



Tahattoman lapsettomuuden vaikutuksia naisen elämään

Katriina Korpunen

Siina Nurmi

OPINNÄYTETYÖ
Syyskuu 2019

Sairaanhoitajakoulutus

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Sairaanhoitajakoulutus

KORPUNEN, KATRIINA & NURMI, SIINA:
Tahattoman lapsettomuuden vaikutuksia naisen elämään

Opinnäytetyö 49 sivua, joista liitteitä 7 sivua
Syyskuu 2019

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, mistä syyllisyydentunne johtuu ja miten se ilmenee tahattomasti lapsettomilla naisilla. Tehtävänä oli selvittää minkälaisia tunteita tahattomasti lapsettomat naiset käyvät läpi, miksi he kokevat syyllisyydentunnetta: onko kyseessä oma sisäinen ajatus vai ulkopuolelta tuleva, sekä miten tahaton lapsettomuus ja sen tuomat tunteen vaikuttavat naisten elämään. Tavoitteena oli tuottaa tietoa tahattomasta lapsettomuudesta sekä sen vaikutuksista naisiin ja syyllisyydentunteen muodostumiseen. Opinnäytetyön työelämätahona toimi ViVa-hanke.

Opinnäytetyö tehtiin laadullista tutkimusmenetelmää käyttäen. Aineisto kerättiin kolmelta eri keskustelufoorumilta, jotka ovat avoimia kaikille. Aineisto muodostui 18 eri pituisesta kommentista, joista saatiin yhteensä 124 pelkistettyä ilmausta. Analysoinnissa käytettiin aineistolähtöistä sisällönanalyysia.

Opinnäytetyön tuloksissa nousi esiin, että tahaton lapsettomuus vaikutti moneen naisen elämän osa-alueeseen. Se aiheutti paljon negatiivisia tunteita, kuten surua, tuskaa, toivottomuutta, vihaa sekä syyllisyyttä. Opinnäytetyö antoi viitteitä, että syyllisyyttä koettiin itseä ja omia tunteita kohtaan. Lisäksi naiset kokivat syyllistämistä muilta ihmisiltä epäsuorina tai suorina kommentteina. Tulokset osoittivat myös, että tahaton lapsettomuus vaikutti vahvasti naisen sosiaalisiin suhteisiin sekä naisen psyykkiseen terveyteen.

Opinnäytetyötä voidaan hyödyntää kehitettäessä lapsettomuudesta kärsivien hoitoa. Opinnäytetyön tulokset ja aiemmat tutkimukset vahvistavat lapsettomuuden vaikuttavan erityisen paljon psyykkiseen terveyteen. Lapsettomuutta hoidetaan usein ensisijaisesti fyysisenä ongelmana, jolloin lapsettomuuden psyykkiset vaikutukset jäävät herkemmin huomioimatta. Varsinkin psyykkiseen hyvinvointiin ja sen tukemiseen tulisi jatkossa kiinnittää enemmän huomiota. Jatkotutkimusaiheena voisi tutkia opinnäytetyön aihetta tahallisesti lapsettomien näkökulmasta. Lisäksi voisi selvittää, miten tahaton lapsettomuus vaikuttaa lapsettomuudesta kärsivien pariskuntien vanhempien elämään.

Asiasanat: lapsettomuus, hedelmällisyys, hedelmättömyys, syyllisyydentunne, syyllisyys

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme in Nursing and Health Care

KORPUNEN, KATRIINA & NURMI, SIINA:
The effects of involuntary childlessness to a woman's life

Bachelor's thesis 49 pages, appendices 7 pages
September 2019

The purpose of this study was to determine what causes the feeling of guilt and how it manifests itself in involuntary childless women. The aim of the study was to provide information on involuntary childlessness and its effects on women and the development of a sense of guilt. The study was conducted using a qualitative research method. The material was collected from internet forums and the analysis was based on material-based content analysis.

According to the study infertile women struggle with various mental challenges. Infertility causes a lot of negative feelings such as grief, anger, a sense of guilt and hopelessness. The study gives indications that guilt was felt towards themselves and their own feelings. In addition, women felt blamed for their infertility by other people's indirect or direct comments. Infertility also has effects on social lives of women; it can weaken or strengthen their relationships with their partners and cause social isolation.

The study can be used to develop care for infertile women. Infertility is often treated primarily as a physical problem, whereby the psychic effects of infertility are more likely to be overlooked. Particular attention should be paid in future to psychological well-being and its support. As a further research topic, the effects of infertility could be studied from the point of view of voluntarily childless. In addition, it could be explored how couples' involuntary infertility affects the lives of their parents.

Key words: infertility, guilt, fertility

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	TEOREETTINEN VIITEKEHYS	7
2.1	Ikä ja hedelmällisyys	7
2.2	Tahaton lapsettomuus.....	9
2.2.1	Lapsettomuuden syitä	9
2.2.2	Lapsettomuuskriisi.....	10
2.2.3	Lapsettomuuden vaikutuksia parisuhteeseen ja seksuaalisuuteen	12
2.2.4	Lapsettomuushoitojen vaikutuksia.....	13
2.3	Kokemus lapsettomuudesta	14
2.4	Syällisydentunne lapsettomuudesta	15
3	TARCOITUS, TAVOITE & TUTKIMUSTEHTÄVÄT	17
4	MENETELMÄLLISET LÄHTÖKOHDAT	18
4.1	Laadullinen tutkimus	18
4.2	Aineistonkeruu	19
4.3	Sisällönanalyysi.....	20
5	TULOKSET	23
5.1	Lapsettomuuden aiheuttamat tunteet.....	23
5.1.1	Negatiiviset tunteet.....	23
5.1.2	Toivo omasta lapsesta.....	25
5.2	Syällisydentunteen muodostuminen lapsettomuudesta.....	26
5.2.1	Sisäinen syällisyys.....	26
5.2.2	Ulkopuolelta tuleva syällisyys	27
5.3	Lapsettomuuden vaikutuksia naisen elämään	28
5.3.1	Psyykkiset vaikutukset.....	28
5.3.2	Vaikutukset sosiaalisiin suhteisiin.....	29
5.3.3	Vaikutukset parisuhteeseen	30
5.3.4	Lapsettomuudesta selviytyminen.....	31
6	POHDINTA	33
6.1	Tulosten tarkastelu.....	33
6.2	Eettisyys.....	36
6.3	Luotettavuus	37
6.4	Jatkotutkimusehdotukset.....	39
	LÄHTEET.....	40
	LIITTEET	43

Liite 1. Otsikko	43
Liite 2. Sisällönanalyysi.....	44

1 JOHDANTO

Tahattoman lapsettomuuden yleisyyttä ei tarkkaan tiedetä, mutta arviolta joka viides 20-50 -vuotias suomalaisnainen on kokenut tahatonta lapsettomuutta jossain vaiheessa elämäänsä. Lapsettomuuden riski lisääntyy iän mukaan, minkä vuoksi se on yleisintä 30-54 -vuotiailla. Tahattomasta lapsettomuudesta puhutaan, kun raskaus ei ole yrityksistä huolimatta alkanut 12 kuukauden kuluttua. Se ei kuitenkaan tarkoita sitä, että raskauden alkaminen olisi tämän jälkeen mahdotonta. Arviolta puolella raskaus onnistuu seuraavan vuoden aikana. (Miettinen n.d.)

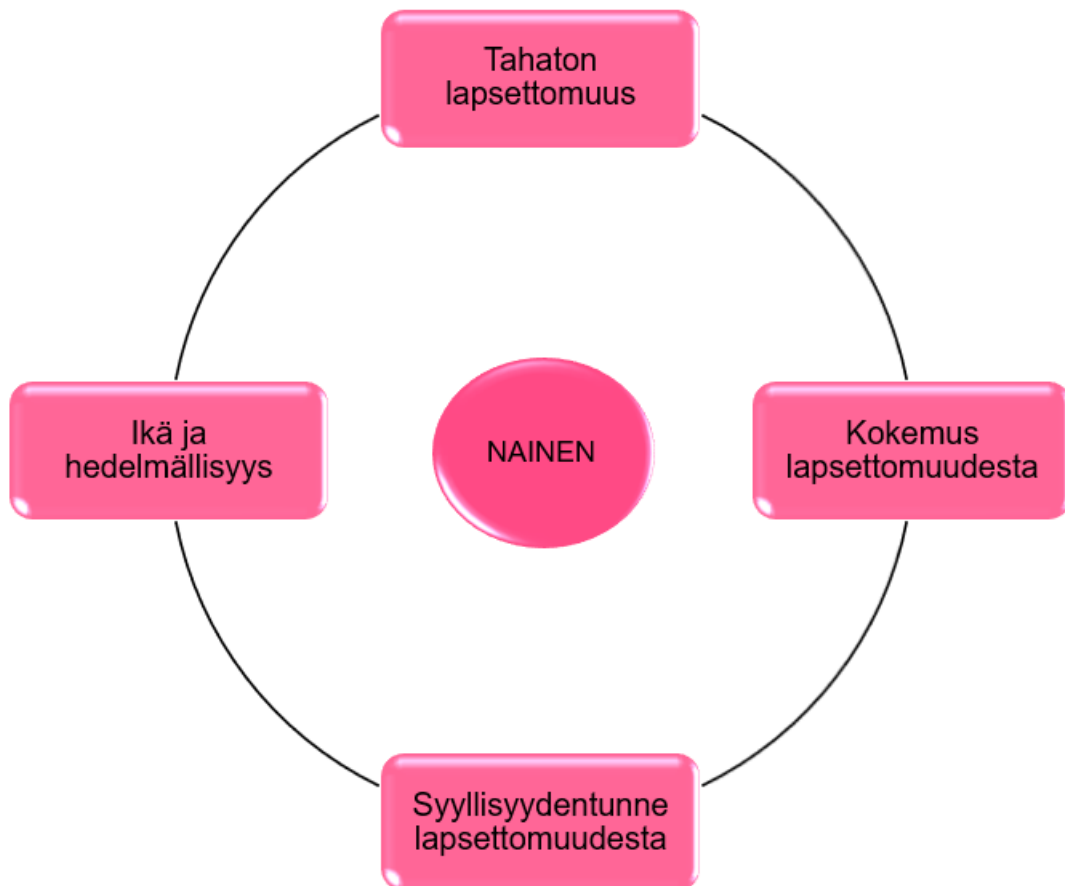
Tahaton lapsettomuus on suuri elämänkriisi, joka tapahtuu usein ennustamatta (Pruuki, Tiihonen & Tuominen 2015, 24). Sillä on voimakas psykososiaalinen vaikutus, johon vaikuttaa paljon myös kulttuuriset tekijät. Monessa yhteiskunnassa lasten saaminen yhdistetään naiseuteen ja naisellisuuteen. Tämä voi vaikuttaa siihen, että nainen kokee pettäneensä itsensä sekä yhteiskunnan. Lapsettomuus voi aiheuttaa naisessa paljon erilaisia tunteita, kuten toivottomuutta, surua, turhautumista, syyllisyyttä sekä sosiaalisista tilanteista eristäytymistä. (Batool & Visser 2016, 181.)

Tahaton lapsettomuus on erittäin sensitiivinen aihe ja siitä on vaikea puhua, minkä vuoksi olikin tärkeää tuoda esille lapsettomuuden myötä syntyviä tunteita. Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, mistä syyllisyydentunne johtuu ja miten se ilmenee tahattomasti lapsettomilla naisilla. Tavoitteena oli tuottaa tietoa tahattomasta lapsettomuudesta sekä sen vaikutuksista naisiin ja syyllisyydentunteen muodostumiseen.

Opinnäytetyön aihe ja tarve olivat lähtöisin ViVa-hankkeelta, joka toimi yhteistyökumppanina. Hankkeen tarkoituksena on antaa kattavaa uusinta tutkittua tietoa seksuaali- ja lisääntymisterveydestä kaikkien saataville, niin terveydenhuollon ammattilaisillekin, kuin yksityisille henkilöille, jotta voitaisiin tehdä viisaita kauaskantoisia valintoja. ViVa-hanke rahoitetaan STM:n terveyden edistämisen määrärahasta. (Viva n.d.)

2 TEOREETTINEN VIITEKEHYS

Opinnäytetyön teoreettisen viitekehysten keskiössä on nainen. Työssä kuvataan naisen kokemusta tahattomasta lapsettomuudesta ja sen tuomista tunteista, etenkin syyllisyydentunteen muodostumiseen liittyen. Keskeisimpiä käsitteitä ovat ikä ja hedelmällisyys, tahaton lapsettomuus, kokemus lapsettomuudesta ja syyllisyydentunne lapsettomuudesta. Lapsettomuus käsitteen ulkopuolelle rajattiin tahallisesti lapsettomat naiset. Keskeiset käsitteet on esitetty kuviossa 1.



KUVIO 1. Teoreettiset käsitteet

2.1 Ikä ja hedelmällisyys

Ensimmäisen lapsen saaminen vanhempana on yhä tavallisempaa. Nykyisin lapsi halutaan tuoda niin sanotusti valmiiseen maailmaan, minkä myötä lapsen

saantia suunnitellaan usein vasta, kun opinnot on saatu suoritettua, omaa uraa luotua sekä löydetty sopiva kumppani, jonka kanssa on vakaa suhde. Lisäksi ennen lapsen hankkimista halutaan nauttia omasta elämästä. (Söderström-Anttila 2018, 897.)

Ikä on yksi tärkeimmistä hedelmällisyyteen vaikuttavista yksittäisistä tekijöistä. Naisen ikääntyessä munasolujen määrä vähenee jatkuvasti. Naisen hedelmällisyys on korkeimmillaan 20-30 ikävuoden välillä ja se alkaa laskea huomattavasti 35. ikävuoden jälkeen. Lapsettomuusriski kasvaa 35-39-vuotiailla 30 prosenttiin ja 40-44-vuotiailla 65 prosenttiin. (Unkila-Kallio & Ranta, 2012.) Ensisynnyttäjien keski-ikä on hiljalleen noussut Suomessa viime vuosikymmenten aikana. Vuonna 2018 ensisynnyttäjä oli keskimäärin 29,4-vuotias ja puolestaan 20 vuotta sitten noin 27,5-vuotias. (Tilastokeskus, 2019.)

län vaikutus hedelmällisyyteen näkyy selvemmin niillä naisilla, jotka yrittävät tulla ensimmäistä kertaa raskaaksi. Tutkimuksen mukaan ei-synnyttäneiden naisten hedelmällisyys pysyy lähes samana 20-30 ikävuoden välillä, kun taas synnyttäneillä naisilla hedelmällisyys kasvaa 30 ikävuoteen asti. Tämän jälkeen molemmilla ryhmillä hedelmällisyys alkaa laskemaan tasaisesti. Synnyttäneillä naisilla hedelmällisyys 20 ja 40 ikävuoden kohdalla on lähes sama. Ei-synnyttäneiden naisten hedelmällisyys on huomattavasti alhaisempi 40-vuotiaana kuin 20-vuotiaana. (Rotham ym. 2013, 1962.)

Naisen hedelmällisyys päättyy noin kymmenen vuotta ennen menopaussia eli keskimäärin 41-vuotiaana. Naisen hedelmällisen ajan kesto on yksilöllinen, minkä vuoksi menopaussin alkamisiässä on suurta vaihtelua. Menopaussi voi alkaa 40-60 ikävuoden välillä. Kuukautiskierto voi olla pitkään säännöllinen ennen kuin se muuttuu epäsäännölliseksi, vaikka nainen ei olisi enää hedelmällinen. Ikä vaikuttaa heikentyneen hedelmällisyyden lisäksi myös spontaanien keskenmenojen riskin kasvamiseen. Se kasvaa alkuraskauden aikana 9 prosenttia 20-24-vuotiailla ja puolestaan 75 prosenttia 45-vuotiailla tai sitä vanhemmilla naisilla. (Söderström-Anttila 2010, 3123-3124.)

2.2 Tahaton lapsettomuus

Lapsettomuus eli infertilitiitti tarkoittaa sitä, että pari ei ole tullut raskaaksi vuoden yrityksen jälkeen, kun yhdyntöjä on ollut säännöllisesti. Tahattoman lapsettomuuden oletetaan yleistyneen, mutta Suomessa ei tiedetä tarkasti sen yleisyyttä. Arviolta jopa 15 prosenttia suomalaisnaisista on jossain vaiheessa elämänsä kokenut tahatonta lapsettomuutta. (Nuojua-Huttunen & Anttila, 2009.) Tahaton lapsettomuus voidaan jakaa primaariseen ja sekundaariseen lapsettomuuteen. Primaarisesti lapsettomilla tarkoitetaan naisia, jotka eivät aikaisemmin ole olleet raskaana. Sekundaarisesti lapsettomilla tarkoitetaan naisia, jotka ovat olleet aikaisemmin raskaana tai synnyttäneet. (Tufford 2009, 1.)

2.2.1 Lapsettomuuden syitä

Lapsettomuuden syyt jakautuvat tasaisesti eri tekijöihin. Puolet tapauksista johtuvat joko naisesta tai miehestä ja neljäsosa molemmista. Kuitenkin, joka neljännessä tapauksessa lapsettomuudelle ei löydetä syytä. Naisilla yleisimpiä lapsettomuutta aiheuttavia tekijöitä ovat ovulaatiohäiriöt (30-40%), endometrioosi (10-20%) ja munanjohdinvauriot (10-20%). Lisäksi kohtuperäiset viat ja seksuaalihäiriöt voivat aiheuttaa lapsettomuutta, mutta ne ovat harvinaisempia syitä. (Tiitinen, 2018b, 2018c.)

Ovulaatiohäiriö eli munarakkulan kypsymis- ja irtoamishäiriö ilmenee usein kuukautiskierron epäsäännöllisyytenä ja jopa kuukautisten pois jäämisenä. Yleisin ovulaatiohäiriötä aiheuttava syy on munasarjojen monirakkulaoireyhtymä eli PCOS. Sitä esiintyy jopa 10 prosentilla naisista ja se on yleisin endokriininen oireyhtymä fertiili-ikäisillä naisilla. (Hakimi & Cameron 2017, 1556.) Lisäksi kilpirauhasen vajaatoiminta, hyperprolaktinemia ja toiminnalliset syyt vaikuttavat munarakkulan kehitykseen haittaavasti. Toiminnallisia syitä voivat olla esimerkiksi liiallinen raskas liikunta, syömishäiriö, voimakas stressi sekä ali- tai ylipaino. (Tiitinen, 2018c.)

Endometrioosi eli kohdun limakalvon sirottumatauti heikentää naisen hedelmällisyyttä eri tavoin, kuten muuttamalla munanjohdinten toimintaa, kohdun limakalvoa sekä siittiöiden toimintaa. Sen perussyötä ei tunneta, mutta mahdollinen altistava tekijä voi olla limakalvon kulkeutuminen kuukautisten aikana vatsaonteloon munanjohtimien kautta, jolloin limakalvo voi kiinnittyä vatsakalvon pintaan kohdun limakalvon kaltaiseksi kudokseksi aiheuttaen kroonisen tulehdusreaktion. Toinen mahdollinen selittävä tekijä voi liittyä myös elimistön normaalin immuunijärjestelmän häiriintymiseen. Endometrioosia voi kuitenkin esiintyä myös vatsaontelon ulkopuolella. Sen tautiriski on seitsemänkertainen, jos joku sukulainen sairastaa endometrioosia. (Tiitinen, 2018a.) Lapsettomuudesta kärsivistä naisista jopa puolella on todettu endometrioosi (Härkki, Heikinheimo & Tiitinen, 2015).

Munanjohdinvauriot voivat johtua munanjohtimien tukoksesta tai niitä ympäröivistä kiinnikkeistä, mitkä haittaavat munasolun kulkua munanjohtimessa. Yleisin tukokselle altistava tekijä on tulehduksen jälkitila. Lisäksi endometrioosi ja lantion alueelle kohdistuneet leikkaukset voivat aiheuttaa kiinnikkeitä. Myös kohtuperäiset syyt, kuten myoomat eli kohdun lihaskyhyt, polyypit ja synnyttäiset epämuodostumat, voivat haitata raskauden alkamista estämällä munasolun kiinnittymisen kohtuonteloon. Lisäksi seksuaalielämän häiriöt voivat olla lapsettomuuden taustalla, esimerkiksi emätinkouristukset voivat estää yhdynnän kivun vuoksi. Raskauden mahdollisuus pienenee merkittävästi, jos yhdyntöjä on vähemmän kuin kerran viikossa. (Tiitinen, 2018c.)

2.2.2 Lapsettomuuskriisi

Lapsen hankkimista mietitään usein jo nuorena ja sen ajatellaan tapahtuvan omalla ajallaan. Monet odottavat raskauden alkavan melko pian ehkäisyn lopettamisen jälkeen. Tieto lapsettomuudesta muuttaa ja rikkoo suunnitelmia, jolloin ihminen voi kokea olevansa oman kehonsa vankina. Lapsettomuuden myötä syntyy voimakkaita tunteita ja monelle se on ensimmäinen henkilökohtainen kriisi elämässä. Jopa puolet naisista kokee lapsettomuuskriisin olleen siihen mennessä elämän vaikein asia, joka on jopa verrattavissa läheisen

menetykseen. Kriisille on monesti vaikea nähdä loppua, minkä vuoksi se koetaan usein täysin erilaisena kuin mikään muu kriisi. (Pruuki, Tiihonen & Tuominen 2015, 16.)

Lapsettomuuskriisi ei etene tietyn kaavan mukaan, mutta useimmilla on tunnistettavissa vaiheita, joita jokainen käy omalla tavallaan läpi. Lapsettomuuskriisi voidaan jakaa neljään eri vaiheeseen, joita ovat järkytys ja torjuminen, reagoiminen, sureminen ja hyväksyminen. Järkytys ja torjuminen kuuluvat lapsettomuuden alkuvaiheen tunteisiin, milloin kuullaan lapsen saannin huonontuneista mahdollisuuksista. Torjuminen on normaali puolustusmekanismi, joka auttaa alkuvaiheen tuskan läpikäymisessä ja antaa aikaa tilanteeseen sopeutumisessa. Torjuminen voi ilmetä esimerkiksi puolison syyttämisenä ja oman vastuun kieltämisenä. Vaihe voi kestää pitkään ja jäädä niin sanotusti päälle, joka voi aiheuttaa parisuhdekriisin. Torjumisen jälkeen ihmisellä on tarve ymmärtää tapahtunutta. (Pruuki ym. 2015, 16-17.)

Reagoimisen vaihe on usein hyvin pitkä jakso, jonka aikana yritetään löytää vastauksia lapsettomuudelle eri tutkimusten ja hoitojen kautta. Tässä vaiheessa ihmiset reagoivat eri tavoin. Monet kokevat voimakkaita tunteita, kuten syyllisyyttä, vihaa, masennusta ja yksinäisyyttä. Oman elämän hallinnan menettämisen, avuttomuuden ja haavoittuvuuden tunteet purkautuvat usein vihana. Se voi kohdistua kaikkeen ympärillä olevaan, kuten ulkopuolisiin ihmisiin, puolisoon ja syntymättömään lapseen. Viha voi kohdistua myös omaa itseä kohtaan, mikä voi helposti johtaa masennukseen ja itsesyytöksiin. Moni myös eristäytyy muista ihmisistä lapsettomuuden myötä, koska lapsien kohtaaminen ja lapsettomuudesta kertominen on vaikeaa. (Pruuki ym. 2015, 16-20.)

Suremisen vaiheessa käydään läpi todellisuutta siitä, että lapsettomuus ja hedelmättömyys ei tarkoita pelkästään lapsen menettämistä. Vaiheessa surraan unelmien, päämäärien ja kokemusten menetystä, jotka voivat ilmetä ihmisessä itkukohtauksina, epätodellisuuden tunteina ja hengenahdistuksena. Sureminen voi olla pitkä ajanjakso, jonka jälkeen seuraa usein lapsettomuuden hyväksyminen. Tällöin ihminen vähitellen sopeutuu tilanteeseen ja oppii kohtaamaan sen. Silloin tunteet eivät enää hallitse elämää, vaikka ne nousevat

aika ajoin pintaan. Hyväksymisen myötä ihmisen itsetunto ja mieliala kohenevat sekä sosiaalisia suhteita luodaan uudelleen. Lapsettomuuskriisin vaiheet eivät usein ilmene näin selkeinä ja tässä järjestyksessä. (Pruuki ym. 2015, 20-21.) Monesti emotionaalinen prosessi käydään yhä uudestaan läpi ja se ilmenee elämän eri vaiheissa, esimerkiksi ystävien saadessa lapsenlapsia (Tulppala, 2012).

2.2.3 Lapsettomuuden vaikutuksia parisuhteeseen ja seksuaalisuuteen

Pariskunta kokee lapsettomuuskriisin usein eri tahdissa ja eri tavoin. Se saattaa luoda jännitteitä pariskunnan välille, jos tunteita ei käsitellä. Naiset kokevat usein kriisin miehiä raskaammin ja aikaisemmin, koska muistutus lapsettomuudesta tulee joka kuukausi ja suurin osa lapsettomuushoidoista tehdään naisille. (Wong ym. 2012, 14-15.) Lapsettomuus on parisuhteen ongelma, joka voi yhdistää kumppaneita tai etäännyttää heitä toisistaan. Tähän vaikuttaa kumppaneiden eri tavat käsitellä kokemusta. Noin 20-25 prosenttia kokee yhdessä läpikäydyn kriisin lähentävän ja vahvistavan parisuhdetta. Kumppaneiden on pakko oppia puhumaan vaikeista tunteista, jolloin pystytään tukemaan ja ymmärtämään toisen tunteita. Kolmasosa pareista kuitenkin kokee lapsettomuuden vaikuttavan kielteisesti parisuhteeseen. Vanhat ongelmat voivat tulla kriisin aikana esiin ja aiheuttaa uusia. Lapsettomuus koskettaa syvältä ja siitä voi olla vaikea keskustella jopa kumppanin kanssa. (Tulppala, 2012.)

Parisuhteen vaikeudet ja kriisi näkyvät helposti myös pariskunnan seksuaalielämässä. Toive raskauden alkamisesta voi olla seksin päätavoitteena, jolloin hellyys ja intohimo voivat jäädä toissijaisiksi. Seksin ajoittaminen voi aiheuttaa haluttomuutta, suorituspainetta, erektio-ongelmia sekä heikentää tyytyväisyyttä seksielämään. Jopa 10 prosentilla lapsettomuushoidossa olevista miehistä on todettu olevan erektio-ongelmia naisen ovulaation aikaan sekä 35 prosenttia pariskunnista on tyytymättömiä seksielämään. Seksuaaliseen haluttomuuteen vaikuttavat myös mielialavaihtelut, masennus, suru ja lapsettomuushoitojen pitkittyminen sekä niissä käytettävien lääkkeiden haittavaikutukset. (Tulppala, 2012.) Lapsettomuus voi ahdistaa naista myös

seksuaalisen kanssakäymisen aikana, sillä se muistuttaa naisen kykenemättömyydestä saada lapsia. Ahdistus lapsen hankkimisesta voi ajan myötä lisätä pariskunnan epäluottamusta toisiaan kohtaan sekä aiheuttaa toistensa syyllistämistä epäonnistuneiden yritysten seurauksena. (Wong ym. 2012, 12-13.)

2.2.4 Lapsettomuushoitojen vaikutuksia

Lapsettomuushoidot koetaan usein hyvin raskaaksi ja omia rajoja rikkoviksi. Hoitojen pitkittyminen tai niiden lopettaminen tuloksetta aiheuttaa useimmiten syvän inhimillisen kriisin, joka vaikuttaa moneen eri elämän osa-alueeseen. Jopa joka neljäs pari keskeyttää hoidot niiden psyykkisen kuormittavuuden vuoksi. (Toivanen, Vilska & Tulppala, 2004.) Psyykkisten vaikutusten lisäksi naiset joutuvat kokemaan hoitojen fyysisen kuormittavuuden, sillä erityisesti hoitojen pitkittyessä naiselle tehdään monenlaisia toimenpiteitä. Hoitojen haitat näkyvät myös työelämässä poissaoloina. Hoitojen teknisyyden ja aikataulutuksen voivat saada lapsenhankinnan tuntumaan työltä ja pakolta. (Tulppala, 2012.)

Tahattomasti lapsettomista pareista noin 55-60 prosenttia hakeutuu lapsettomuushoitoihin. Näistä pareista jopa 70-80 prosenttia saa lapsen hoitojen avulla. Pareista noin 20 prosenttia keskeyttää hedelmöityshoidot henkisen ja fyysisen kuormittavuuden vuoksi. Lopullinen päätös hoitojen lopettamisesta on hyvin raskas ja sen myötä alkaa yleensä surutyöprosessi. Luopumista helpottaa tieto siitä, että kaikki tehtävissä oleva on tehty lapsen saamiseksi. Lapsettomuushoitojen aikana jopa 20-30 prosenttia naisista kokee masennusta ja itsetuhoisia ajatuksia. Psykoterapian avulla myös pariskunta voisi löytää elämänsä uusia sisältöjä sekä keinoja surutyön läpikäymiseen. On myös tärkeää oppia kuuntelemaan itseään sekä antaa aikaa ja tilaa itselleen käydä prosessia läpi. Kumppanin ja läheisten kanssa keskusteleminen sekä vertaistuen saaminen ovat tärkeässä roolissa lapsettomuudesta selviytymisessä. (Tulppala, 2012.)

2.3 Kokemus lapsettomuudesta

Kokemus on merkityssuhde ihmisen itsensä ja senhetkisen elämäntilanteen välillä. Sen syntyyn vaikuttavat vuorovaikutus, tunteet ja odotukset tietyssä elämäntilanteessa, jonka ihminen itse kokee merkitykselliseksi. Se edellyttää aktiivista ja tajunnallista toimintaa, joiden pohjalta kokemus muovautuu. Tajunnallisen toiminnan kautta ihminen pyrkii tarkastelemaan ja hahmottamaan elämäntilannetta. (Tieteen Termipankki, 2016.) Tunteilla on myös suuri yhteys ihmisen elämäntilanteeseen ja niitä voidaan pitää kokemuksina. Etenkin perustunteet toistuvat monissa eri elämänvaiheissa ja auttavat ihmisiä sopeutumaan senhetkiseen tilanteeseen. Perustunteiksi voidaan luokitella ilo, suru, viha, onnellisuus, inho ja pelko. Tunteita voi muodostua useita saman aikaisesti tai peräkkäin, jolloin tunteiden sarja vaatii ihmiseltä tarkempaa tarkastelua ja ymmärtämistä. Tunteiden sarja voi johtaa myös havahtumiseen, jonka kautta ihminen tarkastelee itseään sekä sisäisiä ristiriitonsa. (Perttula & Latomaa 2008, 124-126.)

Lapsettomuuden kokemuksen syntymiseen vaikuttavat aikaisemmat menetykset ja niiden silloinen käsittelytapa. Siitä aiheutuu monien eri tunteiden kirjo, jossa eri tunnetilat vaihtelevat aaltomaisesti. (Tulppala, 2012.) Tunteita on vaikea hallita sekä käsitellä, jolloin tunteiden torjumisella helpotetaan omaa oloa hetkellisesti. Kuitenkin pitkään kestänyt tunteiden patoaminen voi aiheuttaa isoja ongelmia ja esiintyä esimerkiksi puolison syyttämisenä. (Pruuki ym. 2015, 56-58.) Naiset kokevat usein miehiä enemmän negatiivisia tunteita sekä tuntevat olevansa vastuussa lapsettomuudesta. Tämä voi ilmetä identiteettikriisinä sekä itsetunnon ja psyykkisen terveyden laskuna. (Ying, Wu & Loke 2015, 1648-1649.)

Kokemuksen muodostumiseen vaikuttavat myös sukulaisten ja ystävien suhtautuminen asiaan. Tutkimuksen mukaan primaarisesti lapsettomien naisten on vaikeampi puhua lapsettomuudestaan muiden kanssa, koska lapsettomuus otetaan puheeksi useammin kuin sekundaarisesti lapsettomilla. Tämän myötä primaarisesti lapsettomat syrjäytyvät herkemmin sosiaalisista tapahtumista, perheestä ja ystävästä. Sosiaalisen kanssakäymisen myötä naisille syntyy paineita, joita yhteiskunnalliset odotukset luovat lisääntymisestä. Tämän vuoksi

naisten on vaikeaa päästä eteenpäin sekä ymmärtää ja käsitellä omaa kokemusta lapsettomuudesta. (Raque-Bogdan & Hoffman 2015, 492.)

Osalla kokemuksen läpikäymiseen ja käsittelemiseen auttaa vertaistuki. Keskustelufoorumien kautta naiset saavat henkistä tukea naisilta, jotka kärsivät samanlaisten ongelmien kanssa. (Batool & Visser 2016, 196.) Tutkimuksen mukaan naiset, jotka etsivät vertaistukea netistä kokevat äitiyden usein heidän uraansa tärkeämpänä. Nettitukiryhmien muut käyttäjät voivat myös vahvistaa ajatusta äitiydestä yhtenä elämäntavoitteena, jolloin naiset saattavat kiinnittää enemmän huomiota omaan lapsettomuuteensa. (Raque-Bogdan & Hoffman 2015, 492.)

2.4 Syyllisyydentunne lapsettomuudesta

Syyllisyydellä tarkoitetaan voimakasta tunnetta, joka ilmenee itsesyytöksinä. Syyllisyydentunne muodostuu, kun ihminen kokee tehneensä väärin toista ihmistä kohtaan. Sitä edeltää usein myös häpeän tunne. (Salokangas 2008, 539.) Lapsettomuus vaikuttaa usein naisen hyvinvointiin enemmän kuin miehen. Naiset kokevat lapsettomuuden vuoksi voimakkaita tunteita, kuten surua, syyllisyyttä ja turhautumista. (Batool & Visser 2016, 181.)

Lapsettomuudesta kärsivien on vaikea kuvailla kokemusta lapsettomuudesta, sillä se vaikuttaa lähes kaikkiin elämän osa-alueisiin, kuten sosiaalisiin suhteisiin. Usein lapsettomien naisten kohdalla keskitytään enemmän fyysisiin ongelmiin kuin psyykkisiin vaikeuksiin. Psykkiset ja sosiaaliset tekijät sekä tunteet aiheuttavat monelle raskaan taakan, jota muiden on vaikeaa ymmärtää. Etenkin sosiaaliset paineet kohdistuvat useimmin naisiin, jotka kantavat usein syyllisyyttä omasta lapsettomuudestaan. (Tiu ym. 2018, 5.)

Naiset kokevat usein epäsuoraa painetta lapsen saamiseen sukulaisten jatkuvien kommenttien ja uteluiden takia, minkä vuoksi naiset saattavat vältellä kertomasta lapsettomuudestaan perheelle ja muille läheisille. Lapsettomuutta aiheena saatetaan vältellä kertomalla ihmisille, ettei lapsen hankkiminen ole vielä

ajankohtaista. Naiset kokevat usein sisäistä stigmaa eli he leimaavat itse itsensä lapsettomuudestaan, minkä vuoksi kokemuksista puhuminen on vaikeaa. Tämän myötä naiset usein eristäytyvät perheellisistä tai raskaana olevista ystävistään, koska se muistuttaa omasta epäonnistumisesta. (Batool & Visser 2016, 186-187.)

Toisissa kulttuureissa lapsen hankkiminen voi olla jopa edellytys esimerkiksi naisen hyväksymiseksi osaksi perhettä. Kulttuureissa, joissa miehellä sallitaan useampi vaimo, voi lapsettomuus johtaa avioliiton päättymiseen tai uuden avioliiton sitomiseen toisen naisen kanssa. Tästä syystä naiset voivat tuntea itsensä arvottomiksi, epäviehättäviksi tai viallisiksi. (Wong ym. 2012, 13.)

3 TARKOITUS, TAVOITE & TUTKIMUSTEHTÄVÄT

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, mistä syyllisydentunne johtuu ja miten se ilmenee tahattomasti lapsettomilla naisilla. Tavoitteena oli tuottaa tietoa tahattomasta lapsettomuudesta sekä sen vaikutuksista naisiin ja syyllisydentunteen muodostumiseen.

Opinnäytetyön tehtävät olivat:

Minkälaisia tunteita tahattomasti lapsettomat naiset käyvät läpi?

Miksi tahattomasti lapsettomat naiset kokevat syyllisydentunnetta: onko kyseessä oma sisäinen ajatus vai ulkopuolelta tuleva?

Miten tahaton lapsettomuus ja sen tuomat tunteet vaikuttavat naisten elämään?

4 MENETELMÄLLISET LÄHTÖKOHDAT

Kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus on vakiintunut tutkimusmenetelmä hoitotieteissä, missä korostuu ihmisten kokemusten, tulkintojen ja käsitysten tutkiminen sekä heidän näkemystensä kuvaaminen. Laadullisen tutkimuksen avulla pyritään edistämään ihmisten terveyttä sekä auttamaan heitä terveysongelmissa. Laadullinen tutkimus on monivaiheinen prosessi, jossa kerätty aineisto analysoidaan tulosten saamiseksi. Sisällönanalyysia käytetään pääsääntöisesti kaikissa laadullisen aineiston analyysissa. (Kylmä & Juvakka 2007, 7, 112; Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2015, 65-66.)

4.1 Laadullinen tutkimus

Laadullisen tutkimuksen lähtökohtana on usein induktiivisuus eli havaintoja tehdään yksittäisistä tapauksista ja edetään kohti laajempaa kokonaisuutta. Sen avulla pyritään ymmärtämään tutkittavaa ilmiötä syvemmin sekä kuvaamaan sitä tarkasti osallistujien näkökulmasta. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa pyritään tuottamaan uutta tietoa tai teoriaa, minkä vuoksi se soveltuu hyvin käytettäväksi tutkimuksiin, joista on vain vähän tai ei ollenkaan aiempaa tutkittua tietoa. Sitä voidaan käyttää myös, kun halutaan saada uutta näkökulmaa tutkittavaan ilmiöön. (Kylmä & Juvakka 2007, 22-23, 30.)

Laadullisen tutkimuksen avulla tuotettu tieto on kontekstisidonnaista, jolloin tutkimuksen tekijät korostavat tuotetun tiedon olevan sidoksissa tutkimuksen toimijoiden elämäntilanteisiin. Todellisuus voi näyttäytyä eri ihmisille eri tavoin eli todellisuuksia voi olla useita. Laadullisessa tutkimuksessa korostetaan merkityksiä ja lähtökohtaisesti voidaan ajatella, että todellisuus ei ole tutkimuksen tekijästä ja tutkimuksen toimijasta erillistä. Olemassa ei ole ainoastaan yhtä totuutta samasta ilmiöstä, vaan ihmiset kokevat sen eri tavoin. Laadullisessa tutkimuksessa aineisto muodostuu enemmän sanoista kuin numeroista vaikkakin laadullisessa tutkimuksessa voidaan käyttää frekvenssejä tulosten kuvauksessa. Laadullisessa tutkimuksessa perustana on todellisuus tutkimukseen osallistujien

näkökulmasta. Tutkimuksen avulla jäsennetään todellisuutta ja muodostetaan sitä kuvaava teoria. (Kylmä & Juvakka 2007, 28-29.)

Tutkimustehtävät tarkentuvat usein tutkimuksen edetessä ja ne ovat yleensä varsin laajoja tutkimusprosessin alkuvaiheessa. Ne ohjaavat tutkimusta ja ovat usein mitä-, miksi- ja miten -kysymysmuodossa. Näiden avulla saadaan yksityiskohtaista tietoa tutkittavasta ilmiöstä. (Kylmä & Juvakka 2007, 26-27.) Opinnäytetyön kannalta laadullinen tutkimusmenetelmä oli välttämätön, koska työssä halutaan ymmärtää ja tuottaa laadukasta kokemusperäistä tietoa naisten tahattomasta lapsettomuudesta sekä sen tuomista tunteista.

4.2 Aineistonkeruu

Laadullisessa tutkimuksessa voidaan käyttää useita eri aineistonkeruumenetelmiä, esimerkiksi yksilö- ja ryhmähaastatteluita, havainnointia ja muita aineistonkeruumenetelmiä. Muita aineistonkeruumenetelmät voidaan jakaa yksityisiin dokumentteihin ja joukkotiedotuksen tuotteisiin. Yksityisiin dokumentteihin kuuluvat esimerkiksi päiväkirjat, kirjeet, puheet ja muistelmat. Joukkotiedotuksen tuotteisiin kuuluvat esimerkiksi sanoma- ja aikakauslehdet, elokuvat ja tv-ohjelmat. Niitä voidaan hyödyntää monin eri tavoin laadullisessa tutkimuksessa. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 83, 96-97.) Kirjallista aineistoa valittaessa tutkijaa rajoittavia tekijöitä ovat etiikan ja tekijänoikeuskysymysten lisäksi vain tutkijan oma mielikuvitus sekä tutkimuksen tarkoitus ja tutkimustehtävät. (Kylmä & Juvakka 2007, 67, 100.)

Tässä opinnäytetyössä käytettiin muita aineistonkeruumenetelmiä. Aineisto kerättiin avoimilta keskustelufoorumeilta. Keskustelufoorumeilla vertaistukea on helposti saatavilla ja omista ajatuksista pystytään puhumaan anonyymisti, mikä omalta osaltaan madaltaa kynnystä keskustella vaikeistakin asioista avoimesti. Tätä kautta pystyttiin löytämään paljon hyvää ja todenmukaista tietoa naisten lapsettomuuden kokemuksista.

Opinnäytetyöhön aineisto kerättiin seuraavilta keskustelufoorumeilta: Vauva.fi, Kaksplus ja Suomi24. Jokaisen käytetyn keskustelufoorumien ylläpitäjälle lähetettiin saatekirje (liite 1) sähköpostitse, jossa kerrottiin opinnäytetyön tarkoituksesta ja pyydettiin lupaa käyttää foorumien keskusteluja. Opinnäytetyössä käytetyt kommentit valikoitiin itse, mitkä olivat sisällöltään mahdollisimman rikkaita ja vastasivat asetettuihin opinnäytetyön tehtäviin monipuolisesti.

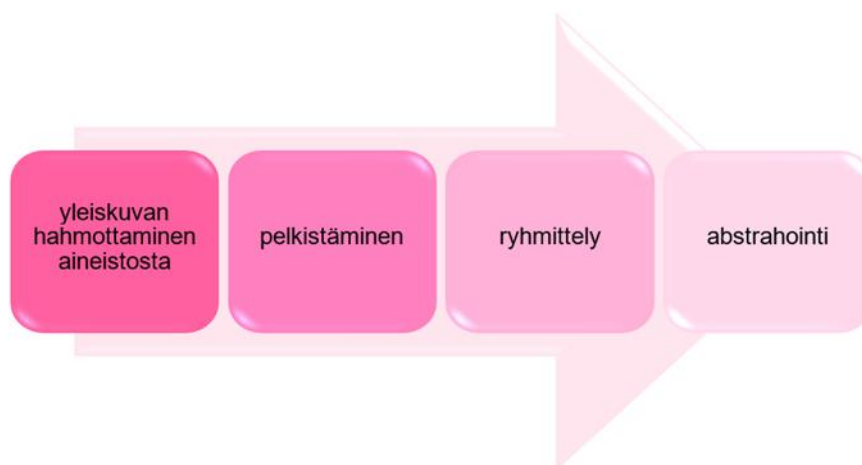
Opinnäytetyössä käytettiin 18 kommenttia, joiden pituudet vaihtelivat muutaman lauseen kommentteista jopa kahden sivun pituisiin teksteihin. Kommentteista saatiin yhteensä 124 pelkistettyä ilmausta. Kommentit poimittiin 14:ta eri keskusteluketjusta, jotka on käyty aikavälillä 2006-2018. Ne poimittiin yleisiltä keskustelufoorumeilta, joita voi vapaasti lukea ilman rekisteröitymistä. Opinnäytetyön aiheeseen liittyviä keskusteluja etsittiin foorumeilla olevan haun kautta sanoilla: tahaton lapsettomuus, lapsettomuus ja syyllisyys. Haulla saadut tulokset käytiin läpi lukemalla ja niistä valittiin opinnäytetyön tehtäviin vastaavia kommentteja. Valitut kommentit tallennettiin tietokoneelle tiedostona.

4.3 Sisällönanalyysi

Sisällönanalyysi on tekstianalyysia, minkä avulla pyritään saamaan tiivistetyssä ja yleisessä muodossa esitetty kuvaus tutkittavasta ilmiöstä (Tuomi & Sarajärvi 2018, 117). Laadullisessa tutkimuksessa se on perustyöväline, jonka avulla tutkimusaineistoa voidaan analysoida systemaattisesti. Sisällönanalyysissä aineisto tiivistetään niin, että se vastaa mahdollisimman hyvin ja kattavasti tutkimustehtäviin. (Kylmä & Juvakka 2007, 112-113.)

Laadullisessa tutkimuksessa voidaan käyttää induktiivista eli aineistolähtöistä sisällönanalyysia. Sen mukaan aineiston kuvaaminen voidaan jakaa kolmeen eri luokkaan: redusointi eli pelkistäminen, aineiston klusterointi eli ryhmittely ja abstrahointi eli teoreettisten käsitteiden luominen (kuvio 2). Teoreettisten käsitteiden luomisella ja yhdistelyllä haetaan vastausta asetettuihin

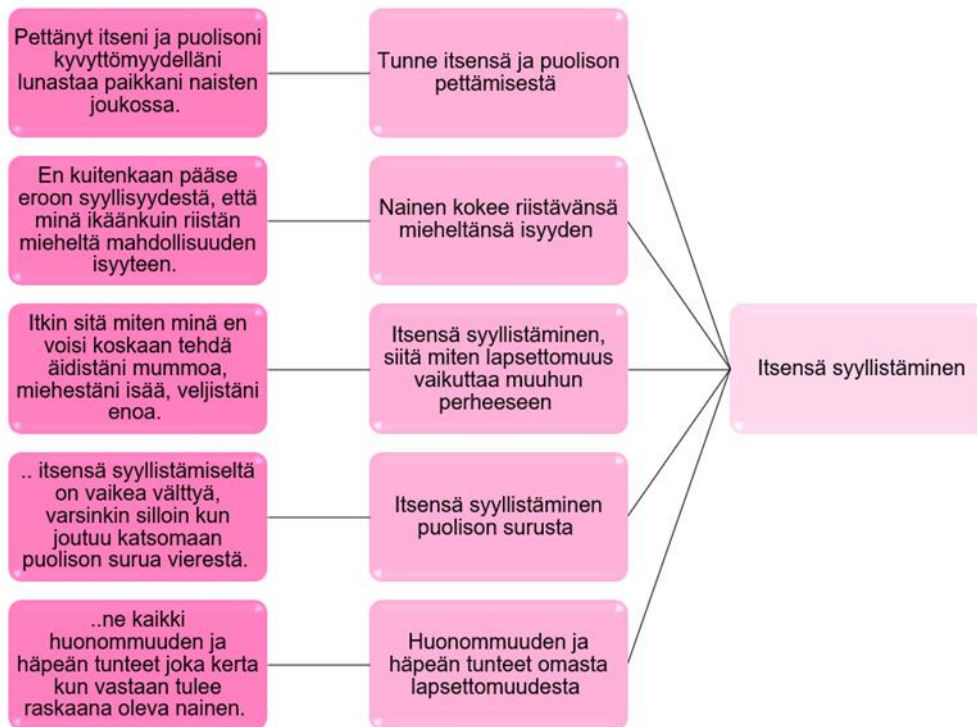
tutkimustehtäviin. Sen pyrkimyksenä on luoda sanallinen ja selkeä kuvaus tutkittavasta ilmiöstä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122, 125, 127.)



KUVIO 2. Aineistolähtöisen sisällönanalyysin päävaiheet (Kylmä & Juvakka 2007, 116, muokattu).

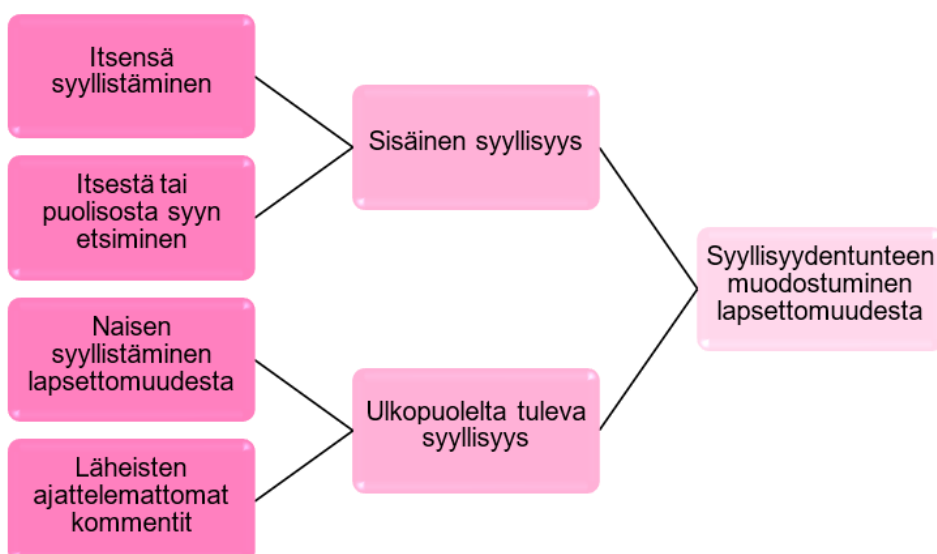
Analyysin pelkistämävaiheessa alkuperäisilmauksista karsitaan pois kaikki tutkimuksen kannalta merkityksetön tieto, jonka jälkeen pelkistetyt ilmaukset kirjoitetaan ylös olennainen sisältö säilyttäen. Seuraavassa vaiheessa pelkistetyt ilmaukset ryhmitellään alaluokiksi sisällöltään samankaltaisten ilmauksien kanssa. Ryhmittelyssä syntyneet alaluokat nimetään siten, että luokan nimi kuvaa kaikkia sen alla olevia pelkistettyjä ilmauksia. Ryhmittelyyn voi sisältyä useampi vaihe, koska muodostuneet alaluokat voidaan vielä jakaa yläluokkiin. Aineiston abstrahointi on mukana jokaisessa analyysin vaiheessa. Abstrahoinnissa edetään vähitellen pelkistetyistä ilmauksista kohti teoreettisia käsitteitä ja johtopäätöksiä, jotka antavat vastauksen tutkimuksen tarkoitukseen ja tehtäviin. (Kylmä & Juvakka 2007, 117-119.)

Aineiston analyysi aloitettiin keskittymällä yhteen opinnäytetyön tehtävään kerrallaan. Aineistosta koodattiin samaa asiaa kuvaavat alkuperäisilmaisut eri väreillä, minkä jälkeen ne siirrettiin allekkain taulukkoon. Tämän jälkeen alkuperäisilmaisut pelkistettiin niin, että niissä säilyi olennainen sisältö. Ryhmittely- eli klusterointivaiheessa pelkistetyt ilmaisut jäsenneltiin omiin ryhmiin siten, että samansisältöiset ilmaisut muodostivat alaluokkia (kuvio 3).



KUVIO 3. Analyysiesimerkki alkuperäisilmauksien pelkistämisestä ja alaluokan muodostamisesta

Alaluokkien muodostamisen jälkeen ryhmittelyä jatkettiin edelleen muodostaen alaluokista yläluokkia. Aineiston abstrahointia eli käsitteellistämistä jatkettiin luomalla yläluokista pääluokkia (kuvio 4). Sisällönanalyysitaulukossa on nähtävissä kaikki analyysin luokitteluvaiheet pelkistetyistä ilmauksista pääluokkiin (liite 2).



KUVIO 4. Analyysiesimerkki yläluokkien ja pääluokkien muodostamisesta

5 TULOKSET

Lapsettomuuden kokemukset naisella voidaan jakaa saatujen tuloksien mukaan kolmeen pääluokkaan: lapsettomuuden aiheuttamat tunteet, syyllisyydentunteen muodostuminen lapsettomuudesta ja lapsettomuuden vaikutuksia naisen elämään. Seuraavissa kappaleissa tulokset käsitellään sisällönanalyysitaulukon (liite 2) mukaisessa järjestyksessä.

5.1 Lapsettomuuden aiheuttamat tunteet

5.1.1 Negatiiviset tunteet

Lapsettomuus koettiin erittäin raskaana kokemuksena, joka aiheutti suurta tuskaa. Sen kuvailtiin aiheuttavan samankaltaisia tunteita kuin lähiomaisen menettäminen. Tämän vuoksi ystävien iloa ja onnea omista lapsistaan oli vaikea jakaa. Myöskään uuden sisällön hankkiminen elämään ei helpottanut tuskaa tai tuonut onnea.

Minun kohdallani ”sisällön hankkiminen elämään” ei ole helpottanut lapsettomuuden tuskaa.

Tuloksissa kuvailtiin, että lapsettomuus aiheuttaa voimakasta ja syvää surua. Erityisesti tieto lapsettomuudesta aiheutti erittäin vahvoja tunteita, joita oli aluksi vaikea hallita. Muiden raskaudet ja perhe-elämä muistuttivat omasta lapsettomuudesta, mikä satutti ja tuntui pahalta. Toivo omasta lapsesta on suuri, minkä kuvailtiin omalta osaltaan vain lisäävän omaa surua. Suru tuli joka kuukausi samanlaisena, koska toivo muuttui epätoivoksi aina kuukautisten alkaessa. Surun kuvailtiin olevan jokapäiväistä, mutta se laantui ajan myötä. Surulle annettiin aikaa, eikä se ollut enää ylitsepääsemätöntä tai joka hetki mielessä.

Surin lapsettomuuttani kipeästi, ja suren edelleekin. En aina, en koko aikaa, mutta joka päivä.

Tuloksissa kuvailtiin paljon negatiivisia tunteita kuukautisiin liittyen. Ne koettiin jatkuvana muistutuksena omasta kyvyttömyydestä saada lapsia. Kuukautiskierron viimeisillä viikoilla ajatus kuukautisten alkamisesta ahdisti ja pelotti, koska toivo raskaudesta on suuri. Kuukautisten alkaminen aiheutti suurta surua ja tuskaa, joita oli vaikea pukea sanoiksi. Naiset kuvailivat surua samanlaiseksi, kuin olisi menettänyt oman lapsensa. Surun lisäksi koettiin vihaa, epätoivoa ja pettymystä. Haaveet äitiydestä musertuivat yhä uudelleen joka kuukausi, minkä vuoksi lapsen yrittäminen haluttaisiin jopa lopettaa.

Ja kun ne kuukautiset jälleen kerran alkavat... Se tuska! Se raivo! Se epätoivo ja pettymys!

Lapsettomuudesta johtuvien epäonnistumisten takia toivo raskaudesta hiipui. Kuukausittain kehittyvä toivo muuttui epätoivoksi ja pettymykseksi aina uudelleen, kun raskaus ei ollutkaan alkanut yrityksistä huolimatta. Naiset kuvailivat, että välillä olisi helpompi olla toivomatta, koska lapsettomuuden tuomat tunteet ovat niin voimakkaita ja uuvuttavia.

Toivo palkitaan joka kerta epätoivolla. Ja mitä suurempi toivo, sitä suurempi suru. Siksi on välillä helpompi olla toivomatta.

Lapsettomuuden myötä naiset kokivat negatiivisia tunteita myös muita kohtaan. Raskaana olevat ja perheelliset aiheuttivat kadehdintaa. Heidän onneaan oli vaikea seurata vierestä, koska koettiin, että itse olisi täysin valmis perhe-elämään. Myös mustasukkaisuuden tunteet olivat normaaleja ja ne sallittiin itsellä.

Olin lähinnä mustasukkainen, mutta annoin siihen itselleni luvan.

Oma lapsettomuus aiheutti myös katkeruutta ja vihaa, mitkä kohdistuivat monesti muihin ihmisiin. Nuoret raskaana olevat naiset herättivät vihantunteita, koska

raskaaksi tuleminen vaikutti heille niin helpolta. Myös lapsiaiheiset keskustelut herättivät katkeruuden tunnetta. Muiden raskaudet aiheuttivat turhautumisen sekä epäreiluuden tunteita. Mahdollisesti monta vuotta kestänyt lapsen yrittäminen siinä onnistumatta aiheutti turhautumista ja itsensä vertailua muihin ihmisiin.

Tuntuu niin kohtuuttoman epäreilulta ja turhautavalta. Kolmella menossa jo toinen kierros!

Lisäksi muiden raskaudet tuntuivat musertavilta, sillä ne toivat mieleen oman epäonnistumisen. Lapsettomuutta kuvailtiin erittäin kipeäksi asiaksi, koska muiden raskaudet koettiin henkisesti kuormittavina. Myöskään keskusteluihin ei jaksettu tämän vuoksi osallistua. Toisten puolesta pystyttiin olemaan myös onnellisia, vaikka se monesti lannisti lapsettomuudesta kärsivää naista.

En oikeasti jaksa kuunnella, sattuu niin kovasti että tuntuu sisuskaluissa asti.

Lapsettomuus toi mukanaan usein myös tyhjyyden tunteen. Lasta saatettiin yrittää vuosien ajan tuloksetta. Muiden lapset ja raskaudet usein korostivat kokemusta siitä, että omasta elämästä puuttuu jotain. Lapsen elämään kuuluu usein paljon saavutuksia ennen aikuisuutta, kuten rippijuhlat, peruskoulusta valmistuminen ja ylioppilaaksi lakittaminen, joista naiset kokivat jäävänsä paitsi.

Olo näiden vuosien jälkeen on tyhjä.

5.1.2 Toivo omasta lapsesta

Tuloksissa ilmeni, että naiset haaveilevat perhe-elämästä. Haaveet äitiydestä toivat elämään hetkellistä iloa ja onnea. Se kuitenkin monesti myös satutti, kun omaa lasta ei vielä ole. Asia oli monesti todella kipeä, koska omaa lasta toivottiin ja kaivattiin todella paljon.

Melkein voin tuntea sen pakahduttavan ilon ja onnen mikä olisi viimein tulla äidiksi.

Lapsettomuudesta kärsivillä toivo omasta lapsesta on erittäin suuri. Positiivista raskaustestiä odotettiin ja toivottiin joka kuukausi. Kuukautiskierron kolmannella viikolla toivo raskaudesta nousi aina uudelleen. Omaa kehoa tarkkailtiin raskauden toivossa ja pohdittiin voisiko mahdolliset muutokset kehossa johtua raskaudesta. Tuloksissa kuvailtiin, että toivoa halutaan pitää yllä kaikista vastoinkäymisistä huolimatta eikä lapsen yrittämistä haluta lopettaa. Raskauden toivossa naiset monesti tarkkailivat omaa kehoa jatkuvasti. Ovulaatiota ja mahdollista raskautta seurattiin kuukausittain testien avulla. Lisäksi kehossa tapahtuvia muutoksia saatettiin seurata jopa neuroottisestikin.

Toivon/toivomme joka kuukausi positiivista raskaustestiä.

Elämän kuvailtiin pyörivän mahdollisen raskauden ympärillä. Raskautta toivottiin jopa niin paljon, että elämästä rajoitettiin sitä mahdollisesti heikentäviä tekijöitä. Tiettyjä ruoka-aineita, kuten inkivääriä vältettiin raskauden toivossa. Myös alkoholia vältettiin ovulaation jälkeen, jos raskaus olisikin alkanut. Tuloksissa kävi ilmi, että naiset saattoivat luopua rakkaista urheiluharrastuksista, jotka eivät sovi raskauden kanssa yhteen. Elämää ei pystytty suunnittelemaan pitkälle eteenpäin vaan elettiin tässä hetkessä. Myös matkojen suunnittelu koettiin haastavana, koska matkoja ei mahdollisen raskauden vuoksi uskallettu varata pitkälle tulevaisuuteen.

Nyt lasken jatkuvasti raskaaslaskurilla, että jos JUURI nyt tulisin raskaaksi niin milloin saan vielä lentää

5.2 Syyllisyydentunteen muodostuminen lapsettomuudesta

5.2.1 Sisäinen syyllisyys

Tahattomasta lapsettomuudesta kärsivät naiset syyllistivät itseään lapsettomuudesta ja kokivat syyllisyyttä monista eri tekijöistä. Tuloksissa kävi

ilmi, että naiset kokevat suurta syyllisyyttä voimakkaista negatiivisista tunteistaan, kuten katkeruudesta ja vihasta. Lisäksi syyllisyydentunteen kuvailtiin edelleen voimistavan näitä tunteita, esimerkiksi katkeruuden, vihan ja surun tunteet lisääntyivät. Näiden negatiivisten tunteiden kokeminen aiheutti naisissa myös häpeää. Kokemukset puolison ja itsensä pettämisestä olivat voimakkaita, esimerkiksi häpeää ja huonommuuden tunteita koettiin omasta lapsettomuudesta. Tuloksissa ilmeni, että itsensä syyllistämistä on vaikea välttää, kun joutuu seuraamaan puolison surua. Omasta syyllisyydentunteesta ei kuitenkaan uskallettu puhua, kun pelätään ettei puoliso sen vuoksi uskalla näyttää enää omia tunteitaan. Lisäksi naiset kantoivat syyllisyyttä ja surua, koska he kokivat riistävänsä puolisoltaan mahdollisuuden isyyteen ja vanhemmiltaan mahdollisuuden isovanhemmuuteen.

Pettänyt itseni ja puolisoni kyvyttömyydelläni lunastaa paikkani naisten joukossa.

Osa naisista etsi selitystä lapsettomuudelle itsestä tai puoliosasta. Monien epäonnistuneiden yrityskertojen jälkeen naiset ajattelivat, että itsessä tai puoliosassa täytyy olla jotain vikana. Ajatukset epäonnistumisesta veivät voimia ja olivat jatkuvasti mielessä. Naiset kokivat tekevänsä jotain väärin, kun raskaus ei onnistunut yrityksistä huolimatta.

Mikä meissä on vikana. Tehdäänkö me tää jotenkin väärin.

5.2.2 Ulkopuolelta tuleva syyllisyys

Sisäisen syyllisyyden lisäksi naiset kokivat ulkopuolelta tulevaa syyllisyyttä, joka ilmeni muiden syyttävinä kommentteina ja uteluina lapsettomuudesta. Tuloksissa kävi ilmi, että puolison vanhempi pitää naista huonona vaimona lapsettomuuden vuoksi ja syyllistää häntä pariskunnan lapsettomuudesta. Myös naisen omat vanhemmat syyllistivät siitä, ettei lapsia alettu suunnittelemaan aikaisemmin. Omien tunteiden lisäksi ulkopuolelta tuleva paine lisäsi huomattavasti naisen henkistä taakkaa lapsettomuudesta.

...anoppi haukkuu että lapsettomuus johtuu ihan minusta, hänen pojassaan kun ei ole mitään vikaa.

Tuloksissa ilmeni, että läheiset sanovat lapsettomille usein myös ajattelemattomia kommentteja sekä antavat jatkuvia neuvoja lapsen yrittämiseen liittyen. Tällaiset kommentit tuntuivat naisesta erittäin pahalta ja ne monesti koettiin loukkaavina. Myös läheisten voivottelu ja sääli naisen lapsettomuudesta koettiin uuvuttavina. Naiset kuvailivat myös, ettei tunteita tai lapsettomuutta uskalleta ottaa puheeksi jatkuvien kommenttien ja neuvojen pelossa.

En oikeasti enää kestä yhtäkään loukkaavaa kommenttia ja tuputtavia neuvoja.

5.3 Lapsettomuuden vaikutuksia naisen elämään

5.3.1 Psyykkiset vaikutukset

Lapsettomuutta pidettiin suurena kriisinä, joka vaikutti moneen elämän osa-alueeseen. Lapsettomuuden kuvailtiin aiheuttavan syvän persoonaan ja identiteettiin kohdistuvan kriisin, jonka myötä naiset kokivat itsensä epäaidoiksi. Naiset kyseenalaistivat omaa merkitystä vaimona ja naisena, koska eivät voineet saada lasta. Elämää ja sen arvoja myös pohdittiin uudesta näkökulmasta.

Olenko minä nainen jos en voi saada lasta?

Lapsettomuuden kuvailtiin olevan aina läsnä ja koskettavan jokaista hetkeä. Lapsettomuutta ei pidetty ainoastaan yhtenä vaiheena elämässä, vaan se seurasi läpi elämän muistuttaen olemassaolostaan. Ajatukset lapsettomuudesta olivat jatkuvasti mielessä ja painoivat mieltä usein vuosia. Tuloksissa ilmeni myös, että lapsettomuudesta jää pysyvät arvet vaikka tulisikin raskaaksi.

...lapsettomuus leimaa JOKAISTA päivää ja jokaista hetkeä.

Lapsettomuuden hyväksymiseen kului paljon voimavaroja ja aikaa, jolloin naiset kokivat, että asian kanssa on vaikea elää eikä sitä pystyisi ikinä hyväksymään. Lapsettomuus vaikutti syvästi naisen elämänlaatuun. Jatkuvan toiveen kuvailtiin aiheuttavan naisissa masennusta. Naiset tunsivat itsensä mitättömiksi ja huonoiksi, koska muut lähipiiristä saivat lapsia. Onnellisista hetkistä oli enää vaikea nauttia, mikä johti monesti elämänilon katoamiseen. Lapsettomuus aiheutti myös erittäin raskaita ajatuksia naisessa. Elämä saatettiin kokea arvottomaksi ilman lasta. Lapsettomuuden kuvailtiin jopa aiheuttaneen ajatuksia omasta kuolemasta sekä johtaneen itsemurhayrityksiin. Lisäksi koettiin, ettei edes terapiasta ja lääkkeistä ole apua.

En muista, koska olisin viimeksi nauranut.

Myös lapsettomuushoidot koettiin fyysisen kuormittavuuden lisäksi henkisesti raskaiksi. Elämän koettiin pyörivän pelkästään hoitojen, työn ja jatkuvien epäonnistumisten ympärillä. Prosessi tuntui loputtoman pitkältä vaiheelta elämässä, mistä ei selviä hengissä.

Se aika kun yritettiin ja käytiin hoitoja jne oli henkisesti paljon raskaampi, välillä tuntui ettei ihan oikeasti selviä hengissä.

5.3.2 Vaikutukset sosiaalisiin suhteisiin

Lapsettomuuden tuomista tunteista ja kokemuksista oli vaikea puhua muille. Naiset kuvailivat, että asiasta keskusteleminen lisää omaa tuskaa ja tuo omat tunteet pintaan. Myös omia syyllisyydentunteita ei uskallettu kertoa puolisolle, koska pelättiin ettei puoliso enää uskaltaisi näyttää omia surun tunteitaan. Kokemusta lapsettomuudesta pidettiin sellaisena, jota muiden on vaikea ymmärtää. Naiset kokivat, että perheellisten on vaikea samaistua heidän tilanteeseensa ja ymmärtää heidän läpikäymiä tunteita. Tämän myötä naiset eristäytyivät perheellisistä ihmisistä.

.. enkä enää jaksa puhua asiasta ihmisten kanssa jotka sanovat ymmärtävänsä mutta eivät kuitenkaan ymmärrä.

Lapsettomuuden myötä naisten sosiaaliset suhteet kaventuivat ja muuttuivat monimutkaisimmiksi. Naiset välttelivät raskaana olevien ja perheellisten tuttavien tapaamista ja jopa yhteydenpito saattoi loppua kokonaan, koska omat tunteet kävivät ylitsepääsemättömän vaikeiksi. Perheellisten tapaaminen koettiin uuvuttavina sekä sen kuvailtiin lisäävän ulkopuolisuuden tunnetta, koska keskusteluiden aiheet pyörivät usein perhe-elämän ja lasten ympärillä. Perheellisten kohtaaminen nosti joka kerta kaikki kipeät asiat ja epätoivon pintaan. Myös välit omaan perheeseen saattoivat katketa heidän ymmärtämättömyytensä vuoksi. Suhteiden katkaisemisen kuvailtiin olevan itsesuojeluvaisto, minkä kautta yritettiin vähentää omaa tuskaa. Tämä saattoi johtaa siihen, että naiset erakoituivat täysin sosiaalisesta elämästä.

En halua olla tekemisissä ihmisten kanssa, jotka ovat raskaana tai joilla on lapsia. Olen erakoitunut täysin kaikesta sosiaalisesta elämästä.

5.3.3 Vaikutukset parisuhteeseen

Lapsettomuus vaikuttaa parisuhteeseen joko sitä heikentävästi tai vahvistamalla suhdetta entisestään kokemuksen myötä. Kriisi käydään läpi eri tahdissa, joka osaltaan vaikuttaa parisuhteeseen sitä heikentävästi. Lapsettomuuden kuvailtiin koettelevan parisuhdetta paljon ja johtavan jopa eroon sen tuomien vaikeuksien vuoksi.

Erosin kahdesta suhteesta tämän takia.

Lapsettomuus aiheutti ongelmia myös pariskunnan seksielämään. Tuloksissa kävi ilmi, että seksin tarkoituksena pidettiin ainoastaan lapsen saamista. Parisuhteesta katosi intohimo ja romantiikka, koska seksi aikataulutettiin

ovulaation mukaan. Seksiä harrastettiin, vaikka se ei edes sillä hetkellä kiinnostaisi, minkä vuoksi se voi alkaa tuntua pakolta.

Elämä pyöri vain tämän yhden ja ainoan asian ympärillä ja suhteesta oli poissa kaikki hohto ja intohimo.

Parisuhde saattoi vahvistua lapsettomuuden tuoman kokemuksen myötä. Tuloksissa ilmeni lapsettomuuden olevan pariskunnalla niin syvä ja yhteinen ongelma, että se lähensi ja vahvisti parisuhdetta. Lapsettomuuden kuvailtiin kasvattavan miehen ja naisen välistä suhdetta. Raskaasta kokemuksesta huolimatta kumppania edelleen rakastettiin ja suhteella nähtiin tulevaisuus.

...ongelma on niin syvä ja yhteinen, että se on tehnyt meistä uskomattoman läheiset toisillemme.

5.3.4 Lapsettomuudesta selviytyminen

Lapsettomuus voi olla koko elämän mittainen kriisi, joka usein kaikesta huolimatta opitaan hyväksymään osana elämää. Tuloksissa kuvailtiin lapsettomuuden olevan mielessä lähes päivittäin, mutta se ei kuitenkaan tunnu enää niin pahalta. Lapsettomuuden hyväksyminen vaati oman kriisin läpikäymisen, minkä jälkeen haikeus saattoi kulkea mukana vielä pitkän aikaa, jopa koko elämän ajan. Lapsettomuus opittiin hyväksymään osana elämää, eikä sen vuoksi katkeroiduttu.

...tietty haikeus on, ja varmasti on loppu elämän. Se ei kuitenkaan ole mielessä päivittäin, eikä tunnu pahalta

Varma tieto lapsettomuudesta koettiin helpottavaksi, kun tiedettiin, että kaikki voitava on tehty lapsen saamiseksi. Lapsen yrittäminen koettiin raskaaksi, koska toivon ja epätoivon tunteet vaihtelivat toistuvasti. Varma tieto lapsettomuudesta auttoi pariskuntaa hyväksymään tilanteensa ja tekemään lopullisen päätöksen

raskausyrityksien lopettamisesta. Tämän jälkeen elämää pystyttiin miettimään kaksinelon näkökulmasta.

...kun Se varma tieto tuli, jollain tavalla Se oli helpotuskin.

Lapsettomuudesta huolimatta voi olla tyytyväinen elämään. Kaksinelon hyväksymisen jälkeen uuden vaiheen aloittaminen elämässä oli mahdollista. Tulevaisuutta pystyttiin suunnittelemaan pelkästään itselle ja puolisolle. Elämään alettiin etsiä uutta sisältöä mielekkäiden asioiden kautta, koska ilon ja onnen säilyttäminen oli edelleen tärkeää. Onnellisia hetkiä opittiin vaalimaan ja ne tuntuivat ansaituilta lapsettomuuden tuoman raskaan taakan vuoksia. Tämän myötä myös onnellisuus ja tyytyväisyys omaan elämään lisääntyi hiljalleen. Omaa elämäntilannetta opittiin arvostamaan juuri sellaisenaan ja tulevaisuus nähtiin positiivisena.

Jotenkin sai aloittaa elämän uudesta vaiheesta. Alettiin ajatteleen tulevaisuutta ja elämää ihan vain meille.

Läheiset olivat suuri edistävä tekijä lapsettomuudesta selviytymiseen. Läheisiltä toivottiin vierellä oloa, kuuntelemista ja empatiaa. Myös ystävien merkitys lapsettomuuden tuomien tunteiden läpikäymisessä koettiin tärkeinä. Välillä omaisten neuvot ja kommentit koettiin loukkaaviksi ja naiset toivoivat, että niitä välteltäisiin. Sanojen sijasta läsnäolo ja läheisyys koettiin merkityksellisempänä.

Kaipaisin vaan niin paljon kuuntelua, empatiaa ja vierellä kulkemista.

6 POHDINTA

6.1 Tulosten tarkastelu

Bell (2013, 291) kuvailee, että tieto lapsettomuudesta saa usein aikaan naisessa shokin sekä herättää epäuskoa. Lapsettomuuden aikana käydään voimakkaita surun ja menetyksen tunteita. Surua kuvaillaan monimutkaiseksi, sillä kuukautiset aiheuttavat loputtoman toivon ja epätoivon kierteen. Opinnäytetyön tuloksissa ilmeni, että suru ja tuska olivat päälimmäisiä tunteita lapsettomuudesta kärsivillä naisilla. Nämä tunteet olivat voimakkaita ja niitä oli vaikea hallita etenkin lapsettomuuden alkuvaiheessa. Suru ja tuska tuntuivat ylitsempääsemättömiltä, koska moni asia ympärillä muistutti omasta lapsettomuudesta. Opinnäytetyön tuloksissa nousi monesti esille, kuinka kuukautiset olivat jatkuva muistutus omasta lapsettomuudesta. Kuukautisten takia koettiin paljon pettymyksen, epätoivon ja vihan tunteita.

Sternke ja Abrahamson (2015, 9) kuvaavat tutkimuksessaan raskaana olevien naisten olevan jatkuva muistutus omasta lapsettomuudesta. Muiden raskaudet koetaan pääasiassa turhauttavina, koska raskaaksi tuleminen vaikuttaa muille niin helpolta. Opinnäytetyön tuloksissa ilmeni, että naiset kokivat lisäksi kadehdintaa, mustasukkaisuutta, katkeruutta ja vihaa raskaana olevia sekä perheellisiä kohtaan. Muiden raskaudet korostivat omaa epäonnistumista ja edellä mainittuja negatiivisia tunteita. Nuoret raskaana olevat naiset herättivät vihaa ja saivat oman tilanteen tuntumaan epäreilulta. Lisäksi naiset kokivat jäävänsä paitsi kaikista lapseen liittyvistä virstanpylväistä, kuten ristiäisistä ja valmistujaisista.

Opinnäytetyön tuloksissa ilmeni naisten toivovan jatkuvasti omaa lasta. Toivoa pidettiin yllä kaikista vastoinkäymisistä huolimatta. Raskauden toivossa naiset tarkkailivat kehoaan, mahdollisia raskausoireita sekä välttelivät raskautta heikentäviä tekijöitä, kuten tiettyjä ruoka-aineita. Haaveet perhe-elämästä toivat hetkittäistä iloa elämäään. Nämä haaveet kuitenkin satuttivat, koska omaa lasta ei vielä ole. Dembinskan (2014, 101) mukaan toivo liittyy vahvasti lapsettomuuteen

ja sen voimakkuus vaihtelee jatkuvasti. Haaveet omasta lapsesta voivat muuttua epärealistisiksi toivon myötä. Kettula-Pihlaja, Aho ja Kaunonen (2015, 306) toteavat myös tutkimuksessaan toivon estävän lapsettomuudesta selviytymistä. Lapsitoiveen kuvataan estävän lapsettomuuden käsittelemistä ja eteenpäin pääsemistä.

Loke, Yu ja Hayter (2012, 507) kertovat tutkimuksessaan tahattomasti lapsettomien naisten kokevan usein syyllisyyttä, koska he eivät kykene samaan lapsia. Syyllisyyden tunteeseen liittyy usein myös voimakkaita häpeän tunteita. Opinnäytetyössä ilmeni samakaltaisia tuloksia naisen kokemasta syyllisyydestä. Itsesyytökset nousivat monesti esille naisten kommentoissa. Syyllisyyttä koettiin sekä lapsettomuudesta että omista negatiivisista tunteista. Edellä mainittuja tunteita hävettiin eikä niitä uskallettu näyttää muille, edes omalle puolisolalle. Naiset kokivat myös pettäneensä puolisonsa ja perheensä.

Loke ym. (2012, 509-510) kuvaavat, että itsensä syyllistämisen lisäksi naiset kokevat syyllistämistä myös läheisiltään, koska he eivät hanki lapsia. Syyllistäminen tuli usein puolison vanhemmilta. Syyllistämisen lisäksi naiset kokevat paineita lapsen hankkimiseen läheisiltä tulevien jatkuvien kyselyjen vuoksi. Opinnäytetyön tuloksissa kuvailtiin myös jonkin verran ulkopuolelta tulevaa painetta ja syyllisyyttä. Puolison vanhemmat syyllistivät pelkästään naista pariskunnan lapsettomuudesta. Naisen vanhemmat puolestaan syyttivät pariskuntaa, koska lasta ei suunniteltu aikaisemmin. Lisäksi naista syyllistettiin, koska uskotaan, ettei nainen halua lapsia. Myös Koert ja Daniluk (2017, 347) kertovat, että lapsettomuuden saatetaan olettaa olevan tahallista. Oletukset koetaan erittäin loukkaavina ja tuomitsevinä, koska luullaan, että lapseton on valinnut uran ja koulutuksen lapsen sijasta.

Opinnäytetyön tuloksissa kuvailtiin lapsettomuuden aiheuttaneen voimakkaan kriisin, joka vaikutti vahvasti naisen psyykkiseen terveyteen, kuten omatuntoon, identiteettiin ja persoonaan. Onnellisten asioiden ajattelemisen ja tekeminen tuntui mahdottomalta, koska lapsettomuus oli koko ajan mielessä. Lisäksi lapsettomuus heikensi naisten elämänlaatua sekä sai naiset tuntemaan itsensä mitättömiksi ja huonoiksi. Wong ym. (2012, 12-13) mukaan lapsettomuus

aiheuttaa naisissa kroonisen stressin, joka vaikuttaa sekä naisten psyykkiseen terveyteen että sosiaalisiin suhteisiin. Lapsettomuus voi aiheuttaa joillekin masennusta, itsetunnon heikkenemistä sekä ahdistusta.

Opinnäytetyön tuloksissa ilmeni, että lapsettomuus vaikutti paljon myös naisten sosiaalisiin suhteisiin. Muita perheitä ja raskaana olevia on vaikea tavata, koska keskustelut olivat usein lapsiaiheisia. Myös muiden kyselyt ja utelut ahdistivat, minkä vuoksi monet kertoivat välttelevän sukulaisia sekä perheellisiä tuttaviam. Myös Bell (2013, 291) kertoo naisten välttelevän tilanteita, joissa tapaa mahdollisesti raskaana olevia naisia tai äitejä. Monesti myös perheenjäsenten tai ystävien uutiset raskaudesta koetaan haastavaksi. Sosiaalisten tilanteiden välttämistä pidetään itsesuojeluväistönä.

Vizheh, Pakgohar, Rouhi ja Veisy (2015, 458) tutkimuksen mukaan lapsettomuus aiheuttaa useimmille pareille kriisin elämässä. Lapsettomuuteen liittyvä stressi voi lisätä konflikteja avioliittoon ja alentaa seksuaalista itseluottamusta. Jotkut parit kohtaavat lapsettomuuden vuoksi vakavia ongelmia parisuhteessa. Puolisoiden erilaista lähestymistapaa lapsettomuuteen liittyen pidetään yhtenä potentiaalisena tekijänä avioliiton konflikteihin. Paine seksin harrastamiseen tiettyinä aikoina saattaa vaikuttaa negatiivisesti seksuaaliseen halukkuuteen, läheisyyteen sekä lisätä stressiä entisestään. Opinnäytetyön tuloksissa ilmeni myös, että lapsettomuuden aiheuttamat koettelemukset vaikuttivat pariskunnan väliseen kommunikointiin sekä seksuaaliseen kanssakäymiseen. Seksin aikataulut vähensi intohimoa pariskunnan välillä ja sai seksin monesti tuntumaan pakolta. Naiset kuvasivat kuitenkin lapsettomuuden vahvistavan parisuhdetta, koska yhdessä läpikäyty kriisi oli syvä ja yhteinen.

Opinnäytetyön tuloksissa kuvattiin lapsettomuudesta selviytymisen olevan vaikeaa, mutta ajan kanssa asian oppii hyväksymään. Varma tieto lapsettomuudesta oli helpotus, mikä auttoi hyväksymään oman tilanteensa juuri sellaisenaan. Elämää pystyi suunnittelemaan eteenpäin ja pohtia tulevaisuutta kahdestaan puolison kanssa. Lisäksi selviytymistä edesauttoi läheisten ymmärrys ja lähellä olo. Myös Kettula-Pihlaja ym. (2015, 303) toteavat tutkimuksessaan sosiaaliselta ympäristöltä saadun tuen ja mielekkäiden asioiden

löytämisen vaikuttavan positiivisesti lapsettomuudesta selviytymiseen. Lisäksi tutkimuksessa kuvataan, että perhekäsityksen monipuolistuminen lisäsi myös lapsettomuudesta selviytymisen tunnetta. Biologisen vanhemmuuden lisäksi pohditaan myös muita vaihtoehtoja, kuten adoptointia.

6.2 Eettisyys

Tutkimusta voidaan pitää eettisesti hyväksyttävänä ja luotettavana, kun tutkimus on tehty noudattaen hyvän tieteellisen käytännön ohjeita. Hyvän tieteellisen käytännön lähtökohtia ovat esimerkiksi rehellisyys, yleinen huolellisuus ja tarkkuus tutkimusta tehdessä. Näistä tulee huolehtia myös tallettaessa tutkimustuloksia ja niitä esitettäessä sekä arvioidessa. Hyvän tieteellisen käytännön loukkauksilla tarkoitetaan tahallisesti tehtävää tai huolimattomuudesta johtuvaa epäeettistä toimintaa, joka vahingoittaa tieteellistä tutkimusta. Ne voidaan jakaa kahteen luokkaan: vilppi tieteellisessä toiminnassa ja piittaamattomuus hyvästä tieteellisestä käytännöstä. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6,8).

Vilpillä tarkoitetaan väärin tietojen ja tulosten esittämistä sekä toisen työn plagiointia eli luvaton lainaamista tai esittämistä omanaan. Myös piittaamattomuuteen kuuluu esimerkiksi muiden tutkijoiden mainitsematta jättäminen tai puutteellinen viittaus aikaisempiin tutkimustuloksiin. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 8-9). Opinnäytetyössä aikaisempiin tutkimuksiin ja teoksiin viitattiin asianmukaisella tavalla ja tekijöitä kunnioittaen.

Tutkimusta tehdessä tulee pyytää sekä tutkimuslupa työn tilaajalta että tietoinen suostumus tutkimukseen osallistujilta. Osallistujilta tietoinen suostumus tutkimukseen osallistumisesta pyydetään saatekirjeen muodossa, missä tiedotetaan tarkasti tutkimuksen luonteesta. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2015, 219, 222-223.) Ennen opinnäytetyön aloittamista saatiin tutkimuslupa opinnäytetyön työelämätaholta. Lisäksi keskustelufoorumien ylläpitäjille lähetettiin saatekirje (liite 1) tutkimuksen tekemisestä, koska tietoista suotumusta ei pystytty pyytämään suoraan kommenttien kirjoittajilta. Saatekirjeessä

tiedotettiin opinnäytetyöstä sekä pyydettiin lupaa käyttää keskustelufoorumien keskusteluja.

Anonymiteetti on myös tärkeää huomioida tutkimustyössä. Anonymiteetilla tarkoitetaan muun muassa sitä, ettei tutkimustietoja luovuteta ulkopuoliselle missään vaiheessa tutkimusprosessia. Lisäksi aineisto tulee säilyttää lukitussa paikassa. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2015, 221.) Opinnäytetyössä tutkimusaineisto on käsitelty anonymiteetti huomioon ottaen. Keskustelufoorumeilta kerätyssä aineistossa henkilöiden anonymiteetti säilyi, koska kommentit kirjoitetaan käyttäen keksittyjä nimimerkkejä. Nimimerkkejä ei myöskään kirjoitettu ylös missään vaiheessa aineistoa kerätessä. Lisäksi ketään ulkopuolista ei päästetty lukemaan valittuja kommentteja. Aineisto säilytettiin asianmukaisesti koko opinnäytetyöprosessin ajan ja hävitettiin asianmukaisesti kuuluvalla tavalla työn valmistumisen jälkeen. Hyvän tieteellisen käytännön ohjeista on vastattu jokaisessa tutkimuksen vaiheessa ja tutkimus on toteutettu suunnitelmallisesti.

Eettisyyttä arvioitaessa tulee tiedostaa myös tutkimuksen sensitiivisyys. Sensitiivisyys voi perustua tutkimuksessa tutkittavan ilmiön arkaluonteisuuteen, kuten emotionaalisesti herkkiin aiheisiin ja stigmasoituihin ilmiöihin. (Kylmä & Juvakka 2007, 144-145.) Tahattoman lapsettomuuden tuomat kokemukset ja tunteet ovat arkaluonteisia, mikä tulee ottaa huomioon tutkimusta tehdessä. Lapsettomuuden aiheuttamat tunteet ovat todella henkilökohtaisia ja niitä ei välttämättä uskalleta näyttää muille. Myös ulkopuolelta tuleva paine ja syyllistäminen sekä siihen liittyvä häpeä lisäävät aiheen arkaluonteisuutta. Tämä on huomioitu esimerkiksi kirjoitustyyliin, ettei ketään loukata.

6.3 Luotettavuus

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arviointiin ei ole ainoastaan yhtä ainoaa tapaa. Laadullisen tutkimuksen piiristä löytyy useita käsityksiä tutkimuksen luotettavuuteen liittyvistä kysymyksistä, minkä takia oppaat painottavat luotettavuustarkasteluissa eri asioita. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 158.) Tämän

vuoksi onkin suotavaa, että tutkimuksen tekijä valitsee tietyt kriteerit arvioitaessa tutkimuksen luotettavuutta. Kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuuden arvioimisen apuna voidaan käyttää seuraavia luotettavuuskriteereitä: uskottavuus, vahvistettavuus, reflektiivisyys ja siirrettävyys. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2015, 204.)

Luotettavuudessa tutkimuksen ja sen tulosten uskottavuus osoitetaan varmistamalla, että tutkijat ovat ymmärtäneet osallistujien näkökulman tutkittavasta ilmiöstä. Lisäksi uskottavuutta vahvistaa tutkimuksen tekijöiden riittävä perehtyminen tutkittavaan ilmiöön. (Kylmä & Juvakka 2007, 128.) Opinnäytetyössä aineiston analyysi ja tulosten tulkinta tarkistettiin useampaan otteeseen tulkinnasta johtuvien virheiden minimoimiseksi. Luotettavuuteen vaikuttaa myös se, että työtä on tehnyt kaksi henkilöä, jolloin molemmat ovat luokitelleet saman aineiston. Tällöin pystyttiin varmistamaan, että olemme yksimielisiä saaduista tuloksista. Aineistoa analysoidessa ja raportoinnissa olennainen tieto säilytettiin sitä väärentämättä. Lisäksi aineiston alkuperäisilmauksia käytettiin tukemaan saatuja tuloksia ja lisäämään tulosten luotettavuutta. Heikentävästi tulosten luotettavuuteen vaikuttaa puolestaan se, että avoimille keskustelufoorumeille pääsee kirjoittamaan kuka tahansa, jolloin opinnäytetyöntekijät eivät voi olla varmoja kommenttien todenmukaisuudesta.

Vahvistettavuus liittyy koko tutkimusprosessiin ja sen edellytyksenä on tutkimuksen yksityiskohtainen kuvaaminen niin, että tutkija saa selkeän kuvan tutkimuksen kulusta (Kylmä & Juvakka 2007, 129). Opinnäytetyössä kaikki tutkimusprosessin vaiheet on kuvattu kattavasti ja ymmärrettävällä tavalla kuvioita ja taulukoita apuna käyttäen. Luotettavuuden lisäämiseksi työhön on liitetty sisällönanalyysi (liite 2), jossa näkyy analysoinnin vaiheet ja luokittelut.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta arvioitaessa voidaan käyttää myös käsitettä reflektiivisyys. Reflektiivisyydellä tarkoitetaan tutkimuksen tekijän tietoista käsitystä omista lähtökohdistaan ja arviointia siitä, kuinka omat ennakkokäsitykset vaikuttavat aineistoon ja tutkimusprosessiin. (Kylmä & Juvakka 2007, 129.) Koko prosessin ajan opinnäytetyöntekijät ovat pohtineet, miten omat näkökulmat ja asenteet ovat vaikuttaneet aineistoon. Tulokset

tulkittiin mahdollisimman puolueettomasti ja neutraalista näkökulmasta. Lisäksi tekijöillä ei ollut aikaisempaa kokemusta tai ennakko-olettamuksia aiheesta, mitkä olisivat osaltaan saattaneet vaikuttaa saatuihin tuloksiin.

Laadullisessa tutkimuksessa siirrettävyydellä tarkoitetaan saatujen tulosten siirrettävyyttä muihin vastaaviin tilanteisiin. Tutkimuksen osallistujista ja ympäristöstä tulee olla riittävästi kuvailevaa tietoa, jotta lukija pystyy arvioimaan tulosten siirrettävyyttä. (Kylmä & Juvakka 2007, 129.) Opinnäytetyössä ei ole pystytty kuvailemaan osallistujien ympäristöä tai ikää kovinkaan tarkasti, koska kerätyt kommentit on poimittu keskustelufoorumeilta. Alkuperäisenä opinnäytetyön aiheena oli ”syyllisyys yli 30-vuotiailla tahattomasti lapsettomilla naisilla”. Ikärajauksesta jouduttiin kuitenkin luopumaan, koska kaikissa keskustelufoorumeilta kerätyistä kommentteista ei käynyt ilmi kirjoittajien ikä. Ikärajaus on vielä nähtävissä ylläpitäjille lähetetyssä saatekirjeessä.

Opinnäytetyön luotettavuuteen vaikuttavat myös käytetyt lähteet. Opinnäytetyössä hyödynnettiin mahdollisimman ajankohtaisia ja monipuolisia lähteitä, joiden julkaisusta on enintään kymmenen vuotta. Työssä käytettiin kahta lähdettä, jotka jäivät aikarajauksen ulkopuolelle. Ne kuitenkin todettiin ajantasaisiksi ja valideiksi lähteiksi. Opinnäytetyössä hyödynnettiin luotettavaksi todettuja kotimaisia ja kansainvälisiä tieteellisiä tutkimuksia, artikkeleita ja kirjoja. Opinnäytetyössä saadut tulokset tukivat aiemmin tutkittua tietoa.

6.4 Jatkotutkimusehdotukset

Tämä tutkimus kuvasi tahattoman lapsettomuuden vaikutuksia naisen elämään. Jatkossa olisi mielenkiintoista tutkia opinnäytetyön aihetta tahallisesti lapsettomien näkökulmasta. Lisäksi yhtenä jatkotutkimusaiheena nousi esille, miten tahaton lapsettomuus vaikuttaa lapsettomuudesta kärsivien pariskuntien vanhempien elämään.

LÄHTEET

- Batool, S. & Visser, R. 2016. Experiences of Infertility in British and Pakistani Women: A Cross-Cultural Qualitative Analysis. *Health Care of Women International* 37, 180-196.
- Bell, K. 2013. Constructions of “Infertility” and Some Lived Experiences of Involuntary Childlessness. *Affilia: Journal of Women & Social Work*, 28(3), 284–295.
- Dembinska, A. 2014. Psychological costs of life crisis in Polish women treated for infertility. *Journal of Reproductive & Infant Psychology* 32 (1), 96–107.
- Hakimi, O. & Cameron, L-C. 2017. Effect of Exercise on Ovulation: A Systematic Review. *Sport Medicine* 47 (8), 1555-1567.
- Härkki, P., Heikinheimo, O. & Tiitinen, A. 2015. Endometrioosi ja lapsettomuus - mitkä tekijät vaikuttavat hoidon valintaan? *Suomen lääkirilehti* 70 (5), 221-226.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2015. Tutkimus hoitotieteessä. 3.-4. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Kettula-Pihlaja, T., Aho, A. & Kaunonen, M. 2015. Haikaran ohilento – Lapsettomuudesta selviytyminen naisen kuvaamana. *Hoitotiede* 27 (4), 298-310.
- Koert, E. & Daniluk, J. 2017. When time runs out: reconciling permanent childlessness after delayed childbearing. *Journal of Reproductive & Infant Psychology* 35 (4), 342-352.
- Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. 1. painos. Porvoo: Bookwell Oy.
- Loke, A., Yu, P-L. & Hayter, M. 2012. Experiences of sub-fertility among Chinese couples in Hong Kong: a qualitative study. *Journal of Clinical Nursing* (John Wiley & Sons, Inc.) 21 (3–4), 504–512.
- Miettinen, A. N.d. Tahaton lapsettomuus. Väestöliitto. Luettu 19.8.2019. <https://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/perhehaaveet/tutkijalta/tahaton-lapsettomuus/>
- Nuojua- Huttunen, S. & Anttila, L. 2009. Lapsettomuuden ensivaiheen tutkimukset selvittävät pysyvää hedelmättömyyttä ja heikentyntä lisääntymiskykyä. *Lääkirilehti* 64 (5), 367-373.
- Perttula, J. & Lomaa, T. 2008. Kokemuksen tutkimus. 4. painos. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus.
- Pruuki, H., Tiihonen, R. & Tuominen, M. 2015. Toisenlainen tie. Tahaton lapsettomuus, kriisi ja selviytyminen. Helsinki: kirjapaino.

- Raque-Bogdan, T. & Hoffman, M. 2015. The relationship among infertility, self-compassion, and well-being for women with primary or secondary infertility. *Psychology Women Quarterly* 39 (4), 484-496.
- Rotham, K., Wise, L., Sorensen, H., Riis, A., Mikkelsen, E. & Hatch, E. 2013. Volitional determinants and age-related decline in fecundability: a general population prospective cohort study in Denmark. *Fertility and Sterility* 99/2013, 1958-1964.
- Salokangas, R. 2008. Häpeä ja syyllisyys. *Suomen Lääkärilehti* 63 (6), 539.
- Sternke, E. & Abrahamson, K. 2015. Perceptions of Women with Infertility on Stigma and Disability. *Sexuality & Disability* 33(1), 3–17.
- Söderström-Anttila, V. 2010. Yli 40-vuotiaan naisen infertiliteetti. *Suomen lääkirilehti* 65 (39), 3123-3128.
- Söderström-Anttila, V. 2018. Synnytysien ja hedelmällisyyden pulmallinen ristiriita. *Suomen lääkirilehti* 73 (15), 897.
- Tieteen termipankki. 2016. Folkloristiikka: kokemus. Luettu 29.10.2018. <http://tieteentermipankki.fi/wiki/Folkloristiikka:kokemus>
- Tiitinen, A. 2018a. Endometriooosi. *Duodecim*. Luettu 25.4.2019. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00119
- Tiitinen, A. 2018b. Lapsettomuus. *Duodecim*. Luettu 25.2.2019. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00151
- Tiitinen, A. 2018c. Naisen lapsettomuus. *Duodecim*. Luettu 25.2.2019. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00737
- Tilastokeskus. 2019. Äidit tilastoissa. Luettu 18.8.2019. <http://www.stat.fi/tup/tilastokirjasto/aidit-tilastoissa-2019.html>
- Tiu, M., Hong, J., Cheng, V., Kam, C. & Ng, B. 2018. Lived experience of infertility among Hong Kong Chinese women. *International Journal of Qualitative Studies on Health* 13 (1), 1-9.
- Toivanen, R., Vilksa, S. & Tulppala, M. 2004. Sylillinen surua- lapsettomuuden kokemus. *Suomen Lääkärilehti* 59 (43), 4115-4120.
- Tufford, L. 2009. Healing Pain of Infertility through poetry. *Journal of Poetry Therapy: The Interdisciplinary Journal of Practice, Theory, Research and Education* 22 (1), 1-9.
- Tulppala, M. 2012. Lapsettomuus ja parisuhde. *Suomen Lääkärilehti* 67 (26-31), 2081-2087.

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

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Helsinki.

Unkila-Kallio, L. & Ranta, V. 2012. Raskaus ei ole alkanut - milloin parille lähetetään lapsettomuustutkimuksiin. Lääkärilehti 31/2013, 26.

Viva. N.d. Viva-hanke. Luettu 30.11.2018. <http://viva.blogs.tamk.fi/>

Vizheh, M., Pakgohar, M., Rouhi, M. & Veisy, A. 2015. Impact of Gender Infertility Diagnosis on Marital Relationship in Infertile Couples: A Couple Based Study', *Sexuality & Disability*, 33 (4), 457–468.

Wong, C., Pang, J., Tan, G., Soh, W & Lim, J. 2012, The impact of infertility on women`s psychological health: a literature review. *Singapore nursing journal* 39 (3), 11-17.

Ying, L., Wu, L. & Loke, A. 2015. Gender differences in experiences with and adjustments to infertility: A literature review. *International Journal of Nursing Studies* 52 (10), 1640–1652.

LIITTEET

Liite 1. Otsikko

Hei,

Olemme kolmannen vuoden sairaanhoitajaopiskelijoita Tampereen ammattikorkeakoulusta ja teemme opinnäytetyötä tahattomasta lapsettomuudesta. Aiheena on ”syyllistyvät lapsettomat yli 30-vuotiaat naiset” ja työelämäyhteytenä opinnäytetyössämme toimii ViVa-hanke, joka antaa kattavaa ja tutkittua tietoa seksuaali- ja lisääntymisterveydestä. Olemme rajanneet aiheen tahattomaan lapsettomuuteen, joka on hyvin arkaluontoinen asia. Tarkoituksena on analysoida nettipalstojen keskusteluja lapsettomuudesta ja siihen liittyvistä tunteista.

Pyydämme lupaa _____ -sivuston keskustelujen analysointiin ja hyödyntämiseen opinnäytetyössämme / Pyydämme lupaa liittyä _____ -ryhmään ja hyödyntää keskusteluja opinnäytetyössämme. Emme hyödynnä työssä vain yhden henkilön kirjoittamaa tekstiä vaan poimimme tarkoin keskeisimmät asiat ja analysoimme niitä. Huolehdimme salassapitovelvollisuudesta koko opinnäytetyöprosessin ajan, kenenkään nimeä ei kirjoiteta ylös aineistoon tutkimuksen missään vaiheessa. Myöskään ketään ulkopuolista ei päästetä lukemaan ryhmien keskusteluja.

Kiitos!

Terveisin opinnäytetyöntekijät,

Katriina Korpunen

Sairaanhoitajaopiskelija AMK

Tampereen ammattikorkeakoulu

Siina Nurmi

Sairaanhoitajaopiskelija AMK

Tampereen ammattikorkeakoulu

Liite 2. Sisällönanalyysi

PELKISTETYT ILMAUKSET	ALALUOKKA	YLÄLUOKKA	PÄÄLUOKKA
<p>Lapsettomuus tuntuu samalta kuin lähiomaisen menettäminen</p> <p>Kykenemättömyys jakaa ystävien onnellisia kokemuksia lapsistaan tuskan vuoksi</p> <p>Mikään ei helpota tuskaa lapsettomuudesta</p>	Tuska	Negatiiviset tunteet	Lapsettomuuden aiheuttamat tunteet
<p>Suru, kun tieto lapsettomuudesta tulee ilmi</p> <p>Suru raskaana olevien näkemisestä</p> <p>Surun tunteet, kun ystävät saavat lapsia</p> <p>Toivosta johtuva suru</p> <p>Suru lapsettomuudesta tulee aina uudestaan ja samanlaisena</p> <p>Lapsettomuuden sureminen joka päivä</p>	Suru		
<p>Negatiiviset tunteet kuukautisten alkamisesta</p> <p>Kuukautiskierron aiheuttama ahdistus ja pelko</p> <p>Ahdistus ja pelko kuukautisten alkamisesta</p> <p>Kuukautisten alkamisen yhdistäminen lapsensa menettämiseen</p> <p>Kuukautisista johtuvat tunteet</p> <p>Suru, joka kuukausi kuukautisten aikaan</p>	Negatiiviset tunteet kuukautisista		
<p>Toivon menettäminen</p> <p>Toivon ja pettymyksen vuorottelu joka kuukausi</p> <p>Toivon ja epätoivon vaihtelu</p> <p>Halu olla toivomatta</p>	Toivottomuus		

Perheiden kadehdinta Mustasukkaisuus muita kohtaan	Kadehdinta ja mustasukkaisuus		
Katkeruus ja viha Katkeruus päällimmäisenä tunteena Viha nuoria äitejä kohtaan, jotka tulevat kerrasta raskaaksi Turhautumisen ja epäreiluuden tunne	Katkeruus ja viha		
Muiden raskaudet muistuttavat omasta epäonnistumisesta Muiden onni muistuttaa omasta epäonnistumisesta Muiden uutiset raskaudesta musertavat Muiden onni raskaudesta sattuu	Muiden raskaudet tuntuvat musertavilta		
Tyhjyyden tunne Tunne, että elämästä puuttuu jotain Lapseton jää paitsi kaikista lapsien tuomista kokemuksista	Tyhjyyden tunne		
Haave äitiydestä Oman lapsen kaipaus	Haaveet perhe-elämästä	Toivo omasta lapsesta	
Toivo omasta lapsesta Jatkuva toivo raskaudesta Toivo raskauden alkamisesta Toivo raskaudesta Toivon ylläpitäminen Oman kehon jatkuva seuranta ja tarkkailu Jatkuva mahdollisen raskauden seuraaminen	Toivo raskaudesta		
Tiettyjen ruoka-aineiden välttäminen raskauden mahdollisuuden vuoksi Alkoholin välttäminen mahdollisen raskauden vuoksi	Oman elämän rajoittaminen raskauden toivossa		

<p>Rakkaista harrastuksista luopuminen mahdollisen raskauden vuoksi</p> <p>Elämää ei uskalleta suunnitella raskauden mahdollisuuden vuoksi</p> <p>Matkojen suunnitteleminen raskauden toivossa haasteellista</p>			
<p>Syyllisyys omista tunteistaan</p> <p>Häpeä omista tunteistaan</p> <p>Tunne itsensä ja puolison pettämisestä</p> <p>Huonommuuden ja häpeän tunteet omasta lapsettomuudesta</p> <p>Itsensä syyllistäminen puolison surusta</p> <p>Nainen kokee riistävänsä mieheltänsä isyyden</p> <p>Itsensä syyllistäminen, siitä miten lapsettomuus vaikuttaa muuhun perheeseen</p>	<p>Itsensä syyllistäminen</p>	<p>Sisäinen syyllisyys</p>	<p>Syyllisyyden tunteen muodostuminen lapsettomuudesta</p>
<p>Ajattelu, että itsessä tai puoliossa on vika</p> <p>Ajattelu, että jotain tehdään väärin</p>	<p>Itsestä tai puoliossa syyn etsiminen</p>		
<p>Anoppi syyllistää ja haukkuu naista lapsettomuudesta</p> <p>Nainen on huono vaimo anopin mielestä, kun hän luulee, ettei nainen halua lapsia</p> <p>Omat vanhemmat syyllistävät naista, kun lapsia ei ole tehty ajoissa</p>	<p>Naisen syyllistäminen lapsettomuudesta</p>	<p>Ulkopuolelta tuleva syyllisyys</p>	
<p>Läheisten loukkaavat kommentit</p> <p>Loukkaavat kommentit ja neuvot läheisiltä satuttavat</p> <p>Tuttavien sääli ja voitottelu tuntuu pahalta</p> <p>Lapsettomuudesta puhuminen vaikeaa jatkuvien neuvojen vuoksi</p>	<p>Läheisten ajattelemattomat kommentit</p>		

<p>Syvä persoonan ja identiteetin kriisi</p> <p>Itsensä kokeminen epäaidoksi</p> <p>Naiseuden ja vaimona olemisen merkityksen kyseenalaistaminen</p> <p>Elämän ja arvojen pohtiminen</p>	Lapsettomuus kriisi	Psyykkiset vaikutukset	Lapsettomuuden vaikutuksia naisen elämään
<p>Lapsettomuus läsnä joka hetki</p> <p>Lapsettomuus koskettaa jokaista päivää ja hetkeä</p> <p>Lapsettomuutta ei pysty unohtamaan vaan se seuraa koko elämän</p> <p>Lapsettomuus vaivaa jatkuvasti</p> <p>Tieto lapsettomuudesta painaa mieltä vuosia</p> <p>Lapsettomuudesta jää pysyvät arvet</p>	Lapsettomuus aina läsnä		
<p>Ei pysty hyväksymään lapsettomuutta</p> <p>Masennus jatkuvasta raskauden toiveesta</p> <p>Itsensä tunteminen mitättömäksi ja turhaksi</p> <p>Elämänilon kadottaminen</p> <p>Halu antaa periksi</p> <p>Elämä ei ole elämisen arvoista</p> <p>Elämänhalun kadottaminen</p> <p>Itsemurhayritykset</p> <p>Terapiasta tai lääkkeistä ei ole apua</p>	Masennus lapsettomuudesta		
<p>Hoitojen raskaaksi kokeminen</p> <p>Elämän pyöriminen lapsettomuushoitojen ja epäonnistumisen ympärillä</p>	Lapsettomuus hoitojen vaikutukset		
<p>Omasta kokemuksesta vaikea puhua läheisille</p> <p>Asiasta keskusteleminen vaikeaa</p>	Kokemuksesta vaikea keskustella	Vaikutukset sosiaalisiin suhteisiin	

<p>Omia tunteita vaikea jakaa puolisolle</p> <p>Kokemuksia vaikea jakaa, kun tuntuu ettei ihmiset ymmärrä</p> <p>Koetaan ettei perheelliset ihmiset ymmärrä lapsettomia</p>			
<p>Sosiaaliset suhteet kaventuvat ja muuttuvat monimutkaisemmiksi</p> <p>Sosiaalisten suhteiden välttäminen lähipiiriin, joissa on lapsia</p> <p>Ystävyys-suhteiden katkeaminen</p> <p>Läheisiä tavatessa kipeät asiat nousevat mieleen</p> <p>Muita äitejä vaikea tavata</p> <p>Ulkopuolisuuden tunne muita perheitä tavatessa</p> <p>Välit perheeseen katkenneet</p> <p>Suhteiden katkaiseminen on itsesuojeluvaisto</p> <p>Sosiaalisesta elämästä erakoituminen</p>	<p>Sosiaalisten suhteiden kaventuminen</p>		
<p>Kriisi käydään läpi eri tahdissa</p> <p>Parisuhde koetuksella lapsettomuuden takia</p> <p>Parisuhteesta eroaminen lapsettomuuden vuoksi</p>	<p>Parisuhteen heikkeneminen</p>	<p>Vaikutukset parisuhteeseen</p>	
<p>Intohimon puuttuminen suhteesta</p> <p>Romantiikan katoaminen</p> <p>Seksin harrastaminen vain silloin, kun on mahdollista tulla raskaaksi</p> <p>Yhdyntöjen harrastaminen, vaikka ei kiinnostaisi</p> <p>Seksin muuttuminen pakoksi</p>	<p>Seksin tarkoituksena ainoastaan lapsen saaminen</p>		

<p>Parisuhteen vahvistuminen yhteisen kokemuksen kautta</p> <p>Parisuhteen vahvistuminen</p> <p>Vahva rakkaus parisuhteessa kokemuksesta huolimatta</p> <p>Kokemus, että suhteella on tulevaisuus</p>	<p>Parisuhteen vahvistuminen</p>		
<p>Lapsettomuuden hyväksyminen yhtenä osana elämää</p> <p>Haikeus, mutta lapsettomuus ei enää mielessä päivittäin</p> <p>Paraneminen lapsettomuuden hyväksymisen jälkeen</p> <p>Tunne selviytymisestä</p> <p>Lapsettomuuden hyväksyminen</p>	<p>Lapsettomuuden hyväksyminen</p>	<p>Lapsettomuudesta selviytyminen</p>	
<p>Tieto lapsettomuudesta helpotus</p> <p>Tieto varmasta lapsettomuudesta olisi helpotus</p>	<p>Helpotuksen tunne varman tiedon jälkeen</p>		
<p>Uuden elämän vaiheen aloittaminen yhdessä puolison kanssa</p> <p>Muun sisällön löytäminen elämään</p> <p>Halu säilyttää ilo ja onni elämässä</p> <p>Onnellisten hetkien vaaliminen</p> <p>Tyytyväisyys elämään juuri sellaisenaan</p>	<p>Tyytyväisyys elämään sellaisenaan</p>		
<p>Toivo, että läheiset ovat vierellä/läsnä</p> <p>Tuen ja kuuntelun tarve</p> <p>Kaipaa ystävää, joka ymmärtää</p>	<p>Tuen tarve läheisiltä</p>		