyvinvointia heikentäviä vaikutuksia, joita vuorovaikutuskumppani ei välttämättä lainkaan ymmärrä.

Tutkimuksen mukaan kahden huoltajan perheessä elävillä pikkulasten vanhemmilla näyttääkin olevan taipumusta sinnitellä oman jaksamisensa ääri rajoilla viimeiseen asti, sillä kynnyksen sosiaalisen tuen pyytämiseksi on niin suuri. Vanhempien voimavarojen vahvistamisen on aiempienkin tutkimusten perusteella todettu edistävän paitsi hyvinvointia myös terveyttä (Halme, Vuorisalmi & Perälä, 2014, 100). Tässäkin tutkimuksessa korostui, että vanhemmuuden tukeminen tulisi nähdä investointina tulevaisuuteen ja sitä tulisi tehdä myös ennaltaehkäisevästi. Kaksi huoltajaa on perheille iso voimavara (Kuusiahho ym., 2021, 21), joten yhteiskunnassa ei tulisi unohtaa panostaa tällaistenkin perheiden hyvinvoinnin tukemiseen. On lastenkin etu, että perheessä on kaksi vanhempaa. Saadessaan tukea sekä huolehtiessaan itsestään ja omista tarpeistaan vanhemmat myös jaksavat vanhempina paremmin.

### 6.3 Vuorovaikutuksen tukeminen perheessä

Analysoitaessa sosiaalisen tuen merkitystä perheen sisäisiin vuorovaikutussuhteisiin, nousi tärkeimpänä asiana esille vanhempien kokema tarve palautteelle omasta vuorovaikutuskäyttäytymisestään. Tutkimus osoitti, että palaute vuorovaikutuskäyttäytymisestä auttaa vanhempia keskittymään paremmin niihin asioihin, jotka edistävät myönteistä vuorovaikutusilmapiiriä perheessä sekä avoimen vuorovaikutussuhteen kehittymistä lasten ja vanhempien välille. Toinen merkittävä huomio oli, että vanhemmat kaipaavat tukea ja neuvoja lasten tunnereaktioiden käsittelyyn sekä tunnetaitojen opettamiseen lapsille. Vahvistamalla vanhempien vuorovaikutustaitoja voidaan tukea lasten ja vanhempien välisten vuorovaikutussuhteiden myönteistä kehittymistä sekä auttaa vanhempia kohtaamaan lasten vuorovaikutusosaamiseen tai tunteiden ilmaisemiseen liittyvät haasteet.

Tutkimus osoitti, että vanhempien keskinäinen kunnioitus ja kiinnostuksen osoittaminen lapsia kohtaan vahvistaa sekä lasten kiintymyssuhdetta että perheen sisäisiä vuorovaikutussuhteita. Lapset muodostavat läheisiin ja turvallisiksi kokemiinsa aikuisiin kiintymyssuhteen ensimmäisten elinvuosiensa aikana (Simpson & Belsky, 2016, 92), joten vanhempien tulisi kyetä lastensa kanssa vuorovaikutukseen, joka tukee tällaisen suhteen muodostumista. Aiemmissa tutkimuksissa on osoitettu, että vanhemmat kaipaavat sosiaalista tukea vahvistamaan omaa vuorovaikutusosaamistaan (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2004, 82) ja vanhempien vuorovaikutustaitoja vahvistamalla voidaankin lisätä vanhempien kyvykkyyden kokemusta sekä edistää vanhempien taitoja ohjata lapsia (Kalland & Salo, 2020). Toisaalta naisilla oletetaan luonnostaankin olevan miehiä parempi kyky sosiaaliseen vuorovaikutukseen sekä muiden huomiointamiseen (Keltikangas-Järvinen, 2017, 49). Tämän tutkimuksen perusteella vaikuttaa kuitenkin siltä, että äidit harvoin itse tunnistavat omasta vuorovaikutuskäyttäytymisestään niitä tekijöitä, joilla on myönteinen vaikutus sekä perheen sisäisiin vuorovaikutussuhteisiin että lasten kiintymyssuhteen muodostumiseen. Vanhemmille tarjotun sosiaalisen tuen avulla, johon kuuluu erityisesti positiivinen ja kannustava palaute vanhemman vuorovaikutuskäyttäytymisestä, voidaan siten tukea myös lasten ja vanhempien välisten vuorovaikutussuhteiden myönteistä kehittymistä.

Tutkimuksen mukaan vanhempien stressitaso sekä oma hyvinvointi vaikuttavat siihen, kuinka positiivisena vanhemmat pitivät vuorovaikutustaan lastensa kanssa. Vuorovaikutus muiden

ihmisten kanssa on kuitenkin edellytys lasten tasapainoiselle kehitykselle (Keltikangas-Järvinen, 2017, 77). Tutkimus osoittikin, että mitä kielteisempänä vanhemmat pitivät esimerkiksi työn ja perheen yhteensovittamista tai mitä enemmän vanhemmat kokivat stressiä arjen sujumisesta, sitä heikompana he kokivat vuorovaikutussuhteen lastensa kanssa. Vanhempien kyky huomioida ja tukea lapsiaan sekä kiinnostua näiden asioista heikkeneekin, jos vanhemmat kokevat esimerkiksi masennusoireita (Dix ym., 2004, 1224). Tästäkin tutkimuksesta nousi esille erään äidin kommentti siitä, että ilman tarvitsemaansa sosiaalista tukea hän olisi ollut valmis jättämään perheensä ja muuttamaan muualle.

Vanhemmille on todettu olevan tärkeää saada varmuutta omalle toiminnalleen, sillä se vahvistaa vanhempien omia voimavaroja (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2004, 82). Aiemmatkin tutkimukset ovat osoittaneet, että mitä vähemmän vanhemmilla on mahdollisuuksia saada vuorovaikutukseen perustuvaa sosiaalista tukea, sitä enemmän he kokevat stressiä vanhemmuudestaan (Nunes ym., 2021, 507). Vuorovaikutukseen liittyvät haasteet vanhempien ja lasten välillä aiheuttavatkin tämän tutkimuksen mukaan vanhemmille paitsi häpeää myös pelkoa oman vanhemmuuden maineen tahraantumisesta. Ympäristö kohdistaa lapsiin tiettyjä odotuksia (Keltikangas-Järvinen, 2017, 79) ja jos nämä odotukset eivät täyty, vanhemmat saattavat esimerkiksi kohdata ulkopuolista arvostelua kasvatuksestaan. Tämän tutkimuksen mukaan vanhemmille osoitetun sosiaalisen tuen avulla voidaan kyetä tunnistamaan vuorovaikutukseen liittyvien haasteiden taustalla mahdollisesti piilevät lasten neuropsykologiset ongelmat jo varhaisessa vaiheessa. Lasten ongelmat saattavat tosin johtua myös tilanteesta ja liittyä heidän temperamenttiinsa (Keltikangas-Järvinen, 2011, 142), joten tällöin vanhempia tukeamalla heitä voidaan ohjata opettamaan lapsille tunteiden käsittelyä ja sanoittamista. Vanhemmille osoitetun vuorovaikutukseen perustuvan sosiaalisen tuen avulla voidaan siten ennaltaehkäistä haasteiden kasaantumista myöhemmiksi suuremmiksi ongelmiksi.

Yhteiskunnallisessa puheessa lastenkasvatuksesta korostetaan nykyään vuorovaikutusta sekä lapsilähtöisyyttä ja turvallisten rajojen asettamista (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2004, 88–89). Vanhemmat eivät kuitenkaan välttämättä uskalla toimia auktoriteettina lapsilleen, sillä tutkimus osoitti, että nykyisen uutisoinnin valossa heillä on pelko lastensuojelun puuttumisesta herkästi perheen elämään, jos se poikkeaa yhteiskunnassa yleisesti vallalla olevista käsityksistä tai kasvatustavoista. Erityisesti, jos vanhemmat kokivat lastensa olevan niin sanotusti haastavia, eli poikkeavan temperamenttisia (ks. Keltikangas-Järvinen, 2011, 43), heillä

vaikutti olevan tarve saada tukea vuorovaikutustilanteiden käsittelyyn. Tutkimus paljastikin, että vanhemmat hakevat vuorovaikutustilanteissa ilmenevien haasteiden käsittelyyn ratkaisuja tai neuvoja erityisesti kirjallisuudesta tai mediasta, sillä tällä tavoin tuen etsiminen onnistuu ulkopuolisten katseilta piilossa. Tällöin prosessista kuitenkin puuttuu supportiiviselle viestinnälle olennainen kaksisuuntaisuus (ks. Bodie ym., 2011, 353) sekä verbaliset tai nonverbaaliset tekijät (ks. Burlison, 2009, 23), ja vanhempi joutuu yksipuolisesti omaksumaan halua-mansa tiedon sekä soveltamaan sen käytäntöön. Lopputulos ei tällöin välttämättä vastaa vuorovaikutuksen kautta välittyvää sosiaalista tukea, eikä siten helpota vastaanottajan vaikeita tunteita (Jones & Bodie, 2014, 372). Tutkimus osoitti, että supportiivisella viestinnällä on mahdollisuus saavuttaa myönteisiä ja kauaskantoisia vaikutuksia, mutta tuen tarpeiden ilmaiseminen on kahden huoltajan perheessä eläville vanhemmille monesti niin yksilöllinen aihe, että yhdenlaisia kriteerejä sosiaalisen tuen tarjoamiseksi ei ole mahdollista antaa. Perheet sekä heidän arvonsa ja tarpeensa ovat yksilöllisiä (Nunes ym., 2021, 507) ja tämä tulisi nykyistä paremmin ymmärtää myös osana sosiaalisen tuen tarjoamista pikkulasten vanhemmille.

Sosiopsykologisen lähestymistavan mukaisesti vuorovaikutuksessa pyritään vaikuttamaan erityisesti toisen tunteisiin, käyttäytymiseen ja kognitioihin, jolloin vuorovaikutusprosessilla on selkeä syy-seuraussuhde (Craig, 1999, 142–144). Jos jokaisella vanhemmalla olisi tarvittaessa mahdollisuus vuorovaikutukseen perustuvaan sosiaaliseen tukeen, voisivat vaikutukset näkyä niin työelämän sairauspoissaolojen vähenemisenä, terveydenhuollon kustannuksissa kuin mielenterveydellisten haasteiden puhkeamisen vähenemisenäkin. Vanhemmuus pitäisi kokea voimaannuttavana sekä iloisena asiana ja sosiaalisen tuen avulla olisi tärkeää kyetä vahvistamaan jokaisen vanhemman yksilöllisiä hyviä ominaisuuksia sekä tukea jokaisen vanhemman yksilöllistä vanhemmuuden identiteettiä. Yhteiskunnalla on oma roolinsa vanhempien tukijana sekä perheiden sosiaalisen eristäytymisen estäjänä (Nunes ym., 2021, 507) ja tätä roolia tulisikin jatkossa tarkastella nykyistä tarkemmin. Tutkimus osoitti, että kahden huoltajan perheessä perhemuoto ei suojele vanhempia haasteilta, joten tärkeintä olisi huomioida ja oivaltaa, tarvitsevatko vanhemmat sosiaalista tukea ja millaisiin asioihin he tarvitsevat tukea. Hyvinvoivien vanhempien perheet pysyvät yhtenäisenä, eivätkä vanhemmat todennäköisesti turvaudu herkästi esimerkiksi päihteisiin. Myös erilaisuutta tulisi sallia, sillä tutkimus osoitti, että vanhemmat voivat olla lapsilleen hyviä vanhempia, vaikka toimisivatkin yleisistä odotuksista ja normeista poikkeavalla tavalla.

## 6.4 Tutkimuksen arviointi

Tutkimusta varten haastateltiin kahden huoltajan perheessä eläviä pikkulasten vanhempia. Tavoitteena oli tutkia, millaisia merkityksiä pikkulasten vanhemmat antavat sosiaalisen tuen viestimiselle eli supportiiviselle viestinnälle ja millaisia kokemuksia vanhemmilla on sosiaalisesta tuesta. Vanhempien kertomia merkityksiä ja kokemuksia pyrittiin tulkitsemaan ja ymmärtämään aina osana kulloinkin puheena ollutta asiayhteyttä (Ronkainen ym., 2013, 81–83). Laadulliselle tutkimukselle tyypillistä on, että tehtyjä ratkaisuja joudutaan jatkuvasti pohtimaan ja ottamaan samalla kantaa työn luotettavuuteen sekä analyysin kattavuuteen (Eskola & Suoranta, 1998, 151). Tässä tutkimuksessa vanhemmat kuvailivat kokemuksiaan ja toiveitaan monisanaisesti, toiset hyvinkin avoimesti, toiset hieman suppeammin, mutta aineistoa kertyi lopulta tutkimuksen tarkoitus ja laajuus huomioon ottaen tarpeeksi. Aineiston määrän voidaankin todeta olleen tätä tutkimusta varten riittävä, sillä se kuvasi hyvin tutkimuksen kohteena olevaa ilmiötä ja samat teemat sekä sisällöt toistuivat haastateltavien vastauksissa. Kerätyn aineiston perusteella olikin mahdollista vastata tutkimuksen alussa esitettyihin tutkimuskysymyksiin (Ronkainen ym., 2013, 117.)

Laadullisessa tutkimuksessa yhtenä luotettavuuden kriteerinä voidaan pitää koko tutkimusprosessin johdonmukaisuutta (Eskola & Suoranta, 1998, 152). Tässä tutkimuksessa tutkimusongelma oli selkeä ja tutkimusta varten tehdyt haastattelut pohjautuivat tutkimusongelmaan sekä siitä johdettuihin tutkimuskysymyksiin. Haastattelut toteutettiin ja analysoitiin huolellisesti, joka lisäsi tutkimuksen luotettavuutta. Tutkimuksen validiteetin voidaan siis sanoa toteutuneen, sillä tutkimuksen kohde ja tarkoitus olivat todellisia ja tutkimuksessa tutkittiin juuri niitä asioita, joita pitikin (Aaltio & Puusa, 2020, 171; Tuomi & Sarajärvi, 2018, 119;122). Tutkimusprosessin luotettavuutta tukevat myös aiemmat aiheeseen liittyvät tutkimustulokset vanhemmuuden odotuksista (ks. Taket & Crisp, 2021, 15) ja tämän tutkimuksen tulokset vahvistivat aiempia havaintoja vanhempien tuen tarpeista. Tutkimus myös selkeästi osoitti, että kahden huoltajan perheissäkin vanhemmilla on erittäin suuri sosiaalisen tuen tarve, ja jos tähän tarpeeseen ei kyetä vastaamaan, voi se aiheuttaa vanhemmissa muun muassa masentuneisuutta. Tutkimuksen luotettavuus perustuu täten myös uskottavuuteen (Eskola & Suoranta, 1998, 153), sillä tutkimus tukee aiempia havaintoja siitä, että sosiaalisen tukiverkoston on todettu olevan erittäin merkityksellinen vanhempien masennusoireiden torjunnassa (Skärsäter, 2006, 313). Supportiivisen viestinnän avulla on siis mahdollista tukea myös kahden huoltajan

pikkulapsiperheessä eläviä vanhempia ennaltaehkäisevästi ja torjua mahdollisten masennusoireiden syntyä. Tästä tutkimuksesta on vaikea arvioida, kuinka moni vanhemmista koki masennusoireita, sillä asiaa ei haastatteluissa suoraan käsitelty. Kuitenkin tutkimukseen osallistuneiden vanhempien tavasta kertoa asioita paistoi huoli omasta hyvinvoinnista ja jaksamisesta tai pelko siitä, että ilman sosiaalista tukea vanhempi saattaisi herkemmin vaipua masennukseen. Relationalisen kehystämisen teorian sekä advice response theoryn voidaankin todeta olleen osuvat valinnat tutkimuksen viestinnälliseksi viitekehikseksi, sillä kummastakin teoriasta saatiin selityksiä yksilöiden käyttäytymiselle sekä kognitiiviselle toiminnalle ja teorit myös osaltaan tukivat tutkimustulosten analysointia.

Vanhempien koulutustasolla on osoitettu olevan yhteys siihen, kuinka toimivia vanhempien ja lasten väliset vuorovaikutussuhteet ovat. Koulutettujen vanhempien lasten on todettu voivan paremmin ja heillä on havaittu myös vähemmän ongelmia, kuin matalasti koulutettujen vanhempien lapsilla. (Nunes ym., 2021, 506.) Tässä tutkimuksessa ei selvitetty vanhempien koulutustasoa tai työtilannetta eikä perheiden sosioekonomista asemaa. Tutkimukseen osallistumisen kriteerinä oli perhemuoto, eli perheessä tuli olla kaksi huoltajaa sekä alle kouluikäisiä lapsia. Kahden huoltajan pikkulapsiperheiden kirjo voi kuitenkin olla laaja, johtuen muun muassa vanhempien koulutustasosta, asemasta työelämässä tai asuinalueesta. Tutkimukseen osallistuneiden vanhempien taustatietoina kartoitettiin tässä tutkimuksessa kuitenkin ainoastaan ikä sekä lasten lukumäärä ja iät. Tuloksista ei voida päätellä, johtuvatko vanhempien kuvailemat sosiaalisen tuen tarpeet esimerkiksi perheen vanhempien alhaisesta koulutustasosta tai työttömyydestä. Kuitenkin tutkimusaineiston voidaan katsoa olleen riittävä ja analyysin kattava (Eskola & Suoranta, 1998, 156), sillä aineistossa toistuivat vanhempien kertomana samansuuntaiset sosiaalisen tuen merkitykseen liittyvät teemat. Vanhempien sosioekonomisella asemalla tai taustalla on kuitenkin todennäköisesti merkitystä myös perheen kokemiin sosiaalisen tuen tarpeisiin. Koska laadullisen tutkimuksen tavoitteena on korostaa aineistolähtöisyyttä, pyrittiin tässäkin tutkimuksessa keskittymään nimenomaan tutkittavien vanhempien asioille antamiin merkityksiin (Ronkainen ym., 2013, 101). Tutkimuksessa keskityttiin siten ainoastaan vanhempien sosiaaliselle tuelle antamiin merkityksiin sekä vanhempien kokemuksiin, ei siihen, millaisista lähtökohdista kyseiset kokemukset kumpuavat.

Tutkimuksen validiutta lisää se, että tutkimuksessa esiin tulleet käsitteet ja ilmiöt ovat siirrettävissä myös teoreettiselle pohjalle, ja tutkimusaineisto antaa näkökulman tietyn ihmisryhmän kokemuksille (Ronkainen ym., 2013, 131). Tutkimustulosten siirrettävyys tietyn ehdoin tukee tutkimuksen luotettavuutta, vaikka kvalitatiivisista tutkimuksista ei olekaan mahdollista tehdä yleistyksiä (Eskola & Suoranta, 1998, 153). Tämä tutkimus antaa kuitenkin kattavan näkökulman siihen, millaista sosiaalista tukea kahden huoltajan perheessä elävät pikkulasten vanhemmat vuorovaikutustilanteissa kaipaavat sekä saavat, ja millainen merkitys tällä on vanhemmille. Yhteiskunnallisessa keskustelussa keskitytään harvoin kahden huoltajan perheessä elävien pikkulasten vanhempien elämän tarkasteluun, joten tämä tutkimus nosti usein piilossa olevan aiheen esille. Tutkimuksen voidaan siis todeta olevan uskottava ja vakuuttava, sillä se perehtyi aiheeseen ja tuotti tietoa, joka monesti yhteiskunnallisessa keskustelussa jää varjoon.

Tutkimuksen aineistonkeruu ja analysointi tehtiin huolellisesti. Tutkimusta varten toteutetut haastattelut olivat johdonmukaisia ja autenttisia (Aaltio & Puusa, 2020, 174) sekä etenivät kunkin haastateltavan kohdalla suurin piirtein samalla tavoin. Tämän perusteella tutkimuksen voidaan katsoa täyttäneen pätevyyden kriteerit (Ronkainen ym., 2013, 133; 136). Temaattinen analyysi soveltui tutkimuksen analysointiin hyvin, sillä se mahdollisti aineistosta löytyneiden kiinnostavien seikkojen niputtamisen teemoiksi sekä tulosten raportoinnin jäsennellysti teemojen mukaisesti (Tuomi & Sarajärvi, 2018, 104). Tutkimuksen aineistonkeruun tarkkuus tuli puolestaan ilmi siten, että vanhemmat korostivat samoja asioita haastattelun eri vaiheissa, eri asioista kysyttäessä (ks. Eskola & Suoranta, 1998, 155). Tutkimuksesta saatu tieto on ainakin jossain määrin siirrettävissä ja sovellettavissa mihin tahansa kahden huoltajan pikkulapsiperheeseen.

Tutkimuksen pätevyys voidaan osoittaa myös tarkastelemalla pikkulasten vanhempien vuorovaikutustilanteita sekä niissä ilmenevää supportiivista viestintää eri yhteyksissä. Tutkimuksesta esiin nousseita vuorovaikutustilanteissa esiintyviä elementtejä voidaankin löytää lähes kaikista pikkulasten vanhempien kohtaamista vuorovaikutustilanteista. Tässä tutkimuksessa ei kuitenkaan tarkemmin kartoitettu tutkimukseen osallistuneiden vanhempien elämäntilanteita, kuten parisuhteen koettua laatua, perheen tukiverkostoja tai vanhempien kykyä yhdistää työ ja perhe-elämä. Mainituilla tekijöillä voidaan kuitenkin olettaa olevan merkitystä vanhempien sosiaalisen tuen tarpeisiin sekä erityisesti vanhempien kokemuksiin heille tarjotusta

sosiaalisesta tuesta. Tutkimuksen kohdeilmistöön on siis perehdytty huolellisesti ja huomioitu monet näkökohdat, jotka parantavat tutkimuksen koherenssia ja luotettavuutta (Aaltio & Puusa, 2020, 174) sekä osoittavat laadullisen tutkimuksen luotettavuudelle tyypillisen piirteen, eli aineiston analysoinnin monet mahdollisuudet ja tulkinnallisuudet (Eskola & Suoranta, 1998, 157). Supportiivisen viestinnän merkityksellisyyteen vaikuttaakin varmasti sekä vanhempien lähtökohdat että kokemukset omasta ja koko perheen hyvinvoinnista. Tutkimalla tarkemmin vanhempien lähtökohtia ja yhdistämällä näitä tekijöitä tutkimustuloksiin havaittaisiin tarkemmin, millaisista elämäntilanteista sosiaalisen tuen tarpeet kumpuavat tai miten elämäntilanne vaikuttaa vanhempien halukkuuteen ilmaista omia sosiaalisen tuen tarpeitaan.

Aiemmissa supportiivista viestintää perhekontekstissa käsitelleissä tutkimuksissa tuen merkityksen vastaanottajalle on todettu olevan erittäin tärkeä. Aiempien havaintojen voidaankin todeta lisäävän tämän tutkimuksen reliaabeliutta (Aaltio & Puusa, 2020, 171), sillä tutkimus osoitti, että myös kahden huoltajan perheessä pikkulasten vanhemmilla on erittäin suuri tarve vuorovaikutukseen perustuvalla sosiaalisella tuella ja sen viestimiseen tulisi kiinnittää nykyistä paljon enemmän huomiota. Tämä havainto tukee myös laadulliselle tutkimukselle olennaista aineiston merkittävyyttä ja relevanssia eli tutkimuksen käytännöllistä merkitystä (Eskola & Suoranta, 1998, 155; 158) sekä tutkimuksen raportoinnin uskottavuutta ja luotettavuutta (Tuomi & Sarajärvi, 2018, 123). Tutkimus toi selkeää näyttöä myös siitä, että yhteiskunnalliset paineet vaikuttavat siihen, kuinka avoimesti vanhemmat haluavat ilmaista omia sosiaalisen tuen tarpeitaan. Toisaalta tutkimus osoitti myös sen, että erityisesti ensimmäisen lapsen syntymän jälkeen vanhemmilla on erittäin suuri tiedon tarve ja paljon epävarmuuden tunteita. Nykyaikana kaikilla perheillä ei kuitenkaan ole tukiverkostoja tai sukulaisia auttamassa, eikä niin sanottu hiljainen tieto lastenkasvatukseen liittyen enää siirry sukupolvelta toiselle. Tilalle on tullut media sekä erilaiset internetin keskustelupalstat.

Tämän tutkimuksen tavoite sekä aineistonkeruu ja päättely olivat selkeitä (Tuomi & Sarajärvi, 2018, 138), sillä saatu tieto voi avata yhteiskunnallista keskustelua myös kahden huoltajan pikkulapsiperheessä elävien vanhempien sosiaalisen tuen tarpeista. Tutkimus tukee myös vanhempien itseymmärrystä sekä sosiaalista toimintaa ja rohkaisee ilmaisemaan omia sosiaalisen tuen tarpeita nykyistä avoimemmin. Toisaalta myös ammattilaiset voivat hyötyä tutkimustuloksista ja pohtia omaa vuorovaikutuskäyttäytymistään kohdatessaan pikkulasten vanhempia ja tehdessään tilanteista arvioita tai päätöksiä. (ks. myös Ronkainen ym., 2013, 153.)

Tutkimuksen voidaankin sanoa tuottaneen hyödyllistä ja ymmärrystä lisäävää tietoa tutkimuksen kohteena olleesta aiheesta (Aaltio & Puusa, 2020, 179). Tutkimus selkeästi osoitti, että pikkulasten vanhempien sosiaalisen tuen tarpeet eivät ole riippuvaisia perhemuodosta, vaan yhtä lailla kahden huoltajan perheessä elävillä pikkulasten vanhemmilla on tarve perheen ulkopuolelta saatavalle sosiaaliselle tuelle.

## **6.5 Jatkotutkimusehdotuksia**

Tutkimuksen tulokset herättävät ajatuksia vanhempien sosiaalisen tuen tarpeista sekä erityisesti tuen tarpeiden taustalla olevista tekijöistä. Jatkossa olisikin mielenkiintoista eriyttää tutkimusta koskemaan pikkulapsiperheiden vanhempien sosiaalisen tuen tarpeita erilaisissa sosioekonomisissa asemissa elävillä perheillä. Tutkimuksessa voitaisiin myös vahvemmin erottaa perheiden tukiverkostojen merkitys, eli se, kuinka läheistä tai tiivistä kanssakäyminen läheisten sukulaisten tai ystävien kanssa on. Näin voitaisiin myös pohtia ja arvioida tämän laadullisen tutkimuksen tulosten siirrettävyyttä toisenlaiseen tutkimusympäristöön (Aaltio & Puusa, 2020, 172). Tämän tutkimuksen perusteella voidaan jo havaita, että on täysin eri asia, onko vanhemmilla päivittäistä kanssakäymistä läheisten tai ystävien kanssa, vai puuttuuko perheeltä lähisukulaiset tai ystäväpiiri, joiden kanssa on mahdollista keskustella luottamuksellisesti vanhemmuudesta sekä siihen liittyvistä asioista.

Tämä tutkimus kuitenkin osoitti sen, että kahden huoltajan perheessä elävät pikkulasten vanhemmat tulisi yhteiskunnallisessa keskustelussa ottaa yhtä lailla huomioon, kuin erityisen tuen tarpeessa olevat perheet, yksinhuoltajat tai muut lapsiperheet. Tutkimuksesta selvisi, että vanhemmuus koetaan nykypäivänä haastavana ja vaatimukset vanhemmuudelle kovina. Kahden huoltajan pikkulapsiperheessä vanhemmat piilottelevatkin sosiaalisen tuen tarpeitaan ehkä muita vanhempia enemmän, sillä tuen pyytäminen koetaan erityisen häpeällisenä. Olisi mielenkiintoista perehtyä tarkemmin, mistä tällainen ajatusmaailma kumpuaa, sillä vielä muutama vuosikymmen sitten lähes kaikissa perheissä oli kaksi huoltajaa, sosiaalista tukea perheille osoitettiin herkemmin ja sen tarjoaminen ja pyytäminen koettiin normaalina. Lisäksi perheillä oli tukiverkostoja, eivätkä he kokeneet olevansa yksinäisiä. Nykyisin erityisesti kahden huoltajan pikkulapsiperheessä haasteet vaikuttavat usein jäävän perheen sisäiseksi asiaksi, eikä niihin siksi ole ulkopuolelta mahdollisuutta puuttuakaan. Haasteet voivat kuitenkin kasaantuessaan nakertaa perheiden hyvinvointia ja pahimmillaan aiheuttaa vanhemmille

psyykkisiä tai mielenterveydellisiä ongelmia tai johtaa perheiden hajoamiseen. Yhteiskunnallinen keskustelu ja ajattelu tulisi kääntää siihen suuntaan, että myös kahden huoltajan perheessä elävien vanhempien sosiaalisen tuen tarpeet hyväksyttäisiin ja niihin pyrittäisiin löytämään kullekin perheelle sopivia ratkaisuja.

Tässä tutkimuksessa vanhemmat ilmaisivat useaankin otteeseen toivovansa yhteiskunnalta enemmän tukea omalle vanhemmuudelleen. Jotta yhteiskunnan tarjoamia tukitoimia voitaisiin kehittää vanhempien haluamaan suuntaan tai palvelemaan paremmin tuen tarpeessa olevia vanhempia, pitäisi pystyä tarkemmin erottelemaan, millaisesta tuesta vanhemmat eniten hyötyisivät. Vanhempien tuen tarve todennäköisesti myös vaihtelee perheen asuinpaikan mukaan. Pohdittaessa mahdollisia uusia yhteiskunnallisia vanhemmuuden tukitoimia, niitä tulisi kyetä kohdentamaan vastaamaan paremmin kyseisen alueen vanhempien tarpeita. Esimerkkinä tästä Suomessakin voitaisiin pohtia suurempaa yhteisöllisyyttä, kuten eräs tutkimukseen osallistunut vanhempi Tanskan-mallista totesi. Mallissa samalla asuinalueella eläviä tuoreita vanhempia pyritään saattamaan yhteen, jotta yhteisöllisyys vahvistuisi ja voitaisiin ennaltaehkäistä perheiden syrjäytymistä. Voisi olla tutkimisen arvoinen asia, voisiko kyseinen malli toimia myös Suomessa suuremmissa kaupungeissa tai tiheimmissä väestökeskitymissä.

Tilastot kuitenkin kertovat, että syntyvyys Suomessa on laskusuunnassa ja lasten lukumäärä perheissä vähenee jatkuvasti (Tilastokeskus, 2023a). Jos vanhemmat kahden huoltajan perheissäkin kokevat, että heidän sosiaalisen tuen tarpeensa on suurempi kuin tarpeeseen vastaava tuki, niin tämä ei varmaan ainakaan nosta syntyvyyttä. Vanhempien tukeminen hyvinvoinnin näkökulmasta tulisi siis yhteiskunnallisestikin olla korkeammalla prioriteetilla. Vanhemmuus tulisi näyttäytyä positiivisena asiana, johon kaikkien vanhempien perhemuodosta riippumatta on mahdollisuus pyytää ja saada sosiaalista tukea. Vanhempia syyllistämällä sekä asettamalla heille paineita ei syntyvyyttä saada nousuun, eikä vanhempien hyvinvointia edistettyä. Kahden huoltajan perheessä elävien pikkulasten vanhempien tukemisen pitäisi lähteä vanhempien oman identiteetin tukemisesta ja itsetunnon vahvistamisesta sekä yksilöllisestä kunnioituksesta. Päästäänkö tähän koskaan ja jos päästään, niin millaisin keinoin, se olisi mielenkiintoista selvittää.

# KIRJALLISUUS

- Aaltio, I. & Puusa, A. (2020). Mitä laadullisen tutkimuksen arvioinnissa tulisi ottaa huomioon? Teoksessa A. Puusa & P. Juuti (toim.), *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät* (s. 169–180). Helsinki: Gaudeamus.
- Albrecht, T. & Adelman, M. (1984). Social support and life stress. *Human Communication Research* 11(1), 3–32.
- Albrecht, T. & Adelman, M. (1987). Rethinking the relationship between communication and social support: An introduction. Teoksessa T. Albrecht (toim.), *Communicating Social support* (s. 13–16). California: Sage Publications.
- Bachman, G. F. & Bippus, A. M. (2005). Evaluations of Supportive Messages Provided by Friends and Romantic Partners: An Attachment Theory Approach, *Communication Reports*, 18(2), 85–94. DOI: 10.1080/08934210500309975
- Bodie, G. D., Burleson, B. R., Holmstrom, A. J., McCullough, J. D., Rack, J. J., Hanasono, L. K. & Rosier, J. G. (2011). Effects of Cognitive Complexity and Emotional Upset on Processing Supportive Messages: Two Tests of a Dual-Process Theory of Supportive Communication Outcomes. *Human Communication Research*, 37, 350–376.
- Bodie G. D. & MacGeorge E. L. (2022). Dual Process and Advice Response Theories. Explaining Outcomes of Supportive Communication. Teoksessa D. O. Braithwaite & P. Schrodt (toim.), *Engaging theories in interpersonal communication: Multiple perspectives* (s. 89–101). Third edition. Routledge: Taylor & Francis Group.
- Brashers. D. E. (2001). Communication and uncertainty management. *Journal of Communication*, 9. International Communication Association.
- Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology* 3, 77–101.

- Burleson, B. R. (2009). Understanding the outcomes of supportive communication: A dual-process approach. *Journal of Social and Personal Relationships*, 26(1), 21–38. <https://doi.org.libproxy.tuni.fi/10.1177/0265407509105519>
- Craig, R. T. (1999). Communication theory as a field. *Communication Theory* 9(2), 119–161.
- De Piccoli, N., Ceccarini, L., Gattino, S. & Rollero, C. (2016). Health and social support from a gender perspective. Teoksessa C. Castillo (toim.), *Social support: Gender differences, psychological importance and impacts on well-being* (s. 1–15). New York: Nova publishers.
- Dix, T., Gershoff, E. T., Meunier, L. N. & Miller, P. C. (2004). The Affective Structure of Supportive Parenting: Depressive Symptoms, Immediate Emotions, and Child-Oriented Motivation. *Developmental Psychology*, 40(6), 1212–1227. DOI: 10.1037/0012-1649.40.6.1212
- Eskola, J. & Suoranta, J. (1998). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.
- Eskola, J., Lätti, J. & Vastamäki, J. (2018). Teemahaastattelu: lyhyt selviytymisopas. Teoksessa R. Valli (toim.), *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1* (s. 24–46). 5. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Fox S., Gaboury I., Chiochio F. & Vachon, B. (2019). Communication and interprofessional collaboration in primary care: From ideal to reality in practice. *Health Communication* 36(2), 125–135. <https://doi.org/10.1080/10410236.2019.1666499>
- Frisby, B. R. & Martin, M. M. (2010). Interpersonal Motives and Supportive Communication, *Communication Research Reports*, 27(4), 320–329, DOI: 10.1080/08824096.2010.518913
- Goldsmith, D. J. (2004) *Communicating social support*. Cambridge University Press.
- Goldsmith, D. J. & Albrecht, T. L. (2011). Social support, social networks, and health. Teoksessa T. L. Thompson, R. Parrott & J. F. Nussbaum (toim.), *The Routledge Handbook of Health Communication* (s. 335–348). New York: Taylor & Francis Group.
- Goldsmith, D. J. & MacGeorge, E. L. (2000). The impact of politeness and relationship on perceived quality of advice about a problem. *Human Communication Research*, 26(2), 234–263.

- Guntzviller, L. M., Ratcliff, C. L., Dorsch, T. E. & Osai, K. V. (2017). How do emerging adults respond to exercise advice from parents? A test of advice response theory. *Journal of Social and Personal Relationships*, 34(6) 936–960. <https://doi-org.lib-proxy.tuni.fi/10.1177/0265407516662920>
- Guntzviller, L. M., Liao, D., Pulido, M. D., Butkowski, C. P. & Campbell, A. D. (2019). Extending advice response theory to the advisor: Similarities, differences, and partner-effects in advisor and recipient advice evaluations. *Communication Monographs*, July 2019. <https://doi.org/10.1080/03637751.2019.1643060>
- Hakulinen-Viitanen, T., Hietanen-Peltola, M. & Pelkonen, M. (2014). Äitiys- ja lastenneuvola sekä kouluterveydenhuolto perheen tukena. Teoksessa J. Lammi-Taskula & S. Karvonen (toim.), *Lapsiperheiden hyvinvointi 2014* (s. 242–257). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Tampere: Juvenes Print.
- Halme, N. & Perälä, M-L. (2014). Lapsiperheiden huolet ja avunsaanti. Teoksessa J. Lammi-Taskula & S. Karvonen (toim.), *Lapsiperheiden hyvinvointi 2014* (s. 216–227). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Tampere: Juvenes Print.
- Halme, N., Vuorisalmi, M. & Perälä, M-L. (2014). *Tuki, osallisuus ja yhteistoiminta lasten ja perheiden palveluissa*. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Raportti 4/2014. Tampere: Juvenes Print.
- Jallinoja, Riitta (2006). *Perheen vastaisku. Familistista käännettä jäljittämässä*. Helsinki: Gaudeamus.
- Jones, S. M. & Bodie, G. D. (2014). Supportive communication. Teoksessa C. Berger (toim.), *Interpersonal Communication* (s. 371–394). Berliini: De Gruyter.
- Kalland, M. & Salo, S. (2020). Vanhemmuuden tukeminen vauva- ja lapsiperheissä. *Duodecim*, 136(8):891–7.
- Kaunonen, M. & Åstedt-Kurki, P. (2012). Urbaani vanhemmuus -projekti – vauvaperheiden hyvinvoinnin tukeminen verkkointervention avulla. Teoksessa A. Anttonen, A. Haveri, J. Lehto

- & H. Palukka (toim.), *Julkisen ja yksityisen rajalla. Julkisen palvelun muutos* (s. 358–369). Tampere: Juvenes Print.
- Keltikangas-Järvinen, L. (2011). *Temperamentti – ihmisen yksilöllisyys*. Neljäs painos. Helsinki: WSOY.
- Keltikangas-Järvinen, L. (2017). *Hyvä itsetunto*. Helsinki: WSOY.
- Koerner, A. F. (2014). Family communication. Teoksessa C. Berger (toim.), *Interpersonal Communication* (s. 419–441). Berliini: De Gruyter.
- Kuusiahho, I-L., Böök ML. & Rönkä A. (2021). Enemmän huolta, vähemmän tukea: yhteisvanhemmuuden ensi askeleet esikoistaan odottavilla vanhemmilla korona-aikana. *Tutkiva hoitotyö* 19(2), 20–28.
- Lammi-Taskula, J. & Salmi, M. (2014). Työnjako ja tyytyväisyys parisuhteeseen lapsiperheissä. Teoksessa J. Lammi-Taskula & S. Karvonen (toim.), *Lapsiperheiden hyvinvointi 2014* (s. 72–81). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Tampere: Juvenes Print.
- MacGeorge, E. L., Feng, B., & Burleson, B. R. (2011). Supportive communication. Teoksessa M. Knapp & J. Daly (toim.), *Handbook of Interpersonal Communication* (s. 317–354). Neljäs uudistettu painos. Thousand Oaks: Sage Publications.
- MacGeorge, E. L., Guntzwiller, L. M., Hanasono, L. K. & Feng, B. (2011). Testing Advice Response Theory in Interactions With Friends. *Communication Research*, 43(2), 211–231. <https://doi.org.libproxy.tuni.fi/10.1177/0093650213510938>
- McLaren, R. M. & Solomon, D. H. (2022). Relational Framing Theory. Drawing Inferences About Relationships From Interpersonal Interactions. Teoksessa D. O. Braithwaite & P. Schrodt (toim.), *Engaging theories in interpersonal communication: Multiple perspectives* (s. 76–88). Third edition. Routledge: Taylor & Francis Group.
- Mikkola, L. (2006). *Tuen merkitykset potilaan ja hoitajan vuorovaikutuksessa*. Jyväskylä Studies in Humanities 66. Jyväskylän yliopisto.

- Miles, M. S., Carlson, J. & Brunssen, S. (1999). The nurse parent support tool. *Journal of Pediatric Nursing, 14*(1), 44–50.
- Mok, E. & Leung, S. F. (2006). Nurses as providers of support for mothers of premature infants. *Journal of Clinical Nursing, 15*, 726–734. <https://doi-org.libproxy.tuni.fi/10.1111/j.1365-2702.2006.01359.x>
- Mäkelä, J. (2019). Yhteisöllinen kasvatus – kukaan ei selviä vanhemmuudesta yksin. Teoksessa T. Hakulinen, T. Laajasalo & J. Mäkelä (toim.), *Vanhemmuuden ja parisuhteen tuen vahvistaminen. Teoriasta käytäntöön* (s. 11–19). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Ohjaus 9/2019. Helsinki: PunaMusta.
- Nunes, C., Martins, C., Ayala-Nunes, L., Matos, F., Costa, E. & Gonçalves, A. (2021). Parents' perceived social support and children's psychological adjustment. *Journal of Social Work, 21*(3), 497–512. <https://doi-org.libproxy.tuni.fi/10.1177/1468017320911614>
- Närvi, J. & Lammi-Taskula, J. (2021). Lapsiperheiden hyvinvointi koronapandemian aikana. *Osaraportti 3: Vanhempien kokemuksen työn ja perheen yhteensovittamisesta ja hoivan jakamisesta*. Jyväskylän yliopisto: JYU reports 11.
- Onnismaa, E-L. & Paananen, M. (2019). Varhaiskasvatuksen opetussuunnitelmatradition muotoutuminen Suomessa 1970-luvulta 2010-luvulle. Teoksessa T. Autio, L. Hakala & T. Kujala (toim.), *Siirtymiä ja ajan merkkejä koulutuksessa. Opetussuunnitelmatutkimuksen näkökulmia* (s. 189–220). Tampere: Tampere University Press.
- Park, E-Y. (2022). Parental Caregiving Burden, Depression, Social Support, and Life Satisfaction: A Multigroup Analysis of Social Support for Parents of Young Children with Brain Lesions. *Rehabilitation Counseling Bulletin, 65*(3), 227–237. <https://doi-org.libproxy.tuni.fi/10.1177/0034355220983461>
- Peterson, A. M. & Acevedo Callejas, M. L. (2021). Using dual-process theory and cues of identifiability to explain supportive exchanges on social question and answer sites. *Communication Quarterly, 69*(3), 301–319. <https://doi.org/10.1080/01463373.2021.1951790>

- Priyanka, S. J. & Jasseer, J. (2022). Social Support and Social Stigma as Predictors of Coping Behaviour among Parents of Children with Special Needs. *Antrocom Online Journal of Anthropology*, 18(1), 215–220.
- Rains, S. A., Akers, C., Pavlich, C. A., Tsetsi, E., Ashtaputre, A., & Lutovsky, B. R. (2020). The role of support seeker expectations in supportive communication. *Communication Monographs*, 87(4), 445–463. <https://doi.org/10.1080/03637751.2020.1737326>
- Ronkainen, S., Pehkonen, L., Lindblom-Ylänne, S. & Paavilainen, E. (2013). *Tutkimuksen voimasanat*. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Ruusuvuori, J. & Nikander, P. (2017). Haastatteluaineiston litterointi. Teoksessa M. Hyvärinen, P. Nikander & J. Ruusuvuori (toim.), *Tutkimushaastattelun käsikirja* (s. 367–380). Tampere: Vastapaino.
- Salmi, M. & Lammi-Taskula, J. (2014). Työn ja perheen yhteensovittaminen hyvinvoinnin tekijänä. Teoksessa J. Lammi-Taskula & S. Karvonen (toim.), *Lapsiperheiden hyvinvointi 2014* (s. 38–51). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Tampere: Juvenes Print.
- Simpson, J. A. & Belsky, J. (2016). Attachment Theory within a Modern Evolutionary Framework. Teoksessa P. R. Shaver & J. Cassidy (toim.), *Handbook of Attachment: Theory, Research, and Clinical Applications* (s. 91–116). New York: The Guilford Press.
- Skärsäter, I. (2006). Parents with first time major depression: perceptions of social support for themselves and their children. *Scandinavian journal of caring sciences*, 20(3), 308–314.
- Solomon, D. H. & McLaren, R. M. (2008). Relational Framing Theory. Teoksessa L. A. Baxter & D. O. Braithwaite (toim.), *Engaging Theories in Interpersonal Communication: Multiple Perspectives* (s. 103–116). Thousand Oaks: SAGE Publications.
- Sosiaali- ja terveysministeriö (2004). Lastenneuvola lapsiperheiden tukena. *Sosiaali ja terveysministeriön oppaita 2004:14*. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Taket, A. & Crisp, B. R. (2021). The region-wide implementation of a relationship education program for first time parents delivered in the maternal and child health care setting: evaluating reach and effectiveness. *Australian Journal of Advanced Nursing*, 38(4), 14–23.

- Taylor, S. E. (2011). Social support: A review. Teoksessa H. S. Friedman (toim.), *The Oxford handbook of health psychology* (s. 189–214). Oxford University Press.
- TENK (2023). *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa*. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Helsinki. [https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje\\_2023.pdf](https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf)
- Tilastokeskus (2022). *Perheiden määrä väheni vuonna 2021*. <https://stat.fi/julkaisu/cku2jk59k8sbo0c58x6z45mhx>
- Tilastokeskus (2023a). *Kokonaishedelmällisyysluku mittaushistorian matalin vuonna 2022*. 21.4.2023. <https://www.stat.fi/julkaisu/cl8mya8io1v2u0dutwqganqx>
- Tilastokeskus (2023b). *Perheet: tilaston dokumentaatio*. 30.03.2023. <https://www.stat.fi/tilasto/dokumentaatio/perh>
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Uudistettu laitos. Helsinki: Tammi.
- Törrönen, M. (2022). Tuen viestiminen verkkoauttamiskeskusteluissa. Teoksessa V-M. Salmi-  
nen & N. Huttunen (toim.), *Spiritualiteetti 2020-luvun Suomessa* (s. 408–438). Suomen ev.-  
lut. kirkon tutkimusjulkaisuja, no. 137.
- Vakkuri, J., Kivimäki, R, Mänttari, P. & Kork, A. (2014). Tuottavuusongelma julkisrahoitteisissa palveluissa – Mitä tiedetään, mitä tehdään ja mitä vaikutuksia tekemisellä on? Teoksessa A. Anttonen, A. Haveri, J. Lehto & H. Palukka (toim.), *Julkisen ja yksityisen rajalla. Julkisen palvelun muutos* (s. 138–173). Tampere: Juvenes Print.
- Valtioneuvoston kanslia. *Kestävä kehitys ja agenda2030. Kestävän kehityksen globaali toimintaohjelma Agenda2030*. <https://kestavakehitys.fi/agenda-2030>
- Vilén, M., Leppämäki, P. & Ekström, L. (2008). *Vuorovaikutuksellinen tukeminen*. 3. uudistettu painos. Helsinki: WSOY.
- Vilkkä, H. (2021). *Tutki ja kehitä*. 5. päivitetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vuorenmaa, M. (2016). *Äitien ja isien osallisuus perheessä ja lasten palveluissa sekä osallisuuden yhteydessä olevat tekijät*. Acta Universitatis Tamperensis 2134. Tampereen yliopisto.