

**TYÖSSÄKÄYVIEN VANHEMPIEN STRESSINHALLINTAKEINOJEN JA  
VANHEMMUUSTYYTYVÄISYYDEN VÄLISET YHTEYDET:**

**Onko vanhemmuuden stressin tasolla väliä?**

**Pro gradu -tutkielma**

**Laura Toivonen**

**Psykologian laitos**

**Jyväskylän yliopisto**

**2012**

# JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

Psykologian laitos

TOIVONEN, LAURA: Työssäkäyvien vanhempien stressinhallintakeinojen ja vanhemmuustyytyväisyyden väliset yhteydet: Onko vanhemmuuden stressin tasolla väliä?

Pro gradu -tutkielma, 36 s., 4 liites.

Ohjaaja: PsT Saija Mauno

Psykologia

Kesäkuu 2012

---

Tutkielmassa tarkasteltiin, onko stressinhallintakeinoilla (tilanteen muuttaminen, mukautuminen, uudelleenarviointi, oireiden vähentäminen ja välttely) yhteyttä vanhemmuustyytyväisyyteen ja onko yhteys samanlaista korkean ja matalan vanhemmuuden stressin tilanteessa. Tutkimuksessa tarkasteltiin myös, eroavatko paljon ja vähän vanhemmuuden stressiä kokevien käyttämät stressinhallintakeinot toisistaan sekä selvitettiin, millaisia stressinhallintakeinoja käyttävät paljon vanhemmuuden stressiä kokevat vanhemmat. Tutkimuksen aineisto on osa Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksen tutkimus- ja kehittämishanketta ”Työn ja perheen yhteensovittamisen hallintastrategiat ja -keinot työhyvinvoinnin tukipilareina”. Hanke toteutettiin vuosina 2009-2011 ja sitä rahoitti Työsuojelurahasto. Hankkeessa tutkittiin Terveys- ja sosiaalialan ammattijärjestö Tehyn sekä palvelualojen ammattiliitto Pamin jäsenistöä. Lopullinen vastaajamäärä oli 2756 henkilöä ja vastausprosentti 36,8 %. Tutkimuksen teoreettisena viitekehysenä oli kyberneettinen stressinhallintateoria. Tutkimuskysymyksiin vastattiin regressioanalyysin ja varianssianalyysin avulla. Regressioanalyysin tulosten mukaan tilanteen uudelleenarviointi ja oireiden vähentäminen lisäävät vanhemmuustyytyväisyyttä, kun taas tilanteen välttely oli yhteydessä vähäisempään vanhemmuustyytyväisyyteen. Vanhemmuuden stressin todettiin olevan vahvin vanhemmuustyytyväisyyttä heikentävä tekijä. Matalan vanhemmuuden stressin ryhmässä tilanteen uudelleenarviointi lisäsi vanhemmuustyytyväisyyttä, kun taas tilanteen välttely vähensi sitä. Myös korkean vanhemmuuden stressin ryhmässä tilanteen välttelyn todettiin vähentävän vanhemmuustyytyväisyyttä. Stressinhallintakeinoilla havaittiin olevan enemmän yhteyttä vanhemmuustyytyväisyyteen silloin, kun vanhemmuuden stressiä ei koettu. Varianssianalyysin tulosten mukaan korkean ja matalan vanhemmuuden stressin ryhmät erosivat toisistaan stressinhallintakeinojen käytössä. Paljon vanhemmuuden stressiä kokevat käyttivät enemmän tilanteen muuttamista, mukautumista, välttelyä ja oireiden vähentämistä, mutta tilanteen uudelleenarvioinnin kohdalla ryhmien välillä ei ollut eroa. Tutkimuksen tuloksia voitaneen hyödyntää kartoitettaessa vanhemmuuden stressin kokemista sekä kehitettäessä stressinhallintataitoja esimerkiksi vanhemmille suunnatuissa valmennuksissa.

Avainsanat: Stressinhallintakeinot, coping, vanhemmuuden stressi, perhestressi, vanhemmuustyytyväisyys

# SISÄLLYS

|   |           |
|---|-----------|
| <b>1 JOHDANTO.....</b>  | <b>1</b>  |
| 1.1 Stressi.....  | 1         |
| 1.2 Vanhemmuuden stressi, perhestressi ja vanhemmuustyytyväisyys.....             | 2         |
| 1.3 Coping eli stressinhallinta.....  | 6         |
| 1.3 Tutkimuskysymykset.....   | 11        |
| <b>2 AINEISTO JA MENETELMÄT.....</b>  | <b>12</b> |
| 2.1 Tutkimuksen toteutus ja tutkittavat.....                                      | 12        |
| 2.2 Kyselylomake ja tutkimuksen muuttujat.....                                    | 14        |
| 2.3 Summamuuttujat.....   | 15        |
| 2.4 Aineiston analysointi.....  | 16        |
| <b>3 TULOKSET.....</b>  | <b>18</b> |
| 3.1 Pearsonin korrelaatiokertoimet.....   | 18        |
| 3.2 Stressinhallintakeinojen ja vanhemmuustyytyväisyyden väliset yhteydet.....    | 21        |
| 3.3 Stressinhallintakeinot matalan ja korkean vanhemmuuden stressin ryhmissä..... | 23        |
| 3.4 Tulosten yhteenveto.....  | 24        |
| <b>4 POHDINTA.....</b>  | <b>25</b> |
| 4.1 Tavoite.....  | 25        |
| 4.2 Stressinhallintakeinot yhteydessä vanhemmuustyytyväisyyteen.....              | 25        |
| 4.3 Stressinhallintakeinot merkityksellisempiä matalan stressin tilanteessa.....  | 26        |
| 4.4 Stressinhallintakeinojen käytössä eroja.....                                  | 27        |
| 4.5 Tulosten merkitys ja jatkotutkimushaasteet.....                               | 27        |
| 4.6 Tutkimuksen arviointi.....  | 29        |
| 4.7 Lopuksi.....  | 31        |
| <b>LÄHTEET.....</b>   | <b>33</b> |
| <b>LIITE 1</b>  |           |

# 1 JOHDANTO

Perhettä pidetään yleensä elämän tärkeimpänä asiana. Perheillä on kuitenkin nykyään monia haasteita arkielämässään. Haasteita kumpuaa monelta suunnalta, sillä esimerkiksi tuloskeskeinen, aikaa vievä työelämä voi asettaa paineita, jotka heijastuvat parisuhteeseen ja perheeseen aiheuttaen niissä ongelmia (esim. Kinnunen & Mauno, 1998). Perheessä voi esiintyä myös arkipäivän tilanteista tai isommasta kriisistä syntyvää stressiä (Crnick & Greenberg, 1990). Perhestressi ei ole yksiselitteinen ilmiö, sillä se voi olla yhtäältä vanhemmuuden ja toisaalta koko perheen stressiä. Perhestressin voidaan nähdä käsittävän myös työmäärän kotona (*homeload*), ja niin ikään perhe-työ-ristiriita voi kertoa perhestressistä. Perhe- ja vanhemmuusstressin on todettu myös vaikuttavan vanhemmuustyytyväisyyteen (Rogers & White, 1998) ja heikentävän vanhemmuuden laatua (Abidin, 1992; Belsky, 1984). Perhestressi vaatii toimivaa stressinhallintaa. Tämän pro gradu -tutkielman tarkoituksena onkin selvittää stressinhallintakeinojen ja vanhemmuustyytyväisyyden välisiä yhteyksiä: onko stressinhallintakeinoilla yhteyttä vanhemmuustyytyväisyyteen, ja eroavatko paljon ja vähän vanhemmuuden stressiä kokevat toisistaan stressinhallintakeinojen käytössä. Lisäksi tarkastellaan, millaisia stressinhallintakeinoja työssäkäyvät vanhemmat käyttävät. Stressinhallintakeinoihin tulen teoriaosuudessa viittaamaan englanninkielisellä termillä *coping*, joka määritellään luvussa 1.3.

## 1.1 Stressi

Stressiä on tutkittu monella eri tieteenalalla, minkä vuoksi käsitteen määrittely ei ole ollut yksiselitteistä. Cooperin, Dewen ja Driscollin (2001) mukaan stressillä voidaan viitata stressitekijöihin, stressireaktioihin tai yksilön ja ympäristön vuorovaikutuksen epätasapainoon. Stressitekijät ovat ärsykeitä eli kuormittavia tapahtumia, joihin ihmiset reagoivat yksilöllisesti. Stressireaktiot ovat fysiologisia tai psykologisia tiloja, joita esiintyy stressitilanteen ilmetessä. Lazarus ja Folkman (1984) määrittelevät teoriassaan stressin yksilön ja ympäristön vuorovaikutuksen tulokseksi. Yksilö kokee, että jokin tilanne ylittää hänen voimavaransa, minkä tuloksena syntyy stressiä. Atkinsonin, Atkinsonin, Smithin ja Bemin (1990) mukaan stressi syntyy, kun yksilö on epävarma kyvystään ratkaista ongelmia tilanteessa, jossa hänen psyykinen tai fyysinen hyvinvointinsa ovat uhattuina. Atkinson ym. myös katsovat, että stressireaktioon kuuluvat

*stressorit* eli ympäristön stressitekijät sekä yksilön reaktiot stressoreihin. Edellä olevat, toisiaan hyvin lähellä olevat määritelmät ovat psykologian alalla yleisiä stressin määritelmiä.

Lazaruksen ja Folkmanin (1984) mukaan psykologista stressiä aiheuttavat tekijät riippuvat yksilön ominaisuuksista ja ympäristön tapahtumien luonteesta. Lazarus ja Folkman katsovat, että sitoutuminen vaikuttaa oleellisesti psykologiseen stressiin. Heidän mukaansa sitoumukset ja uskomukset ovat kognitiiviseen arviointiin vaikuttavia persoonallisuuden piirteitä, jotka määrittävät yksilön ymmärrystä tilanteesta, tunteista ja coping- eli stressinhallintakeinoista. Sitoumukset ovat yksilölle tärkeitä asioita, ja sitoumuksen voimakkuudesta riippuu, miten haavoittuvainen yksilö on psykologiselle stressille. Tämä onkin huomionarvoista perhestressiä tarkasteltaessa, sillä perheen voidaan olettaa olevan instituutio, johon yksilö sitoutuu kaikkein voimakkaimmin. Lazaruksen ja Folkmanin mukaan stressin kokemiseen ja siitä selviytymiseen vaikuttavat yksilön omat voimavarat, kuten hänen terveydentilansa ja sosiaaliset taitonsa. On huomattu, että niin yksilöön kuin ympäristöön liittyvät tekijät voivat haitata stressistä selviytymistä, sillä esimerkiksi yksilön sisäistämät käyttäytymismallit ja ympäristön vaatimukset voivat asettaa rajoituksia stressistä selviämiseksi. Yksilön ja ympäristön vaatimukset voivat myös olla keskenään ristiriidassa. Se, miten ihminen pyrkii selviytymään stressaavasta tilanteesta, riippuu hänen voimavaroistaan ja ongelmanratkaisutaidoistaan (Atkinson ym., 1990, Lazarus & Folkman.)

## **1.2 Vanhemmuuden stressi, perhestressi ja vanhemmuustyytyväisyys**

Stressiä voi ilmetä eri elämänalueilla. Perheissä koetaan erityyppisiä stressitilanteita. Pienet stressitilanteet (*daily hassles*) saadaan yleensä ratkaistua miltei välittömästi, kun taas isompia stressitilanteita ratkaistaan kauemman. Stressi ei aina aiheuta seurauksia, mutta joissakin tapauksissa stressi voi aiheuttaa uusia stressitilanteita. Näin on esimerkiksi perheen kohdatessa vanhempien avioeron: sen lisäksi, että ero on stressaava tapahtuma itsessään, se saattaa aiheuttaa uusina stressitekijöinä esimerkiksi taloudellisia vaikeuksia tai muuton muualle. *Kasautuneella stressillä* viitataan siihen, että uusia stressitilanteita alkaa ilmetä ennen kuin vanhoja on ratkaistu (Hetherington & Blechman, 1996).

*Perhestressi* on Hamiltonin, McCubbinin ja Figleyn (1983) mukaan vaatimusten ja voimavarojen epäsuhdasta syntyvä tila, jonka kontekstina on perhe. Lazarus ja Folkman (1984) korostavat stressin määrittelyssä yksilön oman kognitiivisen arvion merkitystä, joten perheessäkin stressin kokeminen riippuu aina kokijasta tai kokijoista itsestään. Figley (1989) on määritellyt

perhestressin tilanteeksi, jossa perheen voimavarat eivät riitä selviytymään perheelle asetetuista vaatimuksista. Figleyn mukaan perheessä ilmenevä stressori on jokin elämäntapahtuma tai siirtymä, joka vaikuttaa perheessä sekä yksilöön että koko perheeseen sosiaalisena systeeminä. Figley määrittelee stressoreiksi perheessä muun muassa perheenjäsenen kuoleman, kroonisesti sairaan lapsen, avioeron tai heikon taloudellisen tilanteen. Ennen stressitekijän ilmaantumista perheen katsotaan olevan tasapainoisessa tilassa (Hamilton ym.) Figley jaottelee perhestressin huonoon ja hyvään stressiin, *distressiin* ja *eustressiin*. Distressillä viitataan siihen, että perheenjäsenet kokevat vaatimusten ja voimavarojen epätasapainon negatiivisena. Eustressi on tila, jossa perheenjäsenet voivat hyväksyä vaatimusten ja voimavarojen epätasapainon ja kokevat sen positiivisena. Perhestressin yhteydessä on tarkasteltu myös *kriisiä*. Kriisillä tarkoitetaan perheessä ilmaantuvaa sekasortoa, josta selvitäkseen perheenjäseniltä vaaditaan sopeutumista. Kriisit voivat Hamiltonin ym. mukaan olla normatiivisia eli odotettavissa olevia tai ei-normatiivisia eli yllättäviä. Esimerkki perheessä ilmaantuvasta normatiivisesta kriisistä on lapsen murrosikä, kun taas ei-normatiivinen kriisi on kyseessä esimerkiksi avioerotilanteessa.

*Vanhemmuuden stressi* on määritelty siten, että vanhemmat kokevat vanhemmuuden vaatimusten ylittävän ne voimavarat, joita heillä on käytössään (Deater-Deckard, 1998). Abidin (1992) korostaa vanhemmuuden stressiä määritellesään vanhemman omaa arviointiprosessia. Abidinin mukaan jokaisella vanhemmalla on vanhemmuudestaan sisäinen malli, johon kuuluu odotuksia ja toiveita siitä, millainen vanhempi hän haluaisi olla. Vanhemman arvioidessa selviytymistään ja toimintaansa vanhempana hän alkaa tuntea joko vanhemmuuden pätevyiden tai epätätevyiden kokemuksia. Vanhemmuuden stressi syntyy siten tämän arviointiprosessin tuloksena. Vanhemmuuden stressillä voidaan viitata isoihin stressitekijöihin tai päivittäin toistuviin stressitekijöihin (*daily hassles*) (Crnick & Greenberg, 1990). Lazarus ja Folkman (1984) ovatkin todenneet, että päivittäisillä, pienillä stressitekijöillä voi olla jopa enemmän merkitystä ihmisen hyvinvoinnille kuin suurilla muutoksilla. Tämän katsotaan johtuvan siitä, että perheessä ei yleensä tapahdu usein suuria elämänmuutoksia, joihin voidaan laskea kuuluvaksi esimerkiksi jonkun perheenjäsenen sairastumisen tai kuoleman (Crnick & Greenberg). Esimerkki perheessä päivittäin toistuvasta stressitekijästä voisi olla lasten välisten riitojen selvittely, joka usein toistuessaan aiheuttaa vanhemmille kasautunutta stressiä. Rogers ja White (1998) totesivat, että vanhemmuustyytyväisyyteen vaikuttaa esimerkiksi se, kokevatko vanhemmat kotityöt stressaavina vai eivät. Lazaruksen ja Folkmanin mukaan arkiset stressikokemukset voivat saada alkunsa esimerkiksi erilaisista rooleista. Roolit liittyvät läheisesti myös tarkastelemaani perhe-elämään. Lazarus ja Lazarus (1994) ovat todenneet, että työelämän ohella perhe-elämässä koetaan eniten

psykologista stressiä, sillä niiden parissa vietetään eniten aikaa. Hamilton ym. (1983) jaottelevat vanhemmuuden stressin edelleen fyysiseen, psyykkiseen ja taloudelliseen stressiin.

Vanhempien kokema stressi on yksilöllistä, ja erityisesti vanhempien saaman sosiaalisen tuen on todettu lieventävän stressin kokemista (Crnick & Low, 2002). Eräs tärkeä sosiaalisen tuen muoto on parisuhde. Deater-Deckard (1998) onkin todennut, että parisuhdetyytyväisyyden ja vanhemmuuden stressin välillä on yhteyttä. Tämä saattaa osaltaan johtua juuri sosiaalisen tuen saatavuudesta. Östbergin (1999) mukaan yksin elävät äidit kokivat muita enemmän stressiä. Stressin kokemisessa on mahdollisesti myös sukupuolten välisiä eroja. Mauno (1999) totesi, että äidit kokevat enemmän stressiä kuin isät, sillä äidit kokevat sukupuolirooleissa tapahtuneista muutoksista huolimatta lasten- ja kodinhoidon kuuluvan itselleen. Umbersonin (1989) tutkimuksen mukaan naiset kokevat vanhemmuutensa sekä palkitsevammaksi että vaativammaksi kuin miehet, mikä voi osaltaan vaikuttaa siihen, että naiset kokevat vanhemmuutensa stressaavana. Tutkimustulokset äitien ja isien välisen vanhemmuuden stressin eroista eivät kuitenkaan ole täysin yksiselitteisiä, sillä esim. Deater-Deckard ja Scarr (1996) sekä Saisto, Salmela-Aro, Nurmi ja Halmesmäki (2004) havaitsivat, ettei perhestressin kokemisessa ole sukupuolten välisiä eroja. Saisto ym. katsoo myös, että isien stressiä on tutkittu vähemmän kuin äitien. Koska stressin tuntemisessa oleellista on yksilön oma kokemus (Lazarus & Folkman, 1984), on mahdollista, että äidit ja isät kokevat stressin eri tavoin. Saiston ym. mukaan vanhemman koulutustaso ei vaikuta stressin kokemiseen, mutta Östbergin (1999) tutkimuksessa vähän koulutetut äidit raportoivat muita enemmän stressiä. Östberg ja Hagekull (2000) havaitsivat, että ikä vaikuttaa äidin stressiin siten, että mitä vanhempi pikkulapsen äiti on, sitä enemmän stressiä hän kokee. Myös Östberg (1999) löysi samansuuntaista yhteyttä äidin iän ja vanhemmuuden stressin väliltä.

Perhestressin määrä riippuu Figleyn (1989) mukaan stressaavan tilanteen luonteesta, perheenjäsenten käytössä olevista voimavaroista ja kyvyistä sekä heidän fyysisestä ja psyykkisestä hyvinvoinnistaan. Lapsen persoonallisuuden piirteillä on todettu olevan yhteyttä vanhempien stressin kokemiseen (esim. Saisto ym. 2004). Saisto on todennut, että lapsen vaikea temperamentti ennustaa vanhempien stressiä. On kuitenkin myös todettu, ettei pelkkä temperamentti välttämättä aiheuta ongelmia, vaan kyse saattaa olla lasten, vanhempien ja ympäristön välisestä yhteensopimattomuudesta (Bates, Pettit, Dodge & Ridge, 1998). Deater-Deckardin ja Scarrin (1996) mukaan vanhemmuuden stressiä on todettu esiintyvän eniten perheissä, joissa lapsilla on käyttäytymisen ongelmia, etenkin ulkosuuntautuneita käyttäytymisen ongelmia. Myös lasten vakavat sairaudet aiheuttavat stressiä vanhemmille. Donenbergin ja Bakerin (1993) tutkimuksessa havaittiin, että käyttäytymishäiriöisten lasten vanhemmilla ilmeni yhtä paljon stressiä kuin

autististen lasten vanhemmilla. Tämän tutkimustuloksen pohjalta käy jälleen ilmi vanhemman subjektiivinen kokemus stressaavasta tilanteesta.

Useassa tutkimuksessa on tarkasteltu vanhempien käyttämän kasvatustyylin ja vanhemmuuden stressin välistä yhteyttä. Baumrindin kasvatustyyli-teoriassa autoritaarisella kasvatuksella tarkoitetaan kasvatusta, jossa vanhemmilla on tiukka kontrolli ja tiukat vaatimukset mutta ei myönteistä tunneilmapiiriä (Aunola & Nurmi, 2005). Esim. Deater-Deckard (1998) on todennut, että stressaantuneet vanhemmat käyttävät enemmän autoritaativista kasvatustyyliä kuin ne vanhemmat, joilla ei ilmene stressiä. Oletus on siis ollut, että stressi johtaa autoritaatiiviseen kasvatustyyliin, mikä puolestaan aiheuttaa lapselle pahaa oloa ja sitä kautta ongelmakäyttäytymistä. Deater-Deckard totesikin, että vanhempien ja lasten stressi saattaa alkaa muistuttaa noidankehää: esimerkiksi lapsen käyttäytymishäiriö stressaa vanhempaa, joka stressaantuneena käyttää autoritaativista kasvatustyyliä. Se puolestaan aiheuttaa lapselle lisää stressiä. Vanhemmuuden stressin on useissa tutkimuksissa (esim. Deater-Deckard) todettu olevan haitallista vanhemman hyvinvoinnille. Belsky (1984) korostaa vanhemman henkistä hyvinvointia vanhemmuuden laatua määrittävänä tekijänä ja on todennut vanhemmuuden laadun heikkenevän vanhemman voimavarojen laskiessa. Voimavarojen lasku onkin kyseessä juuri stressitilanteessa. Myös Abidin (1992) on todennut vanhemmuuden laadun heikkenevän tilanteessa, jossa vanhempi on stressaantunut. Vanhempien hyvinvointia voidaan arvioida esimerkiksi vanhemmuustyytyväisyyden kautta, joka myös tässä tutkimuksessa on tarkastelun kohteena.

*Vanhemmuustyytyväisyyttä (parenting satisfaction)* tarkasteltaessa tulee huomioida siihen vaikuttavat tekijät, jotka voidaan rooliteorian mukaan jakaa neljään eri luokkaan: 1) vanhemmuuden rooliin sitoutuminen, 2) vanhemmuuden roolin vaatimukset, 3) vanhemmuuden voimavarat ja 4) siirtäminen roolista toiseen (Rogers & White, 1998). Vanhemmuuden stressin onkin useissa tutkimuksissa (esim. Rogers & White) todettu vaikuttavan kielteisesti vanhemmuustyytyväisyyteen. Rogers ja White sekä Malinen (2011) totesivat myös parisuhteen laadun vaikuttavan vanhemmuustyytyväisyyteen, sillä hyvä ja onnellinen parisuhde tukee vanhemmuutta. Rogers ja White totesivat myös naisten olevan miehiä tyytyväisempiä vanhemmuuteensa ja miesten vanhemmuustyytyväisyyden olevan tilannesidonnaisempaa kuin naisten. Myös Kinnusen ja Maunon (1998) mukaan naisten vanhemmuustyytyväisyys on korkeampaa kuin miesten. Kinnunen ja Mauno (1998) havaitsivat myös työ-perhe-ristiriidan olevan yhteydessä vanhemmuustyytyväisyyteen. Työ ja muut vanhempien stressitekijät saattavatkin vaikuttaa vanhemmuustyytyväisyyteen välillisesti siten, että vanhemman stressitaso vähentää vanhemmuustyytyväisyyttä.



### 1.3 Coping eli stressinhallinta

*Copingilla* eli *stressinhallinnalla* voi olla merkitystä sekä perhestressin kokemiselle että vanhemmuustyytyväisyydelle. Stressinhallintakeinoja on tutkittu psykologiassa jo yli 60 vuotta, ja tutkimus on keskittynyt eritoten stressinhallinnan ja psykologisen hyvinvoinnin välisten yhteyksien tarkastelemiseen (Rantanen & Mauno, 2010). Stressinhallintaan on viitattu englanninkielisellä termillä *coping*, joka on suomennettu ainakin termein stressinhallintakeinot, -strategiat ja selviytymispyrkimykset. Lazaruksen ja Folkmanin (1984) mukaan *copingilla* tarkoitetaan yksilön koko ajan muuttuvia kognitiivisia ja behavioraalisia pyrkimyksiä selviytyä rasittaviksi tai voimavarat ylittäviksi arvioituista stressitekijöistä. Stressitekijät voivat olla sisäisiä eli yksilöön liittyviä tai ulkoisia eli tilanteeseen liittyviä.

Lazaruksen kognitiivinen stressinhallintateoria (Lazarus & Folkman, 1984) tarkastelee yksilön ajattelu- ja toimintatapoja sekä niiden muutosta stressitilanteessa. Siihen, millaisiksi henkilö arvioi ajattelu- ja toimintatapansa stressaavan tilanteen edetessä vaikuttavat sekä yksilöön että ympäristöön liittyvät tekijät. Lazaruksen teoriassa stressinhallinta nähdään prosessina, jonka käynnistää jokin tilanne, johon tarvitaan yksilön omaa kognitiivista arviointia. Kognitiivinen arviointi jakaantuu primaari- ja sekundaariarviointiin. Primaariarvion aikana yksilö tekee arvion edessään olevasta tapahtumasta. Tapahtuma voidaan arvioida merkityksettömäksi, mahdollisuudeksi tai uhaksi. Mikäli arvioija tulkitsee tilanteen hyvinvointiaan uhkaavaksi, käynnistyy sekundaariarvio. Sekundaariarvion aikana yksilö tekee päätöksen siitä, mitä hän voi stressaavasta tilanteesta selvitäkseen tehdä. Sekundaariarvion aikana aktivoituvat stressinhallinta- eli coping-keinot, joiden avulla stressaava tilanne pyritään yksilön voimavarojen säästämiseksi ja hyvinvoinnin ylläpitämiseksi saamaan haltuun.

Copingia määritellessään Lazarus ja Folkman (1984) korostavat, että yksilö käyttää sellaisia coping-keinoja, joihin hänellä on voimavaroja. Lazarus ja Folkman määrittelevät copingin prosessiksi, jonka avulla yksilö selviytyy niistä vaatimuksista, joita hänen ja ympäristönsä välillä on. Tarkastellessaan copingia prosessina Lazarus ja Folkman korostavat, että *copingilla* viitataan siihen, mitä yksilö parhaillaan ajattelee tai tekee sen sijaan, että tarkasteltaisiin hänen toimintaansa tai tavoitteitaan eri tilanteissa yleensä. Koska coping on prosessi, tarkastelun kohteeksi nousee myös stressitilan aikana tapahtuva muutos. Coping auttaa myös prosessiin liittyvien emootioiden eli tunteiden säätelyssä. Näihin tunteisiin, kuten myös koko tilanteen tulkintaan, vaikuttavat yksilön omat arvot, sitoumukset ja päämäärät. Copingin määrittelyssä oleellista on nimenomaan prosessi eikä sen lopputulos.

Lazaruksen (1981) mukaan copingilla on neljä funktiota: 1) ongelmanratkaisu tai instrumentaalinen funktio, 2) emotionaalisen hädän itsesäätely, 3) tilanteen muuttaminen paremmaksi ja 4) selviytyminen stressitekijöistä siten, etteivät ne vahingoita yksilöä. Coping-keinoihin liittyvät läheisesti *defenssimekanismit*, jotka säätelevät stressaavan tilanteen aikana kognitiivista disonanssia ja ylläpitävät sitä kautta psyyken tasapainoista tilaa (Vaillant, 2000). Sekä coping-keinot että defenssimekanismit suojelevat ihmisen psyykkistä eheyttä erilaisilta haitallisiksi koetuilta tilanteilta. Defenssimekanismit ja coping-keinot eroavat kuitenkin toisistaan siinä, että defenssimekanismit ovat osittain tiedostamattomia mekanismeja (Vaillant, 2000), kun taas coping-keinot ovat tietoisia tilanteen hallintakeinoja (esim. Lazarus; Lazarus & Folkman, 1984).

Lazaruksen ja Folkmanin (1984) mukaan stressinhallintakeinoista voidaan erottaa *ongelmasuuntautuneet* ja *tunnesuuntautuneet stressinhallintakeinot*. Ongelmasuuntautuneet stressinhallintakeinot ovat pyrkimyksiä ratkaista jokin haastavaksi koettu tilanne, kun taas tunnesuuntautuneilla stressinhallintakeinoilla pyritään lievittämään stressaavan tilanteen aiheuttamia tunteita ilman pyrkimystä muuttaa itse tilannetta. Lazarus ja Folkman katsovat, että ongelmasuuntautuneita stressinhallintakeinoja käytetään lähinnä silloin, kun yksilö arvioi pystyvänsä muuttamaan tilannetta. Tunnesuuntautuneita stressinhallintakeinoja käytetään muun muassa ylläpitämään toivoa tilanteissa, joita ei ole mahdollista muuttaa. Esimerkki ongelmasuuntautuneesta stressinhallintakeinosta on se, että yksilö miettii ja arvioi toimintatavan, jolla voi muuttaa haitalliseksi kokemansa tilanteen ja sen jälkeen toteuttaa sen. Tunnesuuntautunutta stressinhallintaa on muun muassa stressaavan tilanteen arvon kieltäminen tai vähättely. Stressinhallintakeinojen yhteydessä on käytetty myös termiä *välttämissuuntautuneet stressinhallintakeinot*, joilla tarkoitetaan stressaavaa tilannetta välttelevää toimintaa (Folkman & Moskowitz, 2004). Atkinsonin, Atkinsonin, Smithin ja Bemlin (1990) mukaan on tavallista käyttää useita stressinhallintakeinoja, jotka voivat joko tukea tai haitata toisiaan. Kun ihminen käyttää itselleen ja tilanteeseen sopivia stressinhallintakeinoja, lopputulos on usein onnistunut ja hyvinvointia lisäävä (Lazarus & Folkman). Onnistunut stressinhallinta vähentää stressitekijöiden kielteisiä vaikutuksia hyvinvointiin, mutta epäonnistunut stressinhallinta voimistaa niitä (Rantanen & Mauno, 2010). Lazaruksen ja Folkmanin mukaan riippuu yksilöstä, ympäristöstä ja saatavilla olevista resursseista, mitä coping-keinoja käytetään. Resurssit voidaan jakaa fyysisiin ja psykologisiin resursseihin sekä pätevyyteen, sosiaalisiin ja materiaalsiin resursseihin. Fyysisiin resursseihin kuuluvat terveys sekä energia, psykologisiin resursseihin positiiviset uskomukset itsestä ja pätevyysiin ongelmanratkaisu ja sosiaaliset taidot. On todettu (Folkman & Moskowitz,

2004; Rantanen & Mauno, 2010), että ihminen käyttää samanlaisia coping-keinoja eri tilanteissa, mutta vaihtelee käyttämiään keinoja tilanteen mukaan.

Lazarus (1981) jakaa coping-strategiat neljään eri malliin, jotka ovat informaation tavoittelu, välitön toiminta, toiminnan ehkäisy ja intrapsyykkiset prosessit. Informaation tavoittelussa on kyse siitä, että yksilö arvioi stressaavaa tilannetta ja tekee coping-päätöksen tai arvioi tilanteen uudelleen. Välitön toiminta on kyseessä silloin, kun yksilö tekee jotain stressaavan asian hyväksi. Kun yksilö ehkäisee toimintaa, hän kieltäytyy haittaavista toimintaimpulsseista. Intrapsyykkiset strategiat ovat kognitiivisia prosesseja, joilla yksilö voi säädellä emootioitaan. Intrapsyykkisiä strategioita ovat defenssit, kieltäminen, reaktionmuodostus, projektio ja uhkan välttely.

Uskomuksilla on tärkeä rooli coping-prosessissa, sillä uskomukset määrittävät, millaiseksi ihminen arvioi tapahtumat. Lazarus ja Folkman (1984) jakavat uskomukset persoonallinen kontrolli -uskomuksiin ja eksistentiaaliin uskomuksiin. Puhuessaan uskomuksista persoonalliseen kontrolliin Lazarus ja Folkman tarkoittavat yksilön tekemiä kontrolliarviointeja eli yksilöiden käsityksiä siitä, miten hyvin he arvioivat pystyvänsä kontrolloimaan tapahtuman lopputuloksia tai vaikuttamaan tapahtuman lopputulokseen. Eksistentiaalisia uskomuksia ovat esimerkiksi usko jumalaan, eli ne ovat uskomuksia, joiden avulla yksilö kykenee ylläpitämään toivoa.

Figleyn (1989) mukaan coping määritellään perheen käyttämiksi toiminta- tai käyttäytymismalleiksi, joiden avulla pyritään ylläpitämään tai vahvistamaan perheenjäsenten psyykkistä tasapainoa ja hyvinvointia sekä hankkimaan ja käyttämään voimavaroja, joiden avulla voidaan selvitä stressaavista tilanteista ja ratkaista ongelmia. Figley erottelee neljä perheen käyttämää coping-strategioiden funktiota: 1) Copingin avulla perhe voi itse vähentää kuluttaviksi koettuja tilanteita: vanhempi voi esimerkiksi kieltäytyä ottamasta vastaan työtä, joka vaatisi koko perheen muuttoa muualle, 2) coping voi auttaa hankkimaan apua perheen vaikeassa tilanteessa. Esimerkki tästä voi olla lapsen sairastuminen, jolloin tarvitaan lääketieteellistä apua, 3) copingin avulla voidaan vähentää perheessä vallitsevaa jännittynyttä ilmapiiriä. Käytössä olevia keinoja ovat esimerkiksi yhdessä vietetty aika, huumori ja avoin tunteiden näyttäminen. 4) Copingin avulla voidaan pyrkiä ottamaan stressaava tilanne paremmin haltuun muuttamalla perheenjäsenten odotuksia tai madaltamalla tilanteeseen liittyviä vaatimuksia. Hamiltonin, McCubbinin ja Figleyn (1983) mukaan copingin avulla perhe saavuttaa tasapainoisen tilan, joka suojelee sekä perhettä kokonaisuutena että sen yksilöitä sekä edistää näiden kasvua ja kehitystä. Perheet voivat selvitä stressaavista tilanteista yhtäältä yksilön ja koko perheen käytössä olevien voimavarojen, toisaalta käytössä olevien coping-strategioiden avulla (Figley, 1989). Coping on kuitenkin monissa tutkimuksissa (esim. Lazarus & Folkman, 1984) määritelty juuri käytössä oleviksi voimavaroiksi.

Figley jaottelee voimavarat aineellisiksi, kuten raha, tai aineettomiksi, kuten itsetunto. Parhaiten perhestressiltä on todettu välttävän perheissä, joissa käytetään coping-strategioina yhteistyötä ongelman ratkaisemiseksi sekä ongelman hyväksymistä (Figley). Näillä perheillä on ylipäätään enemmän coping-strategioita käytössään. Hamiltonin ym. (1983) mukaan perheen stressinhallintaan vaikuttavat yksilön ja koko perheen voimavarat sekä perheen ulkopuolelta saatu sosiaalinen tuki. Yksilöiden omia voimavaroja ovat muun muassa perheenjäsenten persoonallisuudenpiirteet, terveys, koulutus ja taloudelliset resurssit.

Wills, Blechman ja McNamara (1996) ovat tarkastelleet perhestressiä nuorten näkökulmasta sekä perheen tuen ja coping-keinojen yhteydessä. Wills ym. totesivat tutkimuksessaan, että vanhempien antama tuki auttaa käyttämään joustavia coping-keinoja. Perheen antama tuki (*family support*) edesauttaa myös lasten coping-keinojen käyttöä. Vanhempien tuen määrä ei riipu perheen sosioekonomisesta statuksesta, mutta sitä esiintyy enemmän ydinperheissä kuin yhden vanhemman perheissä tai uusioperheissä. Tärkeimmäksi tuen muodoksi todettiin vanhempien emotionaalinen tuki, jolla viitataan yksilön mahdollisuuteen tarvittaessa puhua ongelmistaan ja jakaa tunteitaan. Hamilton ym. (1983) ovat tarkastelleet perhestressiä normatiivisten elämäntapahtumien yhteydessä. Normatiivisilla elämäntapahtumilla viitataan odotettavissa oleviin tapahtumiin, joita esiintyy suuressa osassa perheitä mutta jotka siitä huolimatta vaativat sopeutumista (mm. Hamilton ym.). Hamiltonin ym. mukaan perheet voivat stressaavaan tilanteeseen sopeutuakseen käyttää ainakin kolmea erilaista coping-strategiaa: tilanteen välttämistä (*avoidance*), tilanteen poistamista (*elimination*) tai tilanteeseen sopeutumista (*assimilation*) Välttämisellä tarkoitetaan stressitekijän kieltämistä tai huomiotta jättämistä siinä toivossa, että stressaava tilanne ratkeaa itsestään. Poistamisella tarkoitetaan stressitekijän tai oman suhtautumisen muuttamista tai stressitekijän poistamista. Sopeutumisella viitataan siihen, että perhe hyväksyy stressitekijät ja niiden vaatimukset (Hamilton ym. 1983). Edellä lueteltuja coping-strategioita on luonnehdittu *välttämissuuntautuneiksi coping-strategioiksi* (*adjustment coping strategies*), ja näitä toimivimmaksi selviytymisstrategioiksi on todettu *sopeutumissuuntautuneet coping-strategiat* (*adaptive coping strategies*), joita ovat perheen yhteistoiminta (*synergizing*), vuorovaikutus (*interfacing*) perheen ulkopuolisten instituutioiden, kuten työn ja koulun kanssa, sekä kompromissien teko (*compromicing*). Vaikka tutkijat jaottelevat coping-strategioita hieman eri tavoin, on tutkijoiden malleista löydettävissä myös yhtäläisyyksiä. Lazaruksen ja Folkmanin (1984) mallin mukaan Hamiltonin mainitsema tilanteen välttäminen olisi tunnesuuntautunutta stressinhallintaa, kun taas sopeutuminen ja tilanteen poistaminen olisivat ongelmasuuntautunutta stressinhallintaa.

Tämän tutkimuksen teoreettisena viitekehyksenä on *kyberneettinen stressinhallintateoria* (*Cybernetic theory of stress, coping and well-being*) (Edwards, 1992, 1993). Kyberneettinen stressinhallintateoria on kognitiivinen stressinhallintateoria ja kehitelty työkontekstiin Lazaruksen (1981) stressimallin jälkeen. Teoria keskittyy tarkastelemaan kognitiivisten prosessien ja stressin vaikutuksia yksilön hyvinvointiin. Teorian oletuksen mukaan stressiä ilmenee, kun yksilön ja ympäristön toiveet ja odotukset eivät ole tasapainossa. Stressi vaikuttaa negatiivisesti fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin aktiivoiden coping-prosessin, joka puolestaan vaikuttaa suoraan tai epäsuoraan yksilön hyvinvointiin muuttamalla yksilön toiveita ja käsityksiä tilanteesta. Vaikutus voi tapahtua eri mekanismien kautta, ja kyberneettisen stressiteorian mukaan voidaankin erottaa viisi coping-keinoa. *Tilanteen muuttaminen* voi olla yksilön pyrkimystä muuttaa itse tilannetta tai todellisuuden kognitiivista rakentamista. Tilanteen muuttaminen voi tapahtua esimerkiksi siten, että yksilö muuttaa tilanteen tai odotuksensa haluamaansa suuntaan. *Mukautumisen* avulla yksilö pyrkii ratkaisemaan omien ja ympäristön välisiä ristiriitatilanteita esimerkiksi mukauttamalla omat toiveensa ympäristön odotuksia vastaaviksi tai muuttamalla omaa vaatimustasoaan. *Uudelleenarviointi* on yksilön pyrkimystä vähentää omien ja ympäristön odotusten välisen ristiriidan merkitystä itselleen. Uudelleenarviointia on esimerkiksi stressaavan tilanteen vakavuuden tai tärkeyden pohtiminen. *Oireiden vähentäminen* on pyrkimystä vähentää stressaavan tilanteen aiheuttamia oireita esimerkiksi pyrkimällä saamaan stressaantunut olo häviämään. Tavoitteena on tällöin hyvinvoinnin lisääminen. *Välttelyä* on huomion kääntäminen pois stressaavasta tilanteesta esimerkiksi suuntaamalla ajatuksia muualle. Edellä mainituista stressinhallintakeinoista tilanteen muuttaminen, tilanteen uudelleenarviointi, oireiden vähentäminen ja tilanteeseen mukautuminen nähdään aktiivisina ja ongelmasuuntautuneina stressinkäsittelykeinoina. Näiden keinojen voidaan olettaa lisäävän hyvinvointia. Sen sijaan passiivisen stressinkäsittelykeinoon, tilanteen välttelyn, ei voida olettaa lisäävän hyvinvointia.

### 1.3 Tutkimuskysymykset

Tutkimusongelmat ja hypoteesit ovat seuraavat:

1. Ovatko stressinhallintakeinot ovat yhteydessä vanhemmuustyytyväisyyteen, ja jos ovat, niin miten? Aiemman tutkimuksen perusteella (esim. Rogers & White, 1998) voidaan olettaa stressinhallintakeinojen ja vanhemmuustyytyväisyyden väliltä löytyvän yhteyttä (H1a). Kyberneettisen stressinhallintateorian valossa voidaan myös olettaa, että aktiiviset eli ongelmasuuntautuneet stressinhallintakeinot, joita ovat tilanteen muuttaminen, uudelleenarviointi, tilanteeseen mukautuminen ja oireiden vähentäminen, ovat positiivisesti yhteydessä vanhemmuustyytyväisyyteen. Sen sijaan passiivisen eli tunnesuuntautuneen stressinhallinnan, tilanteen välttelyn, voidaan olettaa olevan negatiivisesti yhteydessä vanhemmuustyytyväisyyteen (H1b).
2. Onko stressinhallintakeinojen yhteys vanhemmuustyytyväisyyteen samanlaista vai erilaista matalan ja korkean vanhemmuuden stressin tilanteessa, eli moderoiko vanhemmuuden stressin taso tätä yhteyttä? Kyberneettisen stressinhallintateorian (Edwards, 1992, 1993) valossa voidaan olettaa, että korkean ja matalan vanhemmuuden stressin tilanteissa käytetään erilaisia stressinhallintakeinoja. Oletuksena on, että yhteydet stressinhallintakeinojen ja vanhemmuustyytyväisyyden välillä ovat vahvemmat niillä vanhemmilla, joilla on paljon vanhemmuuden stressiä, eli mitä enemmän stressinhallintakeinoja he käyttävät, sitä korkeampi on vanhemmuustyytyväisyys (H2). Tämä johtuu siitä, että stressinhallintakeinot aktivoituvat stressitilanteessa, joten niillä on enemmän relevanssia korkean vanhemmuuden stressin tilanteessa (esim. Lazarus & Folkman, 1984).
3. Millaisia stressinhallintakeinoja käyttävät ne vanhemmat, jotka kokevat paljon vanhemmuuden stressiä? Kyberneettisen stressinhallintateorian (Edwards, 1992,1993) pohjalta voidaan olettaa, että paljon stressiä kokevat vanhemmat käyttävät enemmän kaikkia stressinhallintakeinoja, koska heillä on suurempi tarve selviytyä stressaavasta tilanteesta ja ylläpitää hyvinvointiaan (H3).

## 2 AINEISTO JA MENETELMÄT

### 2.1 Tutkimuksen toteutus ja tutkittavat

Tutkimuksen aineisto on osa Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksen Työn ja perheen yhteensovittamisen hallintastrategiat ja -keinot -tutkimus- ja kehittämishanketta (2009-2011), jonka tavoitteena oli tarkastella työntekijöiden käyttämiä työn ja perheen yhteensovittamisen hallintastrategioita ja -keinoja sekä niiden merkitystä työhyvinvointiin. Hankkeessa on tutkittu palvelualojen ammattiliitto Pamin sekä terveys- ja sosiaalihuollon ammattiliitto Tehyn jäsenistöä. Hanketta rahoitti Työsuojelurahasto.

Tehyn osalta aineiston keruu aloitettiin 2.10.2009, jolloin ammattiliiton edustajat lähettivät satunnaisesti valituille 4000 jäsenelleen pyynnön vastata sähköiseen kyselyyn. Kysely toteutettiin MrInterview -kyselyjärjestelmän avulla. Kysely saatiin toimitettua 3596 vastaajalle. Vastausaikaa oli ensin 16.10.2010 asti, mihin mennessä vastauksia saatiin 1447. Vastausaikaa jatkettiin 26.10.2010 asti, jolloin lopulliseksi vastaajamääräksi saatiin tyhjien vastausten poistamisen jälkeen 1728. Tehyn jäsenten vastausprosentti oli 48 %. Myös Pamin kohdalla kyselyyn vastausaika alkoi 16.10.2010 ja jatkui niin ikään 26.10.2010 asti. Kysely toteutettiin Digium-kyselyjärjestelmän avulla. Vastauksia saatiin aluksi 934. Vastausaikaa jatkettiin 26.10.2010 asti, minkä jälkeen vastauksia oli kaikkiaan 1110. Koska kaikki vastaajat eivät olleet palvelusuhteessa, jouduttiin osa vastauksista poistamaan, minkä jälkeen lopulliseksi vastaajamääräksi muodostui 1036. Näin ollen Pamin jäsenten vastausprosentti oli 26 %. Lopullinen vastaajamäärä oli 2756, sillä kahdeksan vastaajaa oli vastannut kyselyyn kaksi kertaa. Tehyn ja Pamin jäsenten yhteenlaskettu vastausprosentti 36,8 %. Vastanneista 86 % on naisia. Suurimmalla osalla (58 %) vastaajista on vähintään ammattikorkeakoulutasoinen tutkinto. Tehyyn kuuluvista ammattikorkeakoulututkinto on 78 %:lla vastaajista, kun taas Pamiin kuuluvista suurimmalla osalla (61 %) on ammattikoulututkinto. Tätä selittänee se, että Tehyn jäsenistöön kuuluu muun muassa sairaanhoitajia ja terveydenhoitajia, kun taas Pamin jäseniä ovat esimerkiksi kaupan- ja ravintola-alan työntekijät, kuten myyjät, tarjoilijat ja kokit. Vastaajista 75 % on avo- tai avioliitossa ja 66 %:lla vastaajista on lapsia. Tehyn vastaajista suuremmalla osalla (78 %) oli lapsia kuin Pamin vastaajista (47 %). Tätä selittänee osaltaan ikärakenne, sillä Pamin vastaajista suunnilleen puolet oli alle 30-vuotiaita. Vastaajista 14 % toimi esimiestehtävissä, 85 %:lla vastaajista oli vakituinen

työsopimus ja puolet oli päivätyössä. Tutkimukseen osallistuneiden demografisia taustatietoja on kuvattu tarkemmin taulukossa 1.

TAULUKKO 1. Tutkimukseen osallistuneiden demografisia taustatietoja.

| <b>Sukupuoli</b>       | Lkm Tehy |        | Lkm Pam |       | Lkm kaikki |          |
|------------------------|----------|--------|---------|-------|------------|----------|
|                        |          | Tehy % |         | Pam % |            | Kaikki % |
| Nainen                 | 1551     | 93     | 768     | 75    | 2319       | 86       |
| Mies                   | 115      | 7      | 259     | 25    | 374        | 14       |
| <b>Ikä</b>             |          |        |         |       |            |          |
| < 30                   | 262      | 15     | 507     | 50    | 769        | 28       |
| 31-40                  | 441      | 26     | 239     | 23    | 680        | 25       |
| 41-50                  | 537      | 32     | 165     | 16    | 702        | 26       |
| >50                    | 462      | 27     | 111     | 11    | 573        | 21       |
| <b>Siviilisäätty</b>   |          |        |         |       |            |          |
| Naimaton               | 253      | 15     | 251     | 24    | 504        | 18       |
| Naimisissa/Avoliitossa | 1343     | 79     | 705     | 68    | 2048       | 75       |
| Ei avoliitossa         | 105      | 6      | 79      | 8     | 184        | 7        |
| <b>Koulutusaste</b>    |          |        |         |       |            |          |
| Peruskoulu             | 21       | 1      | 139     | 13    | 160        | 6        |
| Ammattikoulu           | 280      | 16     | 627     | 61    | 907        | 33       |
| Ammattikorkeakoulu     | 1332     | 78     | 253     | 25    | 1585       | 58       |
| Yliopisto              | 76       | 4      | 15      | 2     | 91         | 3        |
| <b>Lapset</b>          |          |        |         |       |            |          |
| Lapsia                 | 1319     | 78     | 492     | 48    | 1811       | 66       |
| Ei lapsia              | 382      | 23     | 543     | 53    | 925        | 34       |
| <b>Työntekijäasema</b> |          |        |         |       |            |          |
| Esimiesasemassa        | 253      | 15     | 134     | 13    | 387        | 14       |
| Työntekijäasemassa     | 1452     | 85     | 902     | 87    | 2354       | 86       |
| <b>Työaikamuoto</b>    |          |        |         |       |            |          |
| Päivätyö               | 874      | 52     | 506     | 49    | 1380       | 51       |
| Vuorotyö               | 775      | 46     | 441     | 43    | 1216       | 45       |
| Muu                    | 47       | 3      | 88      | 9     | 135        | 4        |



## 2.2 Kyselylomake ja tutkimuksen muuttajat

Tutkittaville lähetetty elektroninen kyselylomake oli 12-sivuinen ja jaettu kolmeen osioon, joista ensimmäisessä kysyttiin tutkittavien taustatietoja (16 kysymystä). Tutkittaville oli annettu vaihtoehtoja, joista heidän tuli ympyröidä oikeat vastaukset. Toisessa osiossa tiedusteltiin työn ja perheen yhteensovittamista (44 kysymystä) ja kolmannessa työhön ja hyvinvointiin liittyviä asioita (83 kysymystä). Toisessa ja kolmannessa osioissa vastauksia tarkasteltiin likert-asteikolla, joka kysymyksestä riippuen oli 0-5, 1-5, 0-6, 1-6, 0-7 tai 1-7. Kysymyksiä oli kehitelty muiden tutkijoiden luomien mittareiden perusteella, mutta niitä oli myös itse täydennetty. Liitteessä 1 on ne kyselylomakkeen mittarit, jotka ovat mukana tutkimuksessa.

Vanhemmuuden stressiä tutkittiin Abidin ym. (1986) luomalla Parenting Stress Index -mittarilla. Mittari on laaja ja mukaan valittiin vain joitakin osia mittarista (ks. Liite 1). Vanhemmuustyytyväisyyden tutkimisessa käytettiin Schummin ym. (1986) kehittämää Kansas Parental Satisfaction (KPS) -mittaria. Stressinhallintakeinoja tutkittiin Edwardsin ym. (1991) luomalla Gybernetic Coping Scale (CCS) -mittarilla. Mittari on luotu käyttäen pohjana Jeffrey Edwardsin (1992) kyberneettistä stressinhallintateoriaa. Tässä kyselylomakkeessa käytettiin Guppyn ym. (2004) lyhentämää 15-osioista mittaria, joka on validoitu Euroopassa. Taulukossa 2 on kuvattuna summamuuttajat, niiden skaalat, esimerkkikysymykset ja summamuuttajien Cronbachin alfa -kertoimet.

TAULUKKO 2. Summamuuttujat, skaalat, osioiden lukumäärät, Cronbachin alfa -kertoimet ja esimerkkikysymykset.

| Summamuuttuja                 | Skaala | Osioiden lkm | $\alpha$ | Esimerkkikysymys                                |
|-------------------------------|--------|--------------|----------|---|
| <b>Stressinhallintakeino</b>  |        | 15           |          |   |
| Tilanteen muuttaminen         | 1-5    | 3            | 0.694    | "Keskityn tilanteen muuttamiseen."              |
| Mukautuminen                  | 1-5    | 3            | 0.624    | "Yritän mukauttaa oman vaatimustasoni."         |
| Uudelleenarviointi            | 1-5    | 3            | 0.732    | "Totean itselleni, että ongelma ei ole tärkeä." |
| Oireiden vähentäminen         | 1-5    | 3            | 0.652    | "Yritän saada pahan olon häviämään."            |
| Tilanteen välttely            | 1-5    | 3            | 0.802    | "Yritän välttää ongelman ajattelua."            |
| <b>Stressi vanhemmuudesta</b> | 0-5    | 3            | 0.880    | "Perhe vaatii kaiken huomioni"                  |
| <b>Vanhemmuustyytyväisyys</b> | 0-7    | 3            | 0.973    | "Kuinka tyytyväinen olet suhteeseesi lapsiisi?" |

### 2.3 Summamuuttujat

Kaikille aineiston mittareille laskettiin summamuuttujat, joiden reliabiliteettia arvioitiin Cronbachin alfa -kertoimen perusteella. Jotta mittari on reliaabeli, tulee Cronbachin alfan Metsämuosen (2005) mukaan olla vähintään 0.6. Taulukosta 2 näkyy, että kaikki Cronbachin alfat ovat yli 0.6, joten mittareiden reliabiliteetit ovat riittävät. Taulukossa 3 on kuvattuna summamuuttujien keskiarvot ja keskihajonnat.

TAULUKKO 3. Summamuuttujien keskiarvot ja keskihajonnat.

SUMMAMUUTTUJA

|                               | Ka   | Kh   |
|-------------------------------|------|------|
| <b>Stressinhallintakeino</b>  |      |      |
| Tilanteen muuttaminen         | 3,1  | 0,66 |
| Mukautuminen                  | 3,12 | 0,58 |
| Uudelleenarviointi            | 2,87 | 0,66 |
| Oireiden vähentäminen         | 3,4  | 0,66 |
| Tilanteen välttely            | 2,68 | 0,75 |
| <b>Stressi vanhemmuudesta</b> | 2,18 | 1,05 |
| <b>Vanhemmuustyytyväisyys</b> | 5,39 | 1,94 |

## 2.4 Aineiston analysointi

Tutkimuksen tilastolliset analyysit suoritettiin SPSS for Windows 19 -ohjelmalla. Tutkimuskysymyksiin vastattiin regressioanalyysin ja varianssianalyysin avulla. Aluksi vanhemmuuden stressiä kuvaavasta summamuuttujasta tehtiin kaksi luokkaa siten, että ensimmäiseen luokkaan kuuluvat ne vanhemmat (N=965), joiden vanhemmuuden stressi on matala ja mediaani välillä 0-2. Toisesta luokasta tuli korkean vanhemmuuden stressin luokka (N=629), jossa mediaani oli välillä 2-5. Tämän jälkeen vakioitiin ne demografiset taustatekijät, jotka saattaisivat vaikuttaa tutkimustuloksiin. Kovariaatteja olivat sukupuoli, ikä, koulutus, parisuhdetilanne (elääkö tutkittava yksin vai avo-/avioliitossa) sekä luokiteltu työaikamuoto (onko tutkittava päivä- vai vuorotyössä).

Ensimmäiseen tutkimuskysymykseen haettiin vastausta regressioanalyysin avulla, sillä haluttiin selvittää, ovatko stressinhallintakeinot yhteydessä vanhemmuustyytyväisyyteen, ja jos ovat, niin miten. Aluksi tätä tutkittiin koko otoksella (N=1594) ja myöhemmin siten, että korkean (N=629) ja matalan (N=965) vanhemmuuden stressin ryhmät analysoitiin erikseen. Aineiston koko on

luonnollisesti tässä tutkielmassa pienempi, sillä mukana ovat vain ne vastaajat, joilla on lapsia ja jotka ovat siten voineet vastata vanhemmuutta koskeviin kysymyksiin.

Aluksi vanhemmuustyytyväisyyttä tarkasteltiin niin, ettei vanhemmuuden stressiä kontrolloitu, minkä jälkeen analysoitiin muuttujien vaikutus vanhemmuustyytyväisyyteen tilanteessa, jossa demografiset taustatekijät ja vanhemmuuden stressi olivat kontrolloitu. Tällä tavalla voitiin selvittää, onko stressinhallintakeinoilla merkitystä vanhemmuustyytyväisyydelle vielä senkin jälkeen, kun vanhemmuuden stressin vaikutus on huomioitu. Tämän jälkeen analysoitiin vielä regressiomallit erikseen korkean ja matalan vanhemmuuden stressin ryhmissä, eli kummallekin ryhmälle muodostettiin oma regressiomallinsa, jotta nähtiin, ovatko yhteydet erilaisia korkean ja matalan vanhemmuuden stressin ryhmissä. Regressioanalyseissä vanhemmuustyytyväisyys oli aina riippuva muuttuja ja kokonaismallin ollessa kyseessä stressinhallintakeinot, demografiset taustatekijät ja vanhemmuuden stressi olivat riippumattomia muuttujia.

Toisessa tutkimuskysymyksessä haluttiin selvittää, ovatko stressinhallintakeinot erilaiset korkean ja matalan vanhemmuuden stressin tilanteissa. Tutkimuskysymykseen haettiin vastausta 1-suuntaisella varianssianalyysillä (1-suuntainen ANOVA). Kaikki viisi stressinhallintakeinoa (tilanteen muuttaminen, mukautuminen, uudelleenarviointi, oireiden vähentäminen ja välttely) analysoitiin jokainen erikseen 1-suuntaisella ANOVA:lla. Riippumattomana muuttujana oli vanhemmuuden stressi -summamuuttuja (matalan ja korkean vanhemmuuden stressin ryhmät) ja riippuvana muuttujana oli yksi stressinhallintakeino–summamuuttuja kerrallaan. Varianssianalyysin avulla pyrittiin selvittämään myös, millaisia stressinhallintakeinoja käyttävät ne vanhemmat, jotka kokevat paljon vanhemmuuden stressiä (tutkimuskysymys 3). Luonnollisesti tarkasteltiin myös muuttujien välillä olevia Pearsonin korrelaatiokertoimia, joista seuraavaksi aloitetaan tulosten raportointi.

## 3 TULOKSET

### 3.1 Pearsonin korrelaatiokertoimet

Pearsonin korrelaatiokertoimet on koko ryhmän (N=1594) osalta esitetty taulukossa 4. Koko ryhmässä stressinhallintakeinot korreloivat tilastollisesti erittäin merkitsevästi ( $p < .001$ ), tilastollisesti merkitsevästi ( $p < .01$ ) tai tilastollisesti melkein merkitsevästi ( $p < .05$ ) keskenään. Stressinhallintakeinojen korrelaatiot vaihtelivat välillä  $r = .07 - r = .32$ . Vanhemmuuden stressi ( $r = -.53$ ) korreloi negatiivisesti ja tilastollisesti erittäin merkitsevästi ( $p < .001$ ) vanhemmuustyytyväisyyden kanssa. Stressinhallintakeinoista tilanteen muuttaminen ja välttely korreloivat tilastollisesti erittäin merkitsevästi ( $p < .001$ ) ja mukautuminen tilastollisesti merkitsevästi ( $p < .01$ ) vanhemmuuden stressin kanssa.

Matalan vanhemmuuden stressin ryhmässä (N=965) kaikki stressinhallintakeinot korreloivat keskenään tilastollisesti erittäin merkitsevästi ( $p < .001$ ), tilastollisesti merkitsevästi ( $p < .01$ ) tai tilastollisesti melkein merkitsevästi ( $p < .05$ ). Tilanteen muuttaminen korreloi tilastollisesti erittäin merkitsevästi ( $p < .001$ ) mukautumisen ( $r = .36$ ), uudelleenarvioinnin ( $r = .19$ ) ja oireiden vähentämisen ( $r = .33$ ) kanssa. Mukautuminen korreloi tilastollisesti erittäin merkitsevästi ( $p < .001$ ) uudelleenarvioinnin ( $r = .34$ ), välttelyn ( $r = .26$ ) ja oireiden vähentämisen ( $r = .33$ ) kanssa. Uudelleenarvioinnin kanssa korreloivat aiempien lisäksi tilastollisesti erittäin merkitsevästi ( $p < .001$ ) välttely ( $r = .54$ ) ja oireiden vähentäminen ( $r = .33$ ). Välttely korreloi lisäksi tilastollisesti erittäin merkitsevästi ( $p < .001$ ) oireiden vähentämisen ( $r = .30$ ) kanssa. Tilastollisesti melkein merkitsevää ( $p < .05$ ) korrelaatiota oli tilanteen muuttamisen ja välttelyn välillä ( $r = .09$ ). Vanhemmuustyytyväisyyden kanssa korreloi tilastollisesti melkein merkitsevästi ( $p < .05$ ) uudelleenarviointi ( $r = .07$ ) sekä negatiivisesti ja tilastollisesti melkein merkitsevästi ( $p < .05$ ) välttely ( $r = -.05$ ).

Myös korkean vanhemmuuden stressin ryhmässä (N=629) lähes kaikki stressinhallintakeinot korreloivat keskenään tilastollisesti erittäin merkitsevästi ( $p < .001$ ), tilastollisesti merkitsevästi ( $p < .01$ ) tai tilastollisesti melkein merkitsevästi ( $p < .05$ ). Tilanteen muuttaminen korreloi tilastollisesti erittäin merkitsevästi ( $p < .001$ ) mukautumisen ( $r = .27$ ) ja oireiden vähentämisen ( $r = .29$ ) kanssa. Mukautuminen korreloi tilastollisesti erittäin merkitsevästi ( $p < .001$ ) uudelleenarvioinnin ( $r = .29$ ), välttelyn ( $r = .20$ ) ja oireiden vähentämisen ( $r = .29$ ) kanssa. Uudelleenarviointi korreloi tilastollisesti erittäin merkitsevästi ( $p < .001$ ) välttelyn ( $r = .60$ ) ja oireiden vähentämisen ( $r = .24$ )

kanssa. Välttely ja oireiden vähentäminen korreloivat keskenään tilastollisesti erittäin merkitsevästi ( $r = .33$ ,  $p < .001$ ). Korkean vanhemmuuden stressin ryhmässä stressinhallintakeinot eivät korreloineet vanhemmuustyytyväisyyden kanssa.

Taulukko 4. Muuttujien korrelaatiomatriisi

|                            | 1.       | 2.       | 3.      | 4.    | 5.      | 6.      | 7.      | 8.      | 9.      | 10.     | 11.      | 12. |
|----------------------------|----------|----------|---------|-------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|----------|-----|
| 1. Sukupuoli               |          |          |         |       |         |         |         |         |         |         |          |     |
| 2. Ikä                     | -.082 ** | -        |         |       |         |         |         |         |         |         |          |     |
| 3. Koulutus                | -.158*** | .065 **  | -       |       |         |         |         |         |         |         |          |     |
| 4. Parisuhdetilanne        | .018     | -.080*** | .014    | -     |         |         |         |         |         |         |          |     |
| 5. Työaikamuoto            | .045 *   | -.179*** | .016    | .001  | -       |         |         |         |         |         |          |     |
| 6. Tilanteen muuttaminen   | .006 *   | -.068 ** | .097*** | .007  | .004    | -       |         |         |         |         |          |     |
| 7. Mukautuminen            | -.051 *  | -.010    | .010    | .015  | .010    | .327*** | -       |         |         |         |          |     |
| 8.Uudelleenarviointi       | .027     | .032     | -.064 * | -.16  | .000    | .154*** | .320*** | -       |         |         |          |     |
| 9. Välttely                | -.038    | -.070 *  | -.057 * | .026  | .038    | .074 *  | .242*** | .242*** | -       |         |          |     |
| 10. Oireiden vähentäminen  | -.099*** | -.060*   | .090*** | .026  | .031    | .340*** | .310*** | .310*** | .318*** | -       |          |     |
| 11. Stressi vanhemmuudesta | .021     | -.128*** | .032    | -.010 | .056 *  | .078*** | .112**  | .112*** | .133*** | .105*** | -        |     |
| 12. Vanhemmuustyytyväisyys | -.010    | .060 *   | .006    | .011  | -.049 * | -.032   | .046 *  | -.046 * | .089*** | -.020*  | -.530*** | -   |

\*\*\* = tilastollisesti erittäin merkitsevä,  $p < .001$ ; \*\* = tilastollisesti merkitsevä,  $p < .01$ ; \* = tilastollisesti melkein merkitsevä,  $p < .05$

### 3.2 Stressinhallintakeinojen ja vanhemmuustyytyväisyyden väliset yhteydet

Stressinhallintakeinojen ja vanhemmuustyytyväisyyden välistä yhteyttä tarkasteltiin regressioanalyysillä. Koko aineiston muuttujien standardoidut beta-kertoimet on esitetty taulukossa 5. Vanhemmuustyytyväisyyteen vaikutti eniten stressi vanhemmuudesta ( $\beta = -.53, p < .01$ ), eli vanhemman kokiessa stressiä vanhemmuustyytyväisyys laski. Myös tilanteen välttely ( $\beta = -.14, p < .05$ ) vähensi vanhemmuustyytyväisyyttä, kun taas tilanteen uudelleenarviointi ( $\beta = .109, p < .05$ ) lisäsi sitä. Tilanteeseen mukautumisella ei ollut tilastollisesti merkitsevää yhteyttä vanhemmuustyytyväisyyteen. Kovariaattien selitysaste oli 0,05, joten taustatekijät selittivät vanhemmuustyytyväisyydestä 5 %. Stressinhallintakeinot toivat malliin 1,6 % lisää selitysastetta. Sen jälkeen, kun taustatekijät ja stressinhallintakeinot oli huomioitu, mallin kokonaisselitysasteeksi saatiin 0,28, eli taustatekijät ja stressinhallintakeinot selittivät yhteensä 28 % vanhemmuustyytyväisyydestä.

Seuraavaksi edellä mainittujen tekijöiden lisäksi kontrolloitiin vanhemmuuden stressi regressiomallissa. Tilanteen uudelleenarviointi ( $\beta = .07, p < .05$ ) ja tilanteen vähäinen välttely ( $\beta = -.07, p < .05$ ) ennustivat korkeampaa vanhemmuustyytyväisyyttä, mutta yhteys ei ollut yhtä voimakas kuin ennen vanhemmuuden stressin kontrolloimista (uudelleenarviointi  $\beta = .109, p < .05$ , välttely  $\beta = -.14, p < .05$ ). Sen jälkeen, kun vanhemmuuden stressi oli kontrolloitu, tilanteen uudelleenarvioinnin ja välttelyn vaikutukset pienenevät, mikä kertoo siitä, että stressin kokeminen välitti osittain yhteyttä.

Seuraavaksi vanhemmuustyytyväisyyden ja stressinhallintakeinojen välistä yhteyttä tarkasteltiin erikseen korkean ja matalan vanhemmuuden stressin ryhmissä, sillä haluttiin selvittää, moderoiko stressin taso kyseistä yhteyttä eli ovatko yhteydet erilaiset näissä kahdessa ryhmässä. Matalan vanhemmuuden stressin ryhmässä (N=965) demografiset taustatekijät (parisuhde, työaikamuoto, koulutus, sukupuoli ja ikä) selittivät 0,50 % vanhemmuustyytyväisyydestä. Stressinhallintakeinot toivat 1,5 % lisää selitysastetta, joten kovariaattien ja stressinhallintakeinojen yhteenlaskettu mallin selitysaste oli 2 %. Huomattiin, että vanhemmuuden stressin ollessa vähäistä tilanteen uudelleenarviointi ( $\beta = .13, p < .01$ ) lisäsi vanhemmuustyytyväisyyttä, kun taas tilanteen välttely ( $\beta = -.12, p < .01$ ) vähensi sitä. Korkean vanhemmuuden stressin ryhmässä (N=629) tilanteen välttelyn ( $\beta = -.103, p < .01$ ), todettiin niin ikään vähentävän vanhemmuustyytyväisyyttä, mutta muilla stressinhallintakeinoilla ei havaittu olevan vaikutusta vanhemmuustyytyväisyyteen silloin, kun vanhemmuuden stressiä koettiin paljon. Tässä ryhmässä demografiset taustatekijät selittivät 0,60 % vanhemmuustyytyväisyydestä. Stressinhallintakeinot lisäsivät selitysastetta 1,2 %, joten



kokonaisselityksasteeksi saatiin 1,7 %. Yhteenvedona ryhmäanalyysistä voidaan todeta, että stressinhallintakeinoilla oli enemmän yhteyttä vanhemmuustyytyväisyyteen silloin, kun vanhemmuuden stressiä ei koettu.

TAULUKKO 5. Koko aineiston muuttujien standardoidut beta-kertoimet ja selityksasteiden muutokset. Kertoimet poimittu viimeiseltä askeleelta (3. askel), kun kaikki selittäjät ovat mukana mallissa.

| Selittävät muuttujat                          | Vanhemmuuden stressi, kaikki |                  | Vanhemmuuden stressi matala |                  | Vanhemmuuden stressi korkea |                  |
|---|------------------------------|------------------|-----------------------------|------------------|-----------------------------|------------------|
|   | $\beta$                      | $\Delta R^2$ , % | $\beta$                     | $\Delta R^2$ , % | $\beta$                     | $\Delta R^2$ , % |
| <b>Askel 1:</b><br>Demografiset taustatekijät |                              |                  |                             |                  |                             |                  |
| 1. Sukupuoli                                  | -0.003                       |                  | -0.003                      |                  | 0.000                       |                  |
| 2. Ikä  | 0.054                        |                  | 0.062                       |                  | -0.052                      |                  |
| 3. Koulutus                                   | 0.003                        |                  | 0.019                       |                  | 0.032                       |                  |
| 4. Parisuhdetilanne                           | 0.016                        |                  | -0.009                      |                  | 0.006                       |                  |
| 5. Luokiteltu työaikaamuoto                   | -0.039                       |                  | -0.005                      |                  | -0.059                      |                  |
|   |                              | 1                |                             | 0.050            |                             | 0.060            |
| <b>Askel 2:</b><br>Stressinhallintakeinot     |                              |                  |                             |                  |                             |                  |
| 1. Tilanteen muuttaminen                      | -0.029                       |                  | -0.02                       |                  | -0.013                      |                  |
| 2. Mukautuminen                               | -0.044                       |                  | 0.024                       |                  | -0.072                      |                  |
| 3. Uudelleenarviointi                         | 0.109*                       |                  | 0.127***                    |                  | 0.057                       |                  |
| 4. Välttely                                   | -0.139*                      |                  | -0.12**                     |                  | -0.103**                    |                  |
| 5. Oireiden vähentäminen                      | 0.021                        |                  | -0.007                      |                  | 0.069                       |                  |
|   |                              | 0.012            |                             | 0.015            |                             | 0.012            |
| <b>Askel 3:</b><br>Vanhemmuuden stressi       | -0.528                       |                  |                             |                  |                             |                  |
|   |                              | 0.280            |                             |                  |                             |                  |

\*=  $p < .05$ ; \*\*=  $p < .01$ ; \*\*\*=  $p < .001$

### 3.3 Stressinhallintakeinot matalan ja korkean vanhemmuuden stressin ryhmissä

Taulukossa 6 on kuvattuna stressinhallinta-summamuuttujien keskiarvot ja keskihajonnat matalan ja korkean vanhemmuuden stressin ryhmissä sekä vapausasteet, F- ja p- arvot. Taulukosta nähdään, että korkean ja matalan vanhemmuuden stressin ryhmät erosivat toisistaan seuraavasti. Korkeaan vanhemmuuden stressiin oli yhteydessä tilanteen muuttaminen. Ne vanhemmat, joiden stressin taso on matala, käyttivät vähemmän tilanteen muuttamista. Korkeaan vanhemmuuden stressiin oli yhteydessä myös tilanteeseen mukautuminen. Vähän vanhemmuuden stressiä kokevat eivät käyttäneet yhtä paljon mukautumista kuin paljon stressiä kokevat. Matalaan vanhemmuuden stressiin oli yhteydessä oireiden vähentäminen, eli ne vanhemmat, jotka kokivat enemmän stressiä, käyttivät enemmän oireiden vähentämistä. Korkean ja matalan vanhemmuuden stressin ryhmät eivät eronneet toisistaan tilanteen uudelleenarvioinnin kohdalla. Vertailtavat ryhmät erosivat merkittävästi toisistaan välttelyn kohdalla, sillä korkean vanhemmuuden stressin ryhmässä välttelyä käytettiin huomattavasti enemmän kuin matalan vanhemmuuden stressin ryhmässä. Kokoavasti voidaan todeta, että ne, jotka kokivat enemmän vanhemmuuden stressiä, käyttivät myös useammin stressinhallintakeinoja.

TAULUKKO 6. Stressinhallintakeinojen keskiarvot, keskihajonnat, F-arvot, vapausasteet ja P-arvot

|                              | Matala stressi<br>N= 965 |      | Korkea stressi<br>N= 629 |      | F      | df | P       |
|------------------------------|--------------------------|------|--------------------------|------|--------|----|---------|
|                              | ka                       | kh   | ka                       | kh   |        |    |         |
| <b>Stressinhallintakeino</b> |                          |      |                          |      |        |    |         |
| 1. Tilanteen muuttaminen     | 3.04                     | 0.66 | 3.14                     | 0.62 | 5.218  | 1  | 0.22 *  |
| 2. Mukautuminen              | 3.09                     | 0.57 | 3.17                     | 0.57 | 8.527  | 1  | .004 ** |
| 3. Uudelleenarviointi        | 2.85                     | 0.65 | 2.86                     | 0.65 | 0.425  | 1  | .515    |
| 4. Välttely                  | 2.56                     | 0.71 | 2.71                     | 0.75 | 13.203 | 1  | .000*** |
| 5. Oireiden vähentäminen     | 3.31                     | 0.66 | 3.41                     | 0.63 | 6.454  | 1  | .011 ** |

\*p<0.5

\*\*p<.01

\*\*\* p <.001

### 3.4 Tulosten yhteenveto

Tutkimustulosten yhteenvetona voidaan todeta seuraavaa. Stressinhallintakeinoista vanhemmuustyytyväisyyttä lisäsivät tilanteen uudelleenarviointi ja oireiden vähentäminen, kun taas tilanteen välttely oli yhteydessä vähäisempään vanhemmuustyytyväisyyteen. Vanhemmuuden stressi ennusti vahvasti vähäisempää vanhemmuustyytyväisyyttä ja sen vaikutus oli vahvempi kuin stressinhallintakeinojen.

Matalan vanhemmuuden stressin ryhmässä tilanteen uudelleenarviointi lisäsi vanhemmuustyytyväisyyttä, kun taas tilanteen välttely vähensi sitä. Myös korkean vanhemmuuden stressin ryhmässä tilanteen välttelyn todettiin vähentävän vanhemmuustyytyväisyyttä, mutta uudelleenarvioinnin yhteys vanhemmuustyytyväisyyteen ei ollut tilastollisesti merkitsevä. Stressinhallintakeinoilla oli siis enemmän yhteyttä vanhemmuustyytyväisyyteen silloin, kun vanhemmuuden stressiä ei koettu.

Stressinhallintakeinojen käytössä korkean ja matalan vanhemmuuden stressin ryhmät erosivat toisistaan. Vahvin ero oli tilanteen välttelyn kohdalla, sillä paljon vanhemmuuden stressiä kokevat käyttivät huomattavasti enemmän tilanteen välttelyä kuin vähän stressiä kokevat. Korkean vanhemmuuden stressin ryhmässä käytettiin myös matalan stressin ryhmää enemmän tilanteen muuttamista, mukautumista ja oireiden vähentämistä, mutta tilanteen uudelleenarvioinnin kohdalla ryhmien välillä ei ollut eroa.

## **4 POHDINTA**

### **4.1 Tavoite**

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, onko stressinhallintakeinoilla yhteyttä vanhemmuustyytyväisyyteen ja onko yhteys samanlaista korkean ja matalan vanhemmuuden stressin tilanteessa. Tutkimuksessa tarkasteltiin myös, eroavatko paljon ja vähän vanhemmuuden stressiä kokevien käyttämät stressinhallintakeinot toisistaan sekä selvitettiin, millaisia stressinhallintakeinoja käyttävät paljon vanhemmuuden stressiä kokevat vanhemmat.

### **4.2 Stressinhallintakeinot yhteydessä vanhemmuustyytyväisyyteen**

Hypoteesi H1a toteutui osittain, sillä stressinhallintakeinoista uudelleenarviointi, oireiden vähentäminen ja välttely olivat yhteydessä vanhemmuustyytyväisyyteen. Tilanteen muuttaminen ja mukautuminen eivät kuitenkaan olleet tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä vanhemmuustyytyväisyyteen. Hypoteesin H1b mukaisesti tilanteen uudelleenarvioinnin ja oireiden vähentämisen todettiin lisäävän vanhemmuustyytyväisyyttä, kun taas tilanteen välttelyn huomattiin olevan yhteydessä vähäisempään vanhemmuustyytyväisyyteen. Tutkimustulos on linjassa aiemman tutkimuksen kanssa. Kyberneettisen stressinhallintateorian (Edwards 1992, 1993) mukaan tilanteen uudelleenarviointi ja oireiden vähentäminen ovat aktiivisia, ongelmasuuntautuneita stressinhallintakeinoja, joiden voidaan olettaa lisäävän hyvinvointia, kun taas tilanteen välttely on passiivinen stressinhallintakeino, joka ei lisää hyvinvointia. Lazarus ja Folkman (1984) käyttävät termiä ongelmasuuntautuneet stressinhallintakeinot, joihin katson tilanteen uudelleenarvioinnin ja oireiden vähentämisen kuuluvan. Ongelmasuuntautuneet stressinhallintakeinot on todettu tunnesuuntautuneita keinoja tehokkaimmiksi, ja Lazaruksen ja Folkmanin jaottelussa välttely olisi tunnesuuntautunut stressinhallintakeino. Tulokset ovat linjassa aiemman stressinhallintatutkimuksen kanssa, sillä esim. Penley, Tomaka ja Wiebe (2002) havaitsivat ongelmasuuntautuneiden stressinhallintakeinojen edistävän hyvinvointia. Myös Rantanen ja Mauno (2010) huomasivat samansuuntaisia tuloksia työstressinhallintaa koskevassa katsauksessaan. Tunnesuuntautuneiden keinojen sen sijaan on todettu olevan yhteydessä vähäisempään

hyvinvointiin (Penley ym. 2002; Rantanen & Mauno, 2010). Tutkimustulokset eivät kuitenkaan ole täysin yksiselitteisiä, sillä ainakin työstressikontekstissa tunnesuuntautuneet stressinhallintakeinot voivat toimia myös suojaavina ja ongelmasuuntautuneet stressinhallintakeinot haavoittavina tekijöinä (Rantanen & Mauno, 2010). Muuttaminen ja mukautuminen ovat ongelmasuuntautuneita ja siten tehokkaita stressinhallintakeinoja (Edwards, 1992; Lazarus & Folkman, 1984). Tarkastelemassani aineistossa tilanteen muuttaminen ja mukautuminen eivät kuitenkaan olleet yhteydessä vanhemmuustyytyväisyyteen. Oman suhtautumisen tai toiminnan muuttaminen stressitilanteessa tai omien odotusten mukauttaminen ympäristöä vastaavaksi eivät siis tarkastelemassani aineistossa näytä suojaavan stressin kokemukselta.

Vanhemmuuden stressin todettiin heikentävän vanhemmuustyytyväisyyttä, mikä niin ikään on aiempien tutkimustulosten (mm. Belsky, 1984; Rogers & White, 1998) mukainen. Vanhemmuuden stressin todettiin olevan vahvemmin yhteydessä vähäisempään vanhemmuustyytyväisyyteen kuin stressinhallintakeinojen. Stressin on useissa tutkimuksissa todettu heikentävän yksilön hyvinvointia (mm. Atkinson ym., 1990; Lazarus & Folkman, 1984), joten on luonnollista, että myös vanhemmuustyytyväisyys laskee tilanteessa, jonka yksilö kokee voimavaransa ylittäväksi ja siten stressaavaksi.

### **4.3 Stressinhallintakeinot merkityksellisempiä matalan stressin tilanteessa**

Stressinhallintakeinoilla todettiin olevan enemmän yhteyttä vanhemmuustyytyväisyyteen tilanteessa, jossa vanhemmuuden stressiä ei koettu tai sitä koettiin vähän. Matalan vanhemmuuden stressin ryhmässä tilanteen uudelleenarvioinnin todettiin lisäävän vanhemmuustyytyväisyyttä. Sekä matalan että korkean vanhemmuuden stressin ryhmissä tilanteen välttely vähensi vanhemmuustyytyväisyyttä. Tutkimustulos on hypoteesin H2 mukainen ja tukee aiempaa tutkimusta (mm. Edwards, 1992, 1993). Toisaalta erot ryhmien välillä eivät olleet kovin dramaattisia.

#### **4.4 Stressinhallintakeinojen käytössä eroja**

Stressinhallintakeinojen käytössä matalan ja korkean vanhemmuuden stressin ryhmät erosivat toisistaan hypoteesin H3 mukaisesti, sillä paljon vanhemmuuden stressiä kokevat käyttivät enemmän tilanteen muuttamista, mukautumista, oireiden vähentämistä ja tilanteen välttelyä. Ainoastaan uudelleenarvioinnin kohdalla ryhmien välillä ei ollut juuri eroa. Välttelyn kohdalla ryhmät erosivat toisistaan eniten. Tutkimustulos on linjassa aiemman stressinhallintatutkimuksen kanssa. Stressinhallintakeinot suojaavat stressitilanteessa (mm. Lazarus & Folkman, 1984), joten stressinhallinta on merkittävämmässä asemassa tilanteessa, jossa stressiä koetaan. Onkin odotettavissa, että paljon vanhemmuuden stressiä kokevat vanhemmat käyttävät enemmän kaikkia stressinhallintakeinoja, sillä heillä on enemmän tilanteita, joissa käytössä olevat voimavarat koetaan riittämättömiksi ja joissa siten tarvitaan stressinhallintaa. Mitä enemmän tilanteen välttelyä käytettiin, sitä korkeampi oli vanhemmuuden stressin taso. Tämän pohjalta näyttäisi siltä, että tilanteen välttely on melko tehoton stressinhallintakeino, jonka avulla yksilö ei voi ratkaista stressaavaksi kokemaansa tilannetta. Välttelyn on myös useissa aiemmissa tutkimuksissa (mm. Penley, Tomaka & Wiebe, 2002; Rantanen & Mauno, 2010) todettu olevan tehoton stressinhallintakeino.

#### **4.5 Tulosten merkitys ja jatkotutkimushaasteet**

Aineistoni työssäkäyvistä vanhemmista 40 % koki paljon vanhemmuuden stressiä. Koska lähes puolet tutkittavista koki paljon vanhemmuuden stressiä, voisi jatkotutkimushaasteena tarkastella, mitä tekijöitä on vanhemmuuden stressin taustalla. Työelämän on todettu olevan yksi perhestressiä aiheuttavista tekijöistä (mm. Hamilton, 1983; Kinnunen & Mauno, 1998; Kinnunen & Mauno, 2002; Rantanen & Kinnunen, 2005). Vaikka tässä tutkimuksessa ei tarkasteltu työtä, ei työ- ja perhe-elämää liene mielekäästä nähdä täysin toisistaan erillisinä, etenkin, kun tutkittavina olivat nimenomaan työssäkäyvät vanhemmat. Lisäksi ihminen yleensä sitoutuu voimakkaimmin perheeseen ja työhön, ja työ rytmittää monen perheen arkea. Hamilton puhuu työn ja perheen yhteensovittamisen stressistä, jolla hän viittaa siihen, etteivät perheenjäsenet löydä tasapainoa työn ja perheen välillä. Kinnunen ja Mauno (1998) totesivat työstä perheeseen suuntautuvan ristiriidan

olevan yleisempää kuin perheestä työhön suuntautuvan. Työssä koetut kokemukset heijastuvat usein ympäristöstä toiseen (esim. Kinnunen & Mauno, 1998), joten työhön liittyvät stressitekijät tai negatiiviset tunteet voivat siirtyä perhe-elämään. Työelämästä perheeseen siirtyvän stressin määrä riippuu pitkälti siitä, miten tämä stressi pyritään saamaan hallintaan. Tarkastelemani vanhemmat käyttivät melko monipuolisesti erilaisia stressinhallintastrategioita, mutta siitä huolimatta stressin kokeminen näyttäisi olevan yleistä. Ongelmallisena tutkittavilla voidaan nähdä ainakin tilanteen välttelyn runsas käyttö. Korkean vanhemmuuden stressin ryhmässä tilanteen välttelyn käyttö stressinhallintakeinona oli melko yleistä siitä huolimatta, ettei välttelyä voida nähdä erityisen toimivana stressinhallintastrategiana. Tilanteen välttelyä on tutkittavassa aineistossa muun muassa ongelman ajattelun välttäminen ja ajatusten suuntaaminen muihin asioihin kuin stressaavaan tilanteeseen. Ehkä vanhempien tulisi pyrkiä kehittämään stressinhallintastrategioitaan edelleen toimivampaan suuntaan, mihin ensimmäisenä askeleena voisi olla juuri tilanteen välttelyn välttäminen. Toimivimmiksi stressinhallintastrategioiksi todettiin aineistossa tilanteen uudelleenarviointi ja oireiden vähentäminen. Stressin kokemisessa oleellista on yksilön oma kognitiivinen arviointi tilanteesta (esim. Lazarus & Folkman, 1984), joten tilanteen stressaavuuden, vakavuuden tai tärkeyden uudelleenarviointi voisi joissakin tapauksissa mahdollisesti vähentää stressin kokemista. Jokaisella vanhemmalla on myös toiveita ja odotuksia siitä, millainen vanhempi hän haluaisi olla, ja vanhemmuuden stressin katsotaan syntyvän tämän arviointiprosessin tuloksena (Abidin, 1992). Ehkä vanhempien olisi hyvä pysähtyä miettimään, ovatko odotukset omasta vanhemmuudesta realistisia vai vaaditaanko itseltä liikaa niin vanhempana kuin kodin ja työn välillä tasapainoillessa. Abidin totesi ympäröivän yhteiskunnan vaikuttavan siihen, mitä vaatimuksia vanhemmat asettavat itselleen, mikä saattaa tehdä omien vaatimusten kriittisen arvioinnin haasteelliseksi. Tehokkaaksi stressinhallintakeinoksi todettua oireiden vähentämistä tarkastelemissani aineistossa oli muun muassa kiireyden ja pahan olon helpottaminen. Kiireen helpottaminen voisi ehkä ennaltaehkäistä jo vanhemmuuden stressin syntymistäkin, minkä vuoksi se on tehokas – joskin nyky maailmassa ehkä ajoittain haasteellinen – coping-keino.

Kinnusen ja Maunon (2002) mukaan työ- ja perherooleissa alkaa ilmetä ristiriitaa silloin, kun yksilö kokee työn ja perheen alkavan häiritä toisiaan. Hamilton ym. (1983) mainitsee suurimpina ristiriitaa aiheuttavina tekijöinä pitkät työpäivät, töiden ja työhuolten tuomisen kotiin, lastenhoitojärjestelyt sekä työttömyyden. Edellä mainittujen tekijöiden voi helposti uskoa aiheuttavan stressiä myös tarkastelemani aineiston vanhemmissa. Hamiltonin ym. luettelemista tekijöistä ainakin pitkien työpäivien ja lastenhoitojärjestelyongelmien voi olettaa koskevan vuorotyötä tekeviä, joita tutkittavista oli suunnilleen puolet. Kinnunen (1996) totesi epävarmaksi ja

paineita sisältäväksi koetun työn aiheuttavan yksilössä masennusta ja heijastuvan sitä kautta vanhemmuuteen. Työn epävarmuus tuskin selittää paljoa aineistoni vanhempien stressistä, sillä tutkittavista 85 % oli vakituksessa työsuhteessa. Töiden loppuminen hoito- ja palvelualalta ei myöskään vaikuta todennäköiseltä. Sen sijaan työ sosiaali- ja terveys- sekä kaupan- ja ravintolalalla voidaan helposti kokea paineita sisältäväksi: huoli henkilökunnan riittävyydestä työpaikoilla on tullut esiin erityisesti sosiaali- ja terveysalalla, ja sekä hoitotyö että työ kaupassa tai ravintolassa on usein henkisesti ja fyysisesti kuormittavaa.

#### **4.6 Tutkimuksen arviointi**

Päätelmiä tehtäessä on tärkeä ottaa huomioon tutkimuksen luotettavuus, rajoitukset ja vahvuudet. Tutkimuksen luotettavuutta voidaan tarkastella arvioimalla muun muassa tutkimuksessa käytettyjä mittareita, otosta ja tutkimusasetelmaa. Tähän tutkimukseen valitut mittarit ovat olleet yleisesti käytössä ja kaikkien käytettyjen mittareiden Cronbachin alfat olivat yli 0.6, joten mittarit olivat suhteellisen reliabelit (Metsämuuronen, 2005). Se, että tarkasteltavia ilmiöitä mitattiin usealla osiolla, voidaan niin ikään laskea tutkimuksen vahvuudeksi.

Tutkimuksen yleistettävyyteen liittyy joitakin rajoituksia. Tutkimuksen otoskoko oli 2319, joten tutkimus oli erittäin laaja. Vastausprosentti jäi kuitenkin 36,8 %:iin, mikä on melko yleistä kyselytutkimuksille. Vastanneista 86 % oli naisia ja vain 14 % miehiä, mikä on huomioitava tutkimuksen yleistettävyydessä. Saiston (2004) mukaan äitien kokemaa perhestressiä on tutkittu enemmän kuin isien, ja tämäkin tutkimus vahvistaa Saiston havaintoa siitä, että äitien kokemaa perhestressiä on tarkasteltu enemmän. Tutkittavat on valittu ammattijärjestöistä satunnaisotannalla, mutta ammattijärjestöjen Tehy ja Pam jäseninä on enemmän naisia kuin miehiä: Tehyssä naisten osuus on 93 % ja Pamissa 80 % (lähde: ammattiliittojen internet-sivut). Lisäksi on mahdollista, että naisten osuus tutkimuksessa on isompi senkin vuoksi, että naiset saattavat kokea kyselylomakkeeseen vastaamisen mielekkäämmäksi kuin miehet. Naiset ovat saattaneet vastata aktiivisemmin myös siksi, että saattavat kokea työn ja perheen yhteensovittamisen tematiikan läheisemmäksi, ja tätä kysely koski. Tutkittavien ikäjakauma oli tasainen, mikä lisää tutkimuksen yleistettävyyttä.

Tutkimusmenetelmä voi vaikuttaa tutkimuksen luotettavuuteen. Tässä tutkimuksessa käytettiin itsearviointilomaketta, joten tutkittavat arvioivat itseään subjektiivisesti. Emme voi tietää, ovatko tutkittavat vastanneet kysymyksiin totuudenmukaisesti, mutta voidaan olettaa, että koska



tutkimukseen vastattiin nimettömänä, ei epätotuudenmukaisiin vastauksiin olisi mitään syytä. Kuitenkin jokainen vastaaja arvioi itseään, ajatuksiaan ja toimintaansa omalla tavallaan, mikä voi olla erilainen kuin muiden tekemä arvio tutkittavasta. Toisaalta vanhemmuustyytyväisyyttä olisi ehkä mahdotonta arvioida objektiivisesti. Kyselylomakemenetelmässä ongelmaksi voi koitua myös se, että vastaajajoukko valikoituu jonkin tietyn ominaisuuden perusteella. Tutkimusaineiston luotettavuutta lisää se, että kyselylomakkeessa jokaista asiaa mitattiin monen eri kysymyksen avulla.

Poikkileikkausaineistoa voidaan pitää tutkimuksen rajoituksena. Poikkileikkausasetelman avulla saadaan tietoa ilmiöiden välisistä yhteyksistä, mutta sen avulla ei saada tietoa kausaalisuhteista. Tutkimus ei tarjoa myöskään pitkän aikavälin tietoa, vaan sitä varten tarvittaisiin pitkittäistutkimus. Muuttujien lukumäärä asetti joitakin rajoituksia tutkimukselle. Tutkielmassa tarkasteltavia muuttujia olivat ainoastaan stressinhallintakeinot, vanhemmuuden stressi ja vanhemmuustyytyväisyys. On mahdollista, että stressinhallintakeinoihin ja vanhemmuustyytyväisyyteen olisi ollut yhteydessä muitakin muuttujia, kuten lasten ikä ja lukumäärä, vastaajan persoonallisuuden piirteet, yleinen elämäntilanne ja työstressin taso, mutta tutkielman laajuus asetti rajoituksia sille, miten paljon muuttujia voitiin ottaa tarkasteluun. Myös aineisto asetti rajoituksia, sillä kyselylomakkeessa ei tarkasteltu juurikaan esimerkiksi vanhempiin itseensä tai perheisiin liittyviä tekijöitä. Vanhemmuuden stressiä lukuun ottamatta mallien selitysasheet olivat vain muutaman prosenttia, minkä perusteella voidaan olettaa, että vanhemmuustyytyväisyyteen vaikutti muutkin tekijät kuin stressinhallintakeinot tai tutkielmaan mukaan otetut demografiset taustatekijät.

Tutkittavista suunnilleen puolet teki vuorotyötä. Koska työ- ja perhe-elämä vaikuttavat toisiinsa siten, että työelämä heijastuu perhe-elämään ja toisinpäin (esim. Kinnunen, 1996), on mahdollista, että vanhempien tekemä vuorotyö lisää työn kautta vanhemmuuden stressiä. Todennäköisesti vuorotyötä tekevät kohtaavat siis enemmän stressitilanteita esimerkiksi lastenhoitojärjestelyjen kohdalla, mikä on hyvä ottaa huomioon tutkimuksen yleistettävyyttä tarkasteltaessa. Tutkimustulokset voitaneen siitä huolimatta yleistää Tehyn ja Pamin jäsenistön lisäksi koskemaan laajemmin suomalaisia työssäkäyviä vanhempia.

## 4.7 Lopuksi

Miten tämän tutkimuksen tuloksia voisi hyödyntää suomalaisessa perhe-elämässä? Merkittävin havainto oli se, että vanhemmuuden stressi vähensi huomattavasti vanhemmuustyytyväisyyttä, mikä on linjassa aiemman tutkimuksen kanssa (esim. Rogers & White, 1998). Vanhemmuuden stressiä aiheuttavien tekijöiden karttaminen sekä stressin saaminen hallintaan olisivat siis tärkeitä askelia kohti parempaa vanhemmuustyytyväisyyttä. Tämä tutkimus ei antanut tietoa vanhemmuuden stressiä aiheuttavista tekijöistä, joten tieto näistä tekijöistä on aiemman ja mahdollisesti tulevan tutkimuksen varassa. Rantanen ja Kinnunen (2005) ovat todenneet, että arjen vastuiden tulisi jakaantua lapsiperheissä tasaisemmin naisten ja miesten kesken. Tässä tutkimuksessa naisten osuus oli huomattavasti suurempi kuin miesten, joten arjen vastuiden jakaminen voisi vähentää ainakin äitien kokemaa stressiä. Toisaalta on todettu (Mauno, 1999), että naiset kokevat kodin- ja lastenhoidon usein kuuluvan itselleen siitä huolimatta, että perinteisissä sukupuolirooleissa on tapahtunut muutoksia. Maunon mukaan naisten kokema stressi voimistuu, kun naiset kokevat kodin ja työn hoitamisen kaksoistaakaksi. Ehkä vanhempien – ja etenkin äitien, joita vastaajista oli suurin osa – olisi hyvä pysähtyä miettimään itselleen vanhemmuudestaan asettamia vaatimuksia ja odotuksia, sillä stressi syntyy nimenomaan subjektiivisen arviointiprosessin tuloksena (Abidin, 1992; Lazarus & Folkman, 1984). Jatkossa olisikin mielenkiintoista tarkastella vanhempien käsityksiä itsestään vanhempana sekä niitä toiveita ja odotuksia, joita he itselleen vanhempana asettavat.

Perheen lisäksi myös työn tulisi olla ihmiselle voimavara. Työelämän on kuitenkin aiemmissa tutkimuksissa (esim. Hamilton, 1983; Kinnunen & Mauno, 1998; Rantanen & Kinnunen, 2005) huomattu heijastuvan epäsuorasti perhe-elämään aiheuttaen siinä stressiä. Kinnusen (1997) tutkimuksessa työn stressitekijät, kuten kiire ja vähäiset vaikutusmahdollisuudet, aiheuttivat vanhemmille uupumista ja pahaa oloa, mikä oli yhteydessä vanhemmuuteen. Tutkitut vanhemmat tunsivat itsensä riittämättömiksi, mikä puolestaan heijastui siihen, etteivät vanhemmat jaksaneet tai kyenneet käyttää lapsilähtöistä kasvatusta. Niinpä myös työnantajien olisi hyvä olla tietoisia vanhempien kokemasta stressistä ja sen vaikutuksesta perhe-elämään. Työpaikoilla voitaisiin mahdollisesti vähentää vanhempien kokemaa stressiä huomioimalla työntekijöiden yksilöllisiä toiveita esimerkiksi työaikajärjestelyissä tai kannustamalla työntekijöitä eroon ylitöiden tekemisestä. Työnantajan vastuulla on myös pitää huoli henkilöstön riittävästä työpaikoilla, mikä osaltaan vähentää aikapaineita ja siten työntekijän kuormitusta ja uupumista. On kuitenkin huomattava, että tutkittavat työskentelevät aloilla, joilla vuorotyö on yleistä eivätkä helpot

työaikaratkaisut ole mahdollisia, joten vastuu omasta jaksamisesta huolehtimisesta työn ja perheen välillä tasapainoilun keskellä on entistä enemmän vanhemmalla itsellään. Koska työstä perheeseen siirtyvän stressin määrä riippuu siitä, miten hyvin tuota stressiä kyetään kontrolloimaan, ovat vanhempien omat stressinhallintastrategiat ja niiden kehittäminen stressiä vähentävään suuntaan avainasemassa siinä, miten stressitilanteista voidaan selvitä.

Tilanteen välttelyä ei voida tämän tutkimuksen perusteella pitää erityisen tehokkaana stressinhallintakeinona, sillä sen avulla vanhempi ei voi ratkaista stressaavaa tilannetta eikä suhtautumistaan siihen, mikä puolestaan heijastuu vanhemmuuden stressin kautta vanhemmuustyytyväisyyteen. Niinpä sen sijaan, että kieltäytyy ajattelemasta stressaavaa ongelmaa, tulisi pyrkiä aktiiviseen ongelmien ratkaisuun, mihin löytyy useita mahdollisia keinoja. Itsestä, parisuhteesta ja muista sosiaalisista suhteista huolehtimista ei myöskään voi korostaa liikaa, sillä näiden tekijöiden on aiemmissa tutkimuksissa (esim. Crnick & Low, 2002; Deater-Deckard, 1998; Figley, 1989) havaittu suojaavan perhe- ja vanhemmuusstressin kokemiselta, mikä puolestaan voi lisätä vanhemmuustyytyväisyyttä. Myös Malisen (2011) mukaan parisuhteeseensa tyytyväiset vanhemmat olivat tyytyväisiä myös vanhemmuuteensa. Jokaisella perheellä on oikeus stressittömään perhe-elämään ja jokaisella lapsella tyytyväiseen ja lapsilähtöiseen vanhempaan.

## LÄHTEET:

Abidin, R. R. (1986). Parenting Stress Index manual. University of Virginia: Pediatric Psychology Press.

Abidin, R.R. (1992). The determinants of parenting behavior. *Journal of Clinical Child Psychology*, 21 (4), 407-412.

Atkinson, R. L., Atkinson, R.C., Smith, E.E. & Bem, D. J. (1990). *Introduction to Psychology*. 10th edition. Florida, Orlando: Harcourt Brace Jovanovich, Publishers.

Aunola, K. & Nurmi, J-E. (2005). The role of parenting styles in childrens's problem behavior. *Child Development*, 76, 1144–1159.

Bates, J. E., Pettit, G. S., Dodge, K. A., & Ridge, B. (1998). Interaction of temperamental resistance to control and restrictive parenting in the development of externalizing behavior. *Developmental Psychology*, 34, 982-995.

Belsky, J. (1984). The determinants of parenting: A process model. *Child Development*, 55, 83–96.

Burke, R. J. & Weir, T. (1978) Helping responses of parents and peers and adolescent wellbeing. *Journal of Psychology*, 98 (1978), 49–62.

Cooper, C.L., Dewe, P.J. & Driscoll, P. (2001). *Organizational Stress. A review and critique of Theory, Research and Applications*. USA, California: Sage Publications.

Crnic, K. A., & Booth, C. L. (1991). Mothers' and fathers' perceptions of daily hassles of parenting across early childhood. *Journal of Marriage & the Family*, 53, 1042-1050.

Crnic, K. A., & Greenberg, M. T. (1990). Minor parenting stresses with young children. *Child Development*, 61, 1628-1637.

Crnic, K., & Low, C. (2002). Everyday stresses and parenting. Teoksessa M.H. Bornstein (toim.), *Handbook of Parenting: Vol 5. Practical*.

Deater-Deckard, K. (1998). Parenting stress and child adjustment: Some old hypotheses and new questions. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 5, 314-332.

Deater-Deckard, K., & Scarr, S. (1996). Parenting stress among dual-earner mothers and fathers: Are there gender differences? *Journal of Family Psychology*, 10, 45-59.

Donenberg, G., & Baker, B. L. (1993). The impact of young children with externalizing behaviors on their families. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 21, 179-198.

Edwards, J. R. (1991). The Cybernetics Coping Scale: Development and Psychometric Properties. Working paper, Darden graduate school of Business Administration. University of Virginia.

- Edwards, J. R. (1992). A cybernetic theory of stress, coping, and well-being in organizations. *Academy of Management Review*, 17, 238-274.
- Edwards, J. R., & Baglioni, A. J. Jr. (1993). The Measurement of coping with stress: Construct validity of the ways of coping checklist & the cybernetic coping scale. *Work and Stress*, 7, 17-31.
- Figley, C.R. (1989). Helping traumatized families. *Jossey-Bass social and behavioral science series*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annual Reviews*, 55, 745–774.
- Guppy, A., Edwards, J. A., Brough, P., Peters-Bean, K. M., Sale, C., & Short, E. (2004). The psychometric properties of the short version of the Cybernetic Coping Scale: A multigroup confirmatory factor analysis across four samples. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 77, 39–62.
- Hamilton, I., McCubbin, Figley, C.R. (1983): *Stress and the family. Coping with normative transitions*. New York: Brunner/Mazel, inc.
- Hetherington, E. & Blechman, E. (toim.) (1996): *Stress, coping and resiliency in children and families*. Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates Inc. Publishers.
- James, D., Schumm, W., Kennedy, K., Grigsby, C., Schectman, K., & Nichols, C. (1985). Characteristics of the Kansas Parental Satisfaction Scale among two samples of married parents. *Psychological-Reports*, 57, 163–169.
- Kinnunen, U. (1996). Työn ja perheen vuorovaikutus. Teoksessa Pulkkinen, L.(toim.), *Lapsesta aikuiseksi*. (s. 46-58). Jyväskylä: Atena Kustannus Oy.
- Kinnunen, U., Feldt, T., & Mauno, S. (toim.), (2008). *Työ leipälajina. Työhyvinvoinnin psykologiset perusteet*. Juva: PS-kustannus.
- Kinnunen, U., Loikkanen, E. & Mauno, S. (1997). Työn ja perheen vuorovaikutus: ongelmien yleisyys, syyt ja seuraukset. Jyväskylän yliopiston perhetutkimuskeskuksen julkaisuja 5.
- Kinnunen, U., & Mauno, S. (1998). Antecedents and outcomes of work-family conflict among employed women and men in Finland. *Human Relations*, 51(2), 155-177.
- Kinnunen, U. & Mauno, S. (2002) Työ ja perhe-elämä vanhempien ja lasten näkökulmasta. Teoksessa Rönkä, A. & Kinnunen, U. (toim.): *Perhe ja vanhemmuus. Suomalainen perhe-elämä ja sen tukeminen*. (s.99-118). Keuruu: Otava.
- Lazarus, R. S. 1981. The stress and coping paradigm. Teoksessa Eisdorfer, C., Cohen, D., Kleinman, A. & Maxim, P. (toim). *Models for Clinical Psychopathology*. New York: Spectrum.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.

- Lazarus, R.S. & Lazarus, B.N. 1994. *Passion & reason. Making sense of our emotions*. New York: Oxford University Press.
- Malinen, K. (2011). *Parisuhde pikkulapsiperheessä*. Jyväskylä studies in Education, Psychology and Social Research 426.
- Mauno, S. (1999). *Job insecurity as a psychosocial job stressor in the context of the work-family interface*. Jyväskylä studies in Education, Psychology and Social Research 156.
- Mauno, S., Rantanen, M., Kinnunen, U., Rantanen, J. & Feldt, T. (2008). Työn ja perheen yhteensovittamisen hallintastrategiat ja -keinot työhyvinvoinnin tukipilareina. Tutkimus- ja kehittämishanke 2009–2011.
- Metsämuuronen, J. (2005). *Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Penley, J.A., Tomaka, J., & Wiebe, J. (2002). The Association of Coping to Physical and Psychological Health Outcomes: A Meta-analytic Review. *Journal of Behavioral Medicine*, 25, (6), 551-603.
- Rantanen, J. & Kinnunen, U. (2005). Työn ja perhe-elämän vuorovaikutus. Teoksessa Kinnunen, U., Feldt, T. & Mauno, S. (toim.) *Työ leipälajina – työhyvinvoinnin psykologiset perusteet* (s. 229–264). Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Rantanen, M., & Mauno, S. (2010). Auttavatko yksilölliset stressinhallintakeinot työstressin hallinnassa? Laadullinen katsaus 2000-luvun tutkimuksiin. *Psykologia*, 45 (3), 216-233.
- Rogers, S. J. & White, L. K (1998). Satisfaction with parenting: the role of marital happiness, family structure and parents gender. *Journal of Marriage and the Family*, 60, 293-308.
- Saisto, T., Salmela-Aro, K., Nurmi, J-E., Halmesmäki, E. (2004). Vanhemmuuteen liittyvän stressin taustatekijöitä 2–3-vuotiaan lapsen vanhemmilla. *Psykologia*, 39, 222–233.
- Schumm, W. R., Paff-Bergen, L. A., Hatch, R. C., Obiorah, F. C., Copeland, J. M., Meens, L. D., & Bugaighis, M. A. (1986). Kansas Marital Satisfaction Scale. *Journal of Marriage and the Family*, 48, 381–387.
- Umberson, D. (1989). Relationships with children: Explaining parents' psychological well-being. *Journal of Marriage and the Family*, 51, 999-1012.
- Vaillant, G. E. (2000). Adaptive mental mechanisms. Their role in positive psychology. *American Psychologist*, 55, 89-98.
- Wills, T. A., Blechman, E., & McNamara, G. (1996). Family support, coping, and competence. Teoksessa Hetherington & E. Blechman (toim.) *Stress, coping and resilience in children and the family*. Mahwah, New Jersey. Lawrence Erlbaum Associates Inc. Publishers.
- Östberg, M. (1999): Parenting Stress. Conceptual and Methodological Issues. Uppsala: Repro Ekonomikum.

Östberg, M. & Hagekull, B. (2000). A structural modeling approach to the understanding of parenting stress. *Journal of Clinical Child Psychology*, 29 (4), 615-625.

## Liite 1

# TYÖ, KOTI JA HYVINVOINTI

## I TAUSTATIEDOT

### Sukupuolesi

- 1 nainen
- 2 mies

Syntymävuotesi (anna vastauksesi muodossa vvvv)

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|--|--|--|--|

### Mikä on korkein koulutuksesi?

- 1 Peruskoulu / keskikoulu
- 2 Ammatillinen oppilaitos / lukio
- 3 Ammatillinen opisto / ammattikorkeakoulu
- 4 Ylempi korkeakoulututkinto

### Toimitko esimiestehtävissä?

- 1 en
- 2 kyllä

### Mikä on työnantajasi sektori?

- 1 yksityinen
- 2 valtio
- 3 kunta

**Kuinka monta tuntia keskimäärin teet töitä viikossa?** Laske mukaan myös ylityö, mutta älä sisällytä tähän päivittäistä työmatkoihin kuluva-aikaa.

---

### Onko työsuhteesi?

- 1 kokoaikainen
- 2 osa-aikainen

### Mikä on työaikamuotosi?

- 1 päivätyö
- 2 3-vuorotyö
- 3 2-vuorotyö
- 4 yötyö
- 5 muu

### Onko nykyinen työsuhteesi?

- 1 pysyvä/toistaiseksi voimassaoleva
- 2 määräaikainen

Montako henkeä taloutesi itsesi mukaan lukien kuuluu? \_\_\_\_\_

**Osallistutko muiden läheistesi (esim. omat tai puolison vanhemmat, lastenlapset) hoitoon tai huolenpitoon?**

- 1 en
- 2 kyllä



Saatko läheisiltäsi (esim. omat vanhemmat tai sisarukset) apua kodin askareisiin, lasten hoitoon tms.?

- 1 en  
2 kyllä

Elätkö parisuhteessa?

- 1 en  
2 kyllä, av(i)oliitossa  
3 kyllä, mutta emme asu yhdessä

Onko sinulla lapsia?

- 1 ei  
2 kyllä, kuinka monta lasta? \_\_\_\_\_

Mikä on nuorimman lapsesi ikä? \_\_\_\_\_

Oletko parhaillaan osittaisella hoitovapaalla?

- 1 en  
2 kyllä

## II TYÖN JA YKSITYISELÄMÄN YHTEENSOVITTAMINEN

Kuinka tyytyväinen olet...

|  | Ei sovi<br>(ei<br>puolisoa,<br>kumppania<br>tai<br>lapsia) | Erittäin<br>tyyty-<br>mätön | Tyyty-<br>mätön | Jossain<br>määrin<br>tyyty-<br>mätön | Siltä<br>väliltä | Jossain<br>määrin<br>tyyty-<br>väinen | Tyyty-<br>väinen | Erittäin<br>tyyty-<br>väinen |
|--|--|-----------------------------|-----------------|--------------------------------------|------------------|---------------------------------------|------------------|------------------------------|
| 1. Av(i)oliittoosi/parisuhteeseesi?  | 0  | 1                           | 2               | 3                                    | 4                | 5                                     | 6                | 7                            |
| 2. Suhteeseesi puolisoosi /<br>kumppaniisi?  | 0  | 1                           | 2               | 3                                    | 4                | 5                                     | 6                | 7                            |
| 3. Puolisolta saamaasi tukeen?   | 0  | 1                           | 2               | 3                                    | 4                | 5                                     | 6                | 7                            |
| 4. Kotitöiden jakoon?  | 0  | 1                           | 2               | 3                                    | 4                | 5                                     | 6                | 7                            |
| 5. Itseesi vanhempana?   | 0  | 1                           | 2               | 3                                    | 4                | 5                                     | 6                | 7                            |
| 6. Lapsesi/lastesi käyttäytymiseen?  | 0  | 1                           | 2               | 3                                    | 4                | 5                                     | 6                | 7                            |
| 7. Suhteeseesi lapseesi/lapsiisi?  | 0  | 1                           | 2               | 3                                    | 4                | 5                                     | 6                | 7                            |
| 8. Työn ja perheen<br>yhteensovittamista tukeviin<br>järjestelyihin nykyisessä<br>elämäntilanteessasi? | 0  | 1                           | 2               | 3                                    | 4                | 5                                     | 6                | 7                            |

Satisfaction in the family domain:

Kysymykset 1, 2: Kansas Marital Satisfaction (KMS)

Schumm, W. R., Paff-Bergen, L. A., Hatch, R. C., Obiorah, F. C., Copeland, J. M., Meens, L. D., & Bugaighis, M. A. (1986). Kansas Marital Satisfaction Scale. *Journal of Marriage and the Family*, 48, 381–387.

Kysymykset 3, 4, 8: itse kehitetty

Kysymykset 5, 6, 7: Kansas Parental Satisfaction (KPS)

James, D., Schumm, W., Kennedy, K., Grigsby, C., Schectman, K., & Nichols, C. (1985).

Characteristics of the Kansas Parental Satisfaction Scale among two samples of married parents.

*Psychological-Reports*, 57, 163–169.

**Miten hyvin seuraavat perhe-elämää kuvaavat väittämät sopivat sinuun? (Huom! väittämien järjestys sekoitettu jakeluun lähtevässä kyselylomakkeessa)**

|  | Ei sovi<br>(ei<br>lapsia) | Täysin<br>eri<br>mieltä | Eri<br>mieltä | Ei<br>samaa<br>eikä<br>eri<br>mieltä | Samaa<br>mieltä | Täysin<br>samaa<br>mieltä |
|--|---------------------------|-------------------------|---------------|--------------------------------------|-----------------|---------------------------|
| 1. Minun täytyy ponnistella kotona, koska minulla on paljon kotitöitä ja tehtäviä perheen parissa. | 0                         | 1                       | 2             | 3                                    | 4               | 5                         |
| 2. Minusta tuntuu, että minulla on paljon velvoitteita kotona ja perheen parissa.                  | 0                         | 1                       | 2             | 3                                    | 4               | 5                         |
| 3. Perhe vaatii kaiken huomioni.   | 0                         | 1                       | 2             | 3                                    | 4               | 5                         |
| 4. Kotona voin itse päättää, mitä kotitöitä teen ja mistä velvollisuuksista/tehtävistä huolehdin.  | 0                         | 1                       | 2             | 3                                    | 4               | 5                         |
| 5. Kotona voin säädellä itse omaa aikatauluani.  | 0                         | 1                       | 2             | 3                                    | 4               | 5                         |
| 6. Kotona voin hoitaa useimmat asiat, kuten itse haluan.   | 0                         | 1                       | 2             | 3                                    | 4               | 5                         |
| 7. Vanhempana oleminen on ollut raskaampaa mitä odotin.  | 0                         | 1                       | 2             | 3                                    | 4               | 5                         |
| 8. Minulla on ollut paljon enemmän ongelmia lasten Kasvatuksessa kuin mitä odotin.                 | 0                         | 1                       | 2             | 3                                    | 4               | 5                         |
| 9. Minulla on usein tunne, etten pysty toimimaan kovin hyvin vanhempana.                           | 0                         | 1                       | 2             | 3                                    | 4               | 5                         |

Osiot 1-3: Boyar et al. (2007). Boyar, S. L., Carr, J. C., Mosley, D. C., & Carson, C. M. (2007). The Development and Validation of Scores on Perceived Work and Family Demand Scales. *Educational and Psychological Measurement*, 67, 100–115.

Osiot 4-6: Käännetty työn vaikutusmahdollisuuksista.

Osiot 7-9: Parenting Stress Index. Abidin, R. R. (Parenting Stress Index manual). University of Virginia: Pediatric Psychology Press.

### III TYÖ JA HYVINVOINTI

**Ihmisillä on erilaisia keinoja käsitellä haastavia tilanteita. Miten usein sinä käytät seuraavia keinoja haastavissa tilanteissa? (Huom! väittämien järjestys sekoitettu jakeluun lähtevässä kyselylomakkeessa)**

|  | Erittäin harvoin tai ei koskaan | Melko harvoin | Silloin tällöin | Melko usein | Hyvin usein tai aina |
|--|---------------------------------|---------------|-----------------|-------------|----------------------|
| 1. Yritän muuttaa tilannetta saadakseni mitä haluan.                       | 1                               | 2             | 3               | 4           | 5                    |
| 2. Keskityn tilanteen muuttamiseen.  | 1                               | 2             | 3               | 4           | 5                    |
| 3. Toimin muuttaakseni tilannetta saadakseni mitä haluan.                  | 1                               | 2             | 3               | 4           | 5                    |
| 4. Ponnistelen muuttaakseni omat odotukseni.                               | 1                               | 2             | 3               | 4           | 5                    |
| 5. Yritän mukauttaa toiveeni tilannetta vastaaviksi.                       | 1                               | 2             | 3               | 4           | 5                    |
| 6. Yritän mukauttaa oman vaatimustasoni.                                   | 1                               | 2             | 3               | 4           | 5                    |
| 7. Totean itselleni, että ongelma ei ole tärkeä.                           | 1                               | 2             | 3               | 4           | 5                    |
| 8. Totean itselleni, että ongelma ei ollut lainkaan vakava.                | 1                               | 2             | 3               | 4           | 5                    |
| 9. Totean itselleni, että ongelma ei ole loppujen lopuksi kovin iso juttu. | 1                               | 2             | 3               | 4           | 5                    |
| 10. Yritän kääntää huomioni pois ongelmasta.                               | 1                               | 2             | 3               | 4           | 5                    |
| 11. Yritän pitää ajatukseni pois ongelmasta.                               | 1                               | 2             | 3               | 4           | 5                    |
| 12. Yritän välttää ongelman ajattelua.                                     | 1                               | 2             | 3               | 4           | 5                    |
| 13. Yritän päästää höyryt pois.  | 1                               | 2             | 3               | 4           | 5                    |
| 14. Yritän helpottaa kireyttäni jollain tavalla.                           | 1                               | 2             | 3               | 4           | 5                    |
| 15. Yritän saada pahan olon häviämään.                                     | 1                               | 2             | 3               | 4           | 5                    |

Cybernetic coping scale (CCS)

Edwards, J. R., & Baglioni, A. J. Jr. (1993). The measurement of coping with stress: Construct validity of the ways of coping checklist & the cybernetic coping scale. *Work & Stress*, 7, 17-31.

Brough, P., O'Driscoll, & Kalliath, T. (2005). Confirmatory factor analysis of the Cybernetic Coping Scale. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 78, 53-61.

Guppy, A., Edwards, J. A., Brough, P., Peters-Bean, K. M., Sale, C., & Short, E. (2004). The psychometric properties of the short version of the Cybernetic Coping Scale: A multigroup confirmatory factor analysis across four samples. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 77, 39-62.