

UUVUTTAVAN ARVOKAS VANHEMMUUS

**Suomalaisten vanhempien kasvatukselliset arvot
ja niiden yhteys vanhemmuuden uupumukseen**

Anna Kaijanen
Pro gradu -tutkielma
Psykologian laitos
Jyväskylän yliopisto
Toukokuu 2019

KAIJANEN, ANNA: Uuvuttavan arvokas vanhemmuus: suomalaisten vanhempien kasvatukselliset arvot ja niiden yhteys vanhemmuuden uupumukseen

Pro gradu -tutkielma, 36 s., 2 liites.

Ohjaaja: Matilda Sorkkila

Psykologia

Toukokuu 2019

Vanhemmuuden uupumuksella viitataan tilaan, jossa vanhempi kokee resurssinsa riittämättömiksi vanhemmuudessaan. Jotta vanhemmuuden uupumusta voidaan ehkäistä, on ensin tutkittava, mitkä tekijät ovat siihen yhteydessä. Tämän pro gradu -tutkielman tavoitteena oli tutkia 2010-luvun suomalaisten äitien ja isien arvoja, joita he toivovat lastensa omaksuvan, sekä sitä, ovatko arvot yhteydessä vanhemmuuden uupumukseen. Lisäksi tutkittiin, onko arvojen ja uupumuksen yhteys erilainen vanhemman sukupuolesta riippuen. Tutkimus on osa Jyväskylän yliopistossa toteutettua Vanhemmuuden voimavara- ja kuormitustekijät (VoiKu) -tutkimushanketta. Tutkimushanke kuuluu 42 maassa toteutettavaan Internation Investigation of Parental Burnout (IIPB) -tutkimushankkeeseen.

Tutkimukseen osallistui 1725 vanhempaa, joista 91 % oli äitejä. Keväällä 2018 kerätystä aineistosta suurin osa hankittiin verkkokyselyn avulla (86 %), ja loput paperisten kyselylomakkeiden avulla Jyväskylässä, Hyvinkäällä ja Posiolla (14 %). Arvoja, joita vanhemmat toivovat lastensa omaksuvan, mitattiin Goals and Values in Adulthood Questionnaire (GVAQ) -mittarilla, ja vanhemmuuden uupumusta Parental Burnout Assessment (PBA) -mittarilla. Suomalaisten vanhempien arvoja analysoitiin toistettujen mittausten varianssianalyysilla ja monimuuttujaisella varianssianalyysilla. Ei-parametristen muuttujien analysointiin käytettiin Mann-Whitney U -testiä ja Wilcoxonin Signed Rank -testiä. Arvojen ja uupumuksen yhteyttä analysoitiin Spearmanin järjestyskorrelaatiokertoimella. Vanhemman sukupuolen vaikutusta arvojen ja uupumuksen yhteyteen analysoitiin lineaarisella hierarkkisella regressioanalyysilla.

Tulosten mukaan suomalaiset äidit toivoivat lastensa omaksuvan eniten itseohjautuvuutta, seuraavaksi hyväntahtoisuutta ja prososiaalisuutta, tämän jälkeen perinteitä ja yhdenmukaisuutta, toiseksi vähiten yhteenkuuluvuutta ja vähiten valtaa ja henkilökohtaisia saavutuksia ilmentäviä arvoja. Suomalaiset isät toivoivat lastensa omaksuvan eniten itseohjautuvuutta, seuraavaksi hyväntahtoisuutta ja prososiaalisuutta, tämän jälkeen yhteenkuuluvuutta sekä perinteitä ja yhdenmukaisuutta, ja vähiten valtaa ja henkilökohtaisia saavutuksia ilmentäviä arvoja. Isät pitivät yhteenkuuluvuutta ja perinteitä ja yhdenmukaisuutta keskimäärin yhtä tärkeinä omaksuttavina arvoina. Äitien ja isien arvioimien arvojen keskinäinen vertailu osoitti, että äidit arvioivat hyväntahtoisuutta ja prososiaalisuutta ilmentävät arvot tärkeämmiksi kuin isät. Isät puolestaan arvioivat yhteenkuuluvuutta sekä valtaa ja henkilökohtaisia saavutuksia ilmentävät arvot tärkeämmiksi kuin äidit. Perinteitä ja yhdenmukaisuutta, yhteenkuuluvuutta ja itseohjautuvuutta ilmentävät arvot olivat negatiivisesti, joskin heikosti yhteydessä vanhemmuuden uupumukseen tai johonkin sen neljästä ulottuvuudesta. Arvojen ja vanhemmuuden uupumuksen yhteys ei tulosten mukaan riippunut vanhemman sukupuolesta.

Tutkimus antoi uutta tietoa 2010-luvun suomalaisten äitien ja isien kasvatuksellisista arvoista, jotka osoittautuivat vanhempien sukupuolesta riippumatta hyvin samansuuntaisiksi. Tutkimuksen avulla saatiin myös uutta tietoa vanhemmuuden uupumuksesta ja siihen yhteydessä olevista tekijöistä, mikä voi osaltaan edesauttaa vanhemmuuden uupumuksen varhaisempaa tunnistamista ja ehkäisemistä tulevaisuudessa.

Avainsanat: pro gradu -tutkielma, vanhemmuuden uupumus, kasvatukselliset arvot, 2010-luku

UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Department of Psychology

KAIJANEN, ANNA: The exhaustingly valuable parenthood: Parental values of Finnish parents and their relation to parental burnout

Master's thesis, 36 p., 2 appendix p.

Supervisor: Matilda Sorkkila

Psychology

May 2019

Parental burnout is a condition in which the parent feels he/she does not have enough resources in his/her parenthood. In order to prevent parental burnout it is important to examine the factors related to it. The aim of this master's thesis was to examine parental values (i.e. values they wish their children to adopt) of Finnish mothers and fathers of the 21st century, and whether the values are related to parental burnout. Furthermore, the aim was to analyze whether the relation of parental values and parental burnout depends on the gender of the parent. The study is a part of the Vanhemmuuden voimavara- ja kuormitustekijät (VoiKu) -research project, which is a part of the International Investigation of Parental Burnout (IIPB) consortium encompassing 42 countries around the world.

In the present study there were 1725 participants, of which 91 % were mothers. The data was collected during spring 2018 by Internet surveys (86 %) and by paper forms in Jyväskylä, Hyvinkää and Posio (14 %). Parental values were measured by Goals and Values in Adulthood Questionnaire (GVAQ). Parental burnout was measured by Parental Burnout Assessment (PBA). The parental values of Finnish parents were analyzed using Multivariate Analysis of Variance (MANOVA). The variables which were not normally distributed were analyzed using Mann-Whitney U -test and Wilcoxon Signed Rank -test. The relation between parental values and parental burnout were analyzed using Spearman's correlation. Finally, linear hierarchical regression analysis was used to analyze whether the relation of the parental values and parental burnout depends on the gender of the parent.

According to the results, Finnish mothers wished their children to adopt values that represented, for most, agency and self-direct, second, benevolence and prosocial, third, tradition and conformity, fourth, relatedness, and, for least, power and achieve. Finnish fathers wished their children to adopt values that represented agency and self-direct, benevolence and prosocial, relatedness, tradition and conformity, and power and achieve, respectively, although there was no statistical difference between fathers' values in relatedness and tradition and conformity. When parental values of mothers and fathers were compared, the results showed that mothers valued benevolence and prosocial more highly than fathers. However, fathers valued relatedness and power and achieve more highly than mothers. Parental values of tradition and conformity, relatedness, and agency and self-direct correlated negatively, although weakly, with parental burnout or some of its four dimensions. The relation of parental values and parental burnout did not depend on the gender of the parent.

The present study offered novel information about parental values of Finnish mothers and fathers in the 21st century. The values turned out to be very similar regardless of the gender of the parent. The study also gave new information about parental burnout and the factors that are related to it, which may help in early detection and prevention of parental burnout in the future.

Key words: Master's thesis, parental burnout, parental values, 21st century

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO.....	1
1.1 Vanhemmuuden uupumus.....	2
1.2 Arvot.....	5
1.2.1 Kulttuuriset arvot kasvatuksellisten päämäärien taustalla.....	7
1.2.2 Suomalaiset arvot ja vanhemmuuden käytännöt.....	8
1.3 Vanhemmuuden uupumuksen yhteys arvoihin.....	9
1.4 Tutkimuksen tavoite.....	11
2 TUTKIMUKSEN KUVAUS.....	12
2.1 Tutkittavat.....	12
2.2 Tutkimuksen menetelmät.....	13
2.3 Tutkimuksen eettiset periaatteet.....	14
2.4 Tutkimuksen mittarit ja muuttujat.....	14
2.5 Aineiston analysointi.....	16
3 TULOKSET.....	17
3.1 Arvot, joita suomalaiset äidit ja isät toivovat lastensa omaksuvan.....	17
3.2 Arvojen eroavaisuudet suomalaisten äitien ja isien välillä.....	20
3.3 Arvojen yhteys vanhemmuuden uupumukseen.....	21
3.4 Arvojen ja uupumuksen yhteys vanhemman sukupuolen mukaan.....	21
4 POHDINTA.....	22
4.1 Suomalaisten äitien ja isien arvot, joita he toivovat lastensa omaksuvan.....	22
4.2 Arvojen yhteys vanhemmuuden uupumukseen.....	25
4.3 Arvojen ja uupumuksen yhteys vanhemman sukupuolen mukaan.....	27
4.4 Tutkimuksen vahvuudet ja rajoitukset.....	28
4.5 Lopuksi.....	30
LÄHTEET.....	32
LIITTEET.....	37

1 JOHDANTO

Mielenterveyden ilmiöistä sekä niiden yksilöllisistä ja yhteiskunnallisista syistä ja seurauksista on alettu 2000-luvulla puhumaan aiempaa rohkeammin. Eräs mielenterveyttä kuormittavista tekijöistä on uupumus (ks. esim. Hubert & Aujoulat, 2018; Mikolajczak, Brianda, Avalosse & Roskam, 2018; Salvagioni ym., 2017). Vaikka uupumuksella viitataan edelleen usein työuupumukseen (ks. esim. Salvagioni ym., 2017), sillä ei aina tarkoiteta vain työkontekstissa ilmenevää uupumusta; uupumus voi ilmetä myös esimerkiksi uupumisena opiskelussa (ks. esim. Tuominen-Soini, Salmela-Aro & Niemivirta, 2012) tai vanhemmuudessa (ks. esim. Roskam, Raes & Mikolajczak, 2017). On loogista ajatella, että uupuneena yksilön tulee mahdollisuuksien mukaan välttää uupumuksen lähdeä, ja esimerkiksi työuupumuksen hoitona onkin usein sairasloma työstä. Vanhemmuudessaan uupuvan mahdollisuus vanhemmuutensa välttämiseen tai vähentämiseen on kuitenkin kyseenalaista, eikä vanhemmuudesta toistaiseksi ole mahdollista saada sairaslomaa. Vanhemmuuden uupumuksen, jonka on esitetty koostuvan uupumusasteisesta väsymyksestä vanhemman roolissa, negatiivisen muutoksen kokemuksesta omassa vanhemmuudessa, tympääntymisestä vanhemmuuteen ja emotionaalaisesta etäännyttämisestä lapsiin (Roskam, Brianda & Mikolajczak, 2018), voikin ajatella olevan tästä näkökulmasta katsottuna ristiriitaisempi ilmiö työuupumukseen verrattuna. Muun muassa ajankohtaisen lapsi- ja perhepalveluiden (LAPE) -muutosohjelman (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2018) yhtenä tavoitteena on tukea lapsiperheiden hyvinvointia tukemalla vanhemmuutta. Kansallisen lapsistrategia 2040 -hankkeen julkaisussa (Opetus- ja kulttuuriministeriö & Sosiaali- ja terveysministeriö, 2019) esitetyt alustavat VoiKu-tutkimushankkeen (Aunola & Sorkkila, 2018-2019) tulokset puolestaan osoittivat, että yli puolet suomalaisvanhemmista kokee vanhemmuuden uupumuksen vaikuttavan heidän toiveisiinsa tulevista lapsista. Vanhemmuuden uupumuksen tarkempi tutkiminen ja ilmiön parempi kokonaisvaltainen ymmärtäminen näyttää siis olevan tarpeellista ja perusteltua.

Mikä saa vanhemman uupumaan vanhemmuudessaan? Yksi selitys ilmiölle saattaa piillä nykyaikaisen, länsimaisen kilpailuyhteiskuntamme arvoissa, jotka painottavat paitsi yksilöllistä valinnanvapautta ja itsenäisyyttä (ks. esim. Hofstede, 2001; Minkov ym., 2018) myös itseohjautuvuutta (ks. esim. Tulviste, Mizera, De Geer & Tryggvason, 2007) ja koulutuksen tärkeyttä (ks. esim. Minkov ym., 2018). Vanhemmat omaksuvat henkilökohtaisia arvoja ympäröivän kulttuurin ja yhteiskunnan arvomaailmasta, ja pyrkivät siirtämään tärkeinä pitämiään arvoja jälkipolvilleen (Grusec, Goodnow & Kuczynski, 2000; Suizzo, 2007). Vanhempien vaalimien arvojen on arveltu vaikutta-

van vanhempien valitsemiin kasvatuskäytäntöihin (Aunola, Vanhatalo & Sethi, 2001; Padilla-Walker & Thompson, 2005; Suizzo, 2007), kuten myös siihen, kuinka paljon ja miten vanhemmat viettävät aikaa lastensa kanssa (Gaunt, 2018). Kun yhteiskunnalliset odotukset lisätään jo valmiiksi vaativien vanhemmuuden tavoitteiden rinnalle, voivat vanhemmuudessa koetut ponnistukset ja kuormitustekijät kasvavat voimavaroihin nähden liian suuriksi. Luonteenpiirteiltään täydellisyyteen pyrkivien vanhempien onkin tutkittu uupuvan helpommin niin työelämässä kuin vanhemmuudessaankin (Mikolajczak & Roskam, 2018). Tässä tutkimuksessa tarkastelen, minkälaisia arvoja 2010-luvun suomalaiset äidit ja isät suosivat kasvatuksessaan, ja onko näillä arvoilla yhteyttä vanhemmuudessa koettuun uupumukseen. Lisäksi olen kiinnostunut siitä, onko vanhemmuuden uupumuksen ja arvojen yhteydessä eroja suomalaisten äitien ja isien välillä.

1.1 Vanhemmuuden uupumus

Vanhemmuuden uupumus (engl. *parental burnout*) on tieteellisen tutkimuksen kentällä verrattain uusi ilmiö. Sillä tarkoitetaan tilaa, jossa vanhempi kokee päivittäisten vaatimusten ylittävän voimavaransa vanhempana, mikä vähitellen johtaa pitkittyneeseen psyykkiseen kuormitukseen tai stressiin (Mikolajczak & Roskam, 2018; Roskam ym., 2017; Roskam ym., 2018). Vanhemmuuden uupumus kytkeytyy nimensä mukaisesti vanhemmuuden kontekstiin ja eroaa näin ollen muihin elämän osa-alueisiin liittyvästä uupumuksesta. Tutkimusten mukaan vanhemmuuden uupumuksesta kärsii 2–36 % vanhemmista, riippuen elämäntilanteesta, tutkimuksen kontekstista ja uupumuksen määrittelystä (ks. esim. Lindström, Åman & Nordberg, 2009; Roskam ym., 2017).

Vanhemmuuden uupumus voi ilmetä vanhemmuuden käytännöissä monin eri tavoin. Eräässä tutkimuksessa (Hubert & Aujoulat, 2018) äidit kuvailivat uupumuksen ilmenevän erilaisina pelkoina liittyen esimerkiksi vanhemmuuteensa, kontrollin menetykseen ja oman identiteettinsä hämärtymiseen. Kokemukset syyllisyydestä, häpeästä ja yksinäisyydestä olivat yleisiä, ja toisaalta ristiriitaa aiheuttivat odotukset ihanteellisesta, täydellisestä äitiydestä (Hubert & Aujoulat, 2018). Vanhemmuuden uupumuksella voi olla negatiivisia seurauksia paitsi vanhemmalle itselleen, myös muille perheenjäsenille lapset mukaan lukien. Esimerkiksi Mikolajczakin ym. (2018) tutkimuksen tulokset osoittivat vanhemmuuden uupumuksen olevan yhteydessä uniongelmiin, parisuhteen konflikteihin ja vieraantumiseen omasta kumppanista. Pitkittyessään vanhemmuuden uupumus voi johtaa äärimäisiin, jopa itsetuhoisiin ajatuksiin. Vanhemmuuden uupumuksesta kärsivien vanhempien on havaittu ajattelevan todennäköisemmin tilanteestaan pakenemista tai itsensä hengen riistämistä ja ole-

van alttiimpia lasten kaltoinkohteluun ja pahoinpitelyyn (Hubert & Aujoulat, 2018; Mikolajczak ym., 2018). Kyseiset tulokset osoittavat vanhemmuuden uupumuksen olevan vakava ongelma niin yksilön kuin yhteiskunnankin tasolla.

Vanhemmuuden uupumuksen on tutkittu olevan erillinen ilmiö vanhemmuuden stressin ja masennuksen sekä työuupumuksen rinnalla (Roskam ym., 2017). Vaikka vanhemmuuden stressiä ja masennusta on tutkittu jo pidempään (ks. esim. LaFiosca & Loyd, 1986; Radke-Yarrow, Cummings, Kuczynski & Chapman, 1985), vanhemmuuden uupumuksesta alettiin kiinnostua erillisenä ilmiönä laajemmin vasta 2000-luvulla. Vuosituhannen alussa vanhemmuuden uupumuksesta oli kiinnostuttu pitkälti kroonisesti sairastuneiden lasten perheissä (ks. esim. Buckloh ym., 2008; Lindahl, 2010; Lindström ym., 2009). Sittemmin myös vanhempien, joiden lapsilla ei ollut diagnosoitua hoitoa vaativaa tai pitkäaikaista sairautta, huomattiin myös voivan uupua vanhemmuudessaan (ks. esim. Roskam ym., 2017). Vaikka työuupumuksen tutkimukset rajoittuvat työkontekstiin, vanhemmuuden uupumuksen keskeiset komponentit ja arviointimenetelmät on kehitetty työuupumuksen tutkimusten pohjalta. Eräs tunnetuimmista vanhemmuuden uupumusta mittaavista arviointivälineistä on työuupumusta mittaavasta Maslach Burnout Inventorysta (MBI; Maslach & Jackson, 1981) johdettu Parental Burnout Inventory (PBI; Roskam ym., 2017), joka sisältää kolme uupumusta mittaavaa ulottuvuutta: uupumusasteisen väsymyksen (engl. *emotional exhaustion*), emotionaalisen etääntymisen lapsista (*emotional distancing*) ja henkilökohtaisen tehottomuuden tunteen (engl. *decreased personal accomplishment*).

PBI-Mittarista on sittemmin johdettu toinen vanhemmuuden uupumusta mittaava arviointiväline Parental Burnout Assessment (PBA; Roskam ym., 2018), joka eroaa aiemmista uupumusta mittaavista arviointivälineistä siten, että sen väittämät ja niistä johdetut neljä keskeistä komponenttia perustuvat yksistään vanhemmuudessaan uupuneiden vanhempien haastatteluihin ja kokemuksiin (Roskam ym., 2018). PBA:n avulla vanhemmuuden uupumusta on näin ollen mahdollista mitata täsmällisemmin omana, erillisenä ilmiönään. Roskamin ym. (2018) mukaan PBI ja PBA ovat molemmat luotettavia mittareita vanhemmuuden uupumuksen arvioinnissa, ja ne vastaavat hyvin toisiinsa, vaikka PBA:n on tutkittu (Roskam ym., 2018) tunnistavan herkemmin uupumuksen eri osat. PBA sisältää kolmen komponentin sijaan neljä uupumusta mittaavaa ulottuvuutta: uupumusasteisen väsymyksen vanhemman roolissa (engl. *exhaustion in one's parental role*), kokemuksen negatiivisesta muutoksesta omassa vanhemmuudessa (engl. *contrast with previous parental self*), tympääntymisen vanhemmuuteen (engl. *feelings of being fed up*) sekä emotionaalisen etääntymisen lapsista (engl. *emotional distancing from one's children*). Roskamin ym. (2018) mukaan uupumusasteinen väsymys vanhemman roolissa ilmenee esimerkiksi siten, että vanhempi tuntee ensimmäisenä herättyään olevansa liian väsynyt kohtaamaan lapsiaan, eikä hänellä ole energiaa katsoa

lastensa perään tai ajatella heitä. Kokemus negatiivisesta muutoksesta vanhemmuudessa tarkoittaa vanhemman kokemusta esimerkiksi siitä, ettei vanhempi enää koe olevansa yhtä ylpeä vanhemmuudestaan tai yhtä hyvä vanhempi kuin on aiemmin kokenut olevansa. Tympääntymisellä vanhemmuuteen viitataan vanhemmuudessa ilmenevään nautinnon vähenemiseen tai katoamiseen sekä esimerkiksi kokemukseen siitä, ettei pysty enää olla vanhempi. Emotionaalisella etääntymisellä lapsista tarkoitetaan sitä, että vanhempi selviytyy arkirutiineista lasten kanssa, mutta energiaa emotionaalisen vuorovaikutuksen ylläpitoon ei juurikaan jää.

Vanhemmuuden uupumusta ja siihen yhteydessä olevia tekijöitä on tutkittu monista eri näkökulmista. Sosiodemografisten tekijöiden osalta vanhemmuuden uupumusta ja sen yhteyttä on tarkasteltu muun muassa vanhempien ikään, lasten ikään, lasten lukumäärään, perhemuotoon, parisuhteen tilaan ja vanhempien työllisyystilanteeseen (Mikolajczak, Raes, Avalosse & Roskam, 2017; Mikolajczak & Roskam, 2018). Esimerkiksi Le Vigoroux ja Scola (2018) osoittivat vanhemman nuoren iän olevan yhteydessä vanhemmuudessa koettuun uupumusasteiseen väsymykseen ja lasten lukumäärän lisäävän emotionaalista etäisyyttä lasten ja vanhempien välillä. Myös työn osaaikaisuuden (Lebert-Charron, Dorard, Boujut & Wendland, 2018) sekä epätasapainon työn ja vanhemmuuden välillä (Séjourné, Sanchez-Rodriguez, Leboulenger & Callahan, 2018) on todettu altistavan erityisesti äitien kokemalle uupumukselle vanhemmuudessaan. Séjourné ym. (2018) havaitsivat myös asumisen toisen vanhemman kanssa lisäävän äitien riskiä sairastua vanhemmuuden uupumukseen. Sosiodemografisten tekijöiden on todettu kuitenkin yleisesti selittävän vain pienen osan vanhemmuuden uupumuksesta (Mikolajczak ym., 2018). Muiden tekijöiden, kuten esimerkiksi vanhempien ja lasten persoonallisuuden piirteiden yhteys vanhemmuuden uupumukseen onkin todettu voimakkaammaksi (ks. esim. Le Vigoroux, Scola, Raes, Mikolajczak & Roskam 2017; Mikolajczak ym., 2017).

Persoonallisuuden piirteistä vanhemmuuden uupumukselle on todettu altistavan erityisesti vanhemman korkea neuroottisuus sekä matala sovinnollisuus ja tunnollisuus (Le Vigoroux ym., 2017), kuten myös yleisesti tunneäly sekä kiintymystyyleistä erityisesti vanhemman välttelevä ja ahdistunut kiintymystyyli (Mikolajczak ym., 2017). Vanhempien on havaittu myös uupuvan todennäköisemmin, jos heidän kyvykkyyssuhteensa vanhemmuutensa suhteen ovat heikot tai heidän roolinsa rajoittuu vain vanhemman rooliin (Mikolajczak ym., 2017). Vanhempien kannustavien kasvatuskäytäntöjen (engl. positive parenting) ja lasten autonomian tukemisen todettiin kyseisessä tutkimuksessa kuitenkin suojaavan vanhempia uupumiselta. Lasten persoonallisuuden piirteiden osalta tulokset ovat olleet samankaltaisia vanhempien persoonallisuudenpiirteiden kanssa: lapsen korkean neuroottisuuden sekä matalan sovinnollisuuden ja tunnollisuuden on todettu lisäävän vanhempien kokemaa uupumusta vanhemmuudessaan (Le Vigoroux & Scola, 2018). Séjourné ym. (2018) tote-

sivat äidin uupumuksen olevan yhteydessä myös siihen, että lasta pidettiin niin kutsutusti ”vaikeana lapsena”.

Perhe-elämän ja parisuhteen osalta parisuhteen konfliktien, toisen vanhemman läheisyyden ja tuen puutteen, parisuhdetyytymättömyyden sekä perheen järjestyksen ja rutiinien puutteen on tutkittu altistavan vanhemmuuden uupumukselle (Mikolajczak ym., 2017) Toisaalta vanhemmuuden uupumuksen on todettu myös altistavan parisuhteen ongelmille, kuten konflikteihin ja etääntymiseen kumppanista (Mikolajczak ym., 2017). Syy uupumukselle voi löytyä osittain myös vanhempien omaksumista selviytymiskeinoista erilaisten haasteiden edessä. Esimerkiksi Lebert-Charron ym. (2018) havaitsivat äitien uupuvan vanhemmuudessaan todennäköisemmin, jos he käyttivät ongelmakeskeisten selviytymiskeinojen sijaan emotionaalisia selviytymiskeinoja. Myös stressin, ahdistuneisuuden ja sairastetun masennuksen on havaittu olevan vahvasti yhteydessä erityisesti äitien vanhemmuudessa kokemaan uupumukseen (ks. esim. Lebert-Charron ym., 2018; Séjourné ym., 2018).

Vanhemmuuden uupumuksen tutkimus on toistaiseksi keskittynyt pääsääntöisesti molempien vanhempien tai äitien uupumukseen jättäen isien uupumuksen tarkastelun vähäisemmälle huomiolle. Isien uupumuksen sijaan isien vanhemmuudessa kokemasta stressistä on tehty jonkin verran tutkimuksia (ks. esim. Fagan & Lee, 2014), joskin vanhemmuudessa koetun stressin tutkimukset painottuvat nekin pitkälti myös äitien stressin tarkasteluun (ks. esim. Camisasca, Miracoli & Di Blasio, 2015; Keller & Sterling Honig, 2004; Seah & Morawska, 2016). Esimerkiksi Seahin ja Morawskan (2016) tutkimuksessa vanhemman ja lapsen välisen vuorovaikutuksen ongelmien havaittiin selittävän sekä äitien että isien kokemaa vanhemmuuden stressiä. Samassa tutkimuksessa vanhemman ja lapsen välisen puutteellisen kiintymyksen todettiin kuitenkin selittävän vain äitien kokemaa, ja vanhemmuudessa koetun tehottomuuden vain isien kokemaa vanhemmuuden stressiä. Koska äitien ja isien stressin on havaittu olevan yhteydessä osin eri tekijöihin (Seah & Morawska, 2016), lienee perusteltua ajatella, että vanhemmuuden uupumukselle altistavat tekijät ovat osin erilaisia äideillä ja isillä.

1.2 Arvot

Schwartzin ja Bilskyn (1990) teorian mukaan arvoilla tarkoitetaan yksilön enemmän tai vähemmän tärkeinä kokemia käsityksiä ja uskomuksia, joiden avulla hän arvioi ja suuntaa tilannekohtaisesti valintojaan ja käytöstään kohti toivomaansa tavoitetta tai lopputulosta (Schwartz, 2012; Schwartz & Bilsky, 1987; Schwartz & Bilsky, 1990). Vaikka yksilön valintoihin voi vaikuttaa samanaikaisesti

monenlaisia arvoja, ne saavat erilaisia merkityksiä koetun tärkeyden mukaisesti ja järjestyvät eri tavoin yksilöstä tai erilaisista tilanteista riippuen (Schwartz, 2012). Osa arvoista on universaaleja eli kulttuurista riippumattomia, ja ne ovat järjestäytyneet sirkulaarisesti siten, että ne ovat jatkuvassa dynaamisessa suhteessa toisiinsa edustaen niin muutosta tai pysyvyyttä ilmentäviä tavoitteita kuin myös yksilön tai yhteisön tarpeisiin vastaavia tavoitteita (Rudnev, Magun & Schwartz, 2018; Schwartz, 1992; Schwartz, 2012).

Arvojen on tutkittu eroavan toisistaan muun muassa sen mukaan, pohjautuvatko ne yksilön vai yhteisön tarpeisiin, eli ilmentävätkö ne individualistisia vai kollektivistisia tavoitteita (Schwartz & Bilsky, 1990). Perinteisesti individualismilla viitataan itsenäisyyteen, yksilön vastuuseen henkilökohtaisista valinnoistaan, itseohjautuvuuteen (engl. *agency*) sekä riippumattomuuteen muista (engl. *independence*), ja kollektivismilla puolestaan yhteisön perinteisiin ja yhdenmukaisuuteen, yhteisön etujen priorisoimiseen henkilökohtaisten valintojen sijaan, sekä yhteisön välisiin riippuvuussuhteisiin (engl. *interdependence*) (ks. esim. Helkama, Myllyniemi & Liebkind, 2010; Hofstede, 2001; Oyserman, Coon & Kimmelmier, 2002). Schwartzin (1992) universaaleista arvoista individualistisia tavoitteita edustavat esimerkiksi itseohjautuvuutta (engl. *self-direction/agency*), henkilökohtaisia saavutuksia (engl. *achievement*) ja valtaa (engl. *power*) ilmentävät arvot, ja kollektivistisia tavoitteita esimerkiksi hyvántahtoisuutta (engl. *benevolence*), yhdenmukaisuutta (engl. *conformity*) ja perinteitä (engl. *tradition*) ilmentävät arvot (Rudnev ym., 2018; Schwartz, 1992).

Perinteistä individualististen ja kollektivististen tavoitteiden ja arvojen vastakkainasettelua on myös kuvailtu osaltaan riittämättömäksi (ks. esim. Kagitcibasi, 2005; Lamoreaux & Morling, 2012). Individualistisista kulttuureista onkin tutkittu löytyvän myös kollektivistisia arvoja, ja kollektivistisista kulttuureista individualistisia arvoja (ks. esim. Kagitcibasi, 1996; Lee, Beckert & Goodrich, 2009; Suizzo, 2007). Osa arvoista, kuten esimerkiksi viisaus, ilmentää samanaikaisesti sekä individualistisia että kollektivistisia tavoitteita (Schwartz, 1990). Muun muassa Kagitcibasi (1996, 2005) on kritisoinut individualististen tavoitteiden sekoittamista ajatukseen yksilön täydestä erillisyydestä suhteessa yhteisöönsä (engl. *separateness*) ja korostanut itseohjautuvuusteorian (engl. *Self-Determination Theory*; Ryan & Deci, 2000) näkökulmasta niin yksilön autonomian eli yksilön itsensä määräämisoikeuden (engl. *autonomy*) kuin yksilön yhteisöllisen yhteenkuuluvuuden kokemuksen (engl. *relatedness*) kuuluvan yksilön perustarpeisiin ja normaaliin kehitykseen. Näille ulottuvuuksille perustuvien kasvatuskäytäntöjen on myös esitetty vastaavan yksilön perustarpeiden täyttymiseen ja yksilölliseen hyvinvointiin kattavammin, kuin kasvatuskäytäntöjen, joilla pyritään täydelliseen riippumattomuuteen tai riippuvuuteen yhteisöstä (ks. esim. Kagitcibasi, 2005).

1.2.1 Kulttuuriset arvot kasvatuksellisten päämäärien taustalla

Vaikka arvojen on tutkittu olevan pitkälti universaaleja (Schwartz, 2012; Schwartz & Bilsky, 1987; Schwartz & Bilsky, 1990), ne ovat silti historiallisesta kontekstista riippuvia, ja siirtyvät sukupolvelta toiselle vaikuttaen näin myös vanhemmuuden käytäntöihin ja edelleen uuden sukupolven socialisaatioon (Kagitcibasi, 1996; Suizzo, 2007; Suizzo & Cheng, 2007). Vanhemmat kasvattavat lapsiaan yhteiskunnan täysivaltaisiksi jäseniksi hyödyntäen erilaisia kasvatuskäytäntöjä, jotka pohjautuvat erilaisiin arvoihin, ja pyrkivät usein näin opettamaan lapsilleen arvoja, joita toivoisivat lastensa omaksuvan (ks. esim. Grusec ym., 2000; Padilla-Walker & Thompson, 2005; Tulviste ym. 2007).

Suizzo (2007) on jakanut Schwartzin (2012) ja Kagitcibasin (1996, 2005) edellä mainittujen teorioiden pohjalta eri kulttuureita edustavien vanhempien kasvatukselliset päämäärät kuuteen erilaisia arvoja ilmentävään kategoriaan: perinteitä ja yhdenmukaisuutta (engl. *tradition and conformity*), valtaa ja henkilökohtaisia saavutuksia (engl. *power and achieve*), yhteenkuuluvuutta (engl. *relatedness*), itseohjautuvuutta (engl. *agency and self-direct*), hyväntahtoisuutta ja prososiaalisuutta (engl. *benevolence and prosocial*), sekä erillisyyttä (engl. *separateness*) ilmentäviin arvoihin.

Suizzon ja Chengin (2007) tutkimuksessa, johon osallistui taiwanilaisia ja amerikkalaisia äitejä, molempien kulttuurien äitien havaittiin painottavan eniten itseohjautuvuuteen ja hyväntahtoisuuteen liittyviä arvoja ja päämääriä. Amerikkalaisten äitien havaittiin arvostavan taiwanilaisia äitejä enemmän läheisiä ihmissuhteita, kun taiwanilaisten äitien todettiin arvostavan amerikkalaisia äitejä enemmän valtaa ja yhteisön yhdenmukaisuutta (Suizzo & Cheng, 2007). Myös toisen tutkimuksen (Suizzo, 2007) tulokset Yhdysvaltojen etnisten vähemmistöryhmien vanhempien kasvatuksellisista tavoitteista osoittivat vanhempien korostavan kulttuurisesta taustastaan riippumatta itseohjautuvuutta ilmentäviä arvoja. Kuitenkin myös hyväntahtoisuutta, yhdenmukaisuutta ja perinteitä sekä yhteenkuuluvuutta pidettiin tärkeinä tavoitteina (Suizzo, 2007). Huomattavaa tutkimuksessa oli se, että korkeammalle koulutautuneiden äitien todettiin arvostavan erityisesti omiin valintoihin pohjautuvia yhteenkuuluvuuden kokemuksiaan, esimerkiksi läheisten ystävyysuhteiden kautta, perinteisten hierarkkisten, ennalta määrättyjen riippuvuussuhteiden sijaan (Suizzo, 2007). Tämän voi nähdä heijastelevan osaltaan Kagitcibasin (1996, 2005) teoriaa samanaikaisesta autonomian ja yhteisöllisen yhteenkuuluvuuden tarpeesta.

Kulttuurisen taustan lisäksi vanhempien kasvatuksellisten arvojen on havaittu olevan yhteydessä muun muassa vanhempien koulutustasoon. Tulokset ovat kuitenkin olleet ristiriitaisia, ja antaneet viitteitä siitä, että kulttuuri vaikuttaa tähänkin yhteyteen. Esimerkiksi perinteisiin, yhdenmukaisu-

teen, hyväntahtoisuuteen ja valtaan liittyvät arvot on yhdistetty Suomessa ja Amerikassa vanhempien matalaan koulutustasoon (ks. esim. Aunola ym., 2001; Suizzo, 2007, Tulviste ym., 2007). Taiwanissa perinteisiin ja yhdenmukaisuuteen liittyvät arvot on kuitenkin yhdistetty vanhempien korkeampaan koulutustasoon (Suizzo & Cheng, 2007). Vanhempien sukupuolen ja kasvatuksellisten arvojen yhteydestä on tehty kuluvalle vuosituohannella sen sijaan vain niukasti tutkimuksia. Perinteisesti isien on oletettu arvostavan enemmän talouteen, valtaan ja saavutuksiin liittyviä arvoja, ja äitien ihmissuhteisiin, kuten yhteenkuuluvuuteen ja hyväntahtoisuuteen liittyviä arvoja (ks. esim. Hofstede, 2001). Kulttuuri vaikuttavaa kuitenkin tähänkin yhteyteen. Esimerkiksi virolaisten äitien on 2000-luvulla edelleen todettu suosivan kasvatuksessaan isiä enemmän sosiaalisia arvoja, kuten hyväntahtoisuutta ja yhdenmukaisuutta, mutta suomalaisten äitien ja isien kasvatuksellisten arvojen on todettu olevan pitkälti samanlaisia sukupuolesta riippumatta (Tulviste & Ahtonen, 2007).

1.2.2 Suomalaiset arvot ja vanhemmuuden käytännöt

Suomalaisen yhteiskunnan on 2000-luvulla tutkittu painottavan pitkälti individualistisia arvoja (ks. esim. Hofstede, 2001; Minkov ym., 2018). Näin ollen vanhempien tavoitteena on pääasiallisesti kasvattaa lapsistaan autonomisia, itsenäisiä, vastuullisia, suhteellisen yksilöllisiä toimijoita (ks. esim. Hofstede, 1991; Tulviste & Ahtonen, 2007; Tulviste ym. 2007). Suomen on myös tutkittu kuuluvan arvoiltaan joustavimpien, eli kehitystä ja koulutusta arvostavien maiden kärkeen (Hofstede, 2001; Minkov ym., 2018; OECD Better Life Index, 2017), mikä näkyy itsensä kehittämisen sekä koulutuksellisten tavoitteiden ja saavutusten arvostamisena (Minkov ym., 2018). Esimerkiksi Kikaksen, Tulvisten ja Peetsin (2004) tutkimuksessa suomalaisäitien havaittiin opettavan erityisesti koulukontekstissa lapsilleen itseohjautuvuutta ilmentäviä arvoja. Suomen on myös osoitettu olevan sosiaalisten valtasuhteiden ja sukupuoliroolien näkökulmasta mitattuna Euroopan ja maailman tasa-arvoisimpien maiden joukossa (European Institute for Gender Equality, 2017; Hofstede, 2001), mikä tarkoittaa sitä, että yhteiskuntamme normit perustuvat ajatukselle ihmisten tasa-arvosta erilaisista rooleista, iästä tai sukupuolesta riippumatta. Vaikka sukupuolirooleiltaan tasa-arvoisissa kulttuureissa niin äitien kuin isien odotetaan kasvattavan lapsiaan huolehtien yhtä lailla tosiasioista ja tunteista, elämänlaadusta sekä ihmissuhteista (Hofstede, 1991), naisten on edelleen myös tällaisissa maissa havaittu huolehtivan lasten kasvatuksesta enemmän kuin miesten (ks. esim. Moon & Hoffman, 2008). Toisaalta vanhemmaksi tulon on todettu myös muuttavan vanhempien ajatuksia pitkälti

perinteisempien vanhemmuuden sukupuoliroolien ja -odotusten suuntaan (Endendijk, Derks & Mesman, 2018).

Suomen ollessa suhteellisen tasa-arvoinen, yksilöllisyyttä korostava maa, lapsia kasvatetaan jo varhain myös hyvin itsenäisiksi, tasaveroisiksi toimijoiksi vanhempiensa rinnalla (ks. esim. Hofstede, 1991). Vaikka tällaisen kulttuurin kasvatuksen tavoitteena nähdään usein itseohjautuva, muista erillinen yksilö (Kagitcibasi, 2005), suomalaisten äitien ja isien on havaittu opettavan lapsilleen kotona enemmän sosiaalisia arvoja itseohjautuvuutta ilmentävien arvojen sijaan (Kikas ym., 2004), mikä voi viitata toisen perustarpeen tärkeyteen, yhteenkuuluvuuden kokemukseen muiden kanssa (Kagitcibasi, 2005; Ryan & Deci, 2000). Vaikka Suomi edustaa pitkälti individualistista kulttuuria muiden pohjoismaiden rinnalla (ks. esim. Hofstede, 2001; Minkov ym., 2018), suomalaisvanhempien on samanaikaisesti tutkittu arvostavan perinteisiä ja yhteisöllisiä tavoitteita, kuten esimerkiksi kovaa työntekoa ruotsalaisvanhempia enemmän (Tulviste ym., 2007), sekä perinteitä, yhdenmukaisuutta, hyvántahtoisuutta, universalistisia arvoja ja valtaa norjalaisvanhempia enemmän (Sethi, Aunola & Vanhatalo, 2000). Tulvisten ym. (2007) tutkimuksessa suomalaisäidit nimesivät tärkeimmäksi kasvatuksen tavoitteekseen saada lapsi uskomaan omiin kykyihinsä, olemaan luotettava, opettaa hänet asettamaan tavoitteita ja ajattelemaan omatoimisesti (engl. *exploring one's mind*), mikä kuvaa toiveita lapsen autonomian ja itseohjautuvuuden kehittymisestä. Tästä huolimatta suomalaisäidit toivoivat lastensa olevan piirteiltään useimmiten myös sosiaalisia ja seurallisia (Tulviste ym., 2007). Myös Tulvisten ja Ahtosen (2007) tutkimuksessa suomalaiset äidit ja isät nimesivät kasvatukselliseksi tavoitteikseen niin itseohjautuvuuteen kuin hyvántahtoisuuteenkin liittyviä arvoja. Suomalaisten isien, joilla oli matalampi koulutustaso, huomattiin nimeävän kuitenkin harvemmin tavoitteikseen itseohjautuvuuteen liittyviä arvoja, ja olevan enemmän huolissaan lastensa mahdollisista pahoista tavoista (engl. *bad habits*) verrattuna korkeammin koulutettuihin isiin. Suomalaisten äitien ja isien on tutkittu kuitenkin olevan melko samankaltaisia vanhemmuudessaan ja kasvatuksensa tavoitteissaan sukupuolesta riippumatta (Tulviste & Ahtonen, 2007), ja edellisten tutkimustulosten perusteella suomalaisten vanhempien voi nähdä arvostavan individualistisia tavoitteita, kuten itseohjautuvuutta, unohtamatta kuitenkin suomalaisia perinteitä tai yhteisön huomioimista.

1.3 Vanhemmuuden uupumuksen yhteys arvoihin

Yhteiskunnassamme kulloinkin vaikuttavat arvot voivat olla tärkeitä tekijöitä vanhemmuuden uupumuksen synnyn ymmärtämisessä. Vanhempien on todettu altistuvan uupumukselle vanhemmuu-

dessaan, jos koetut vaatimukset ylittävät heidän voimavaransa (Mikolajczak & Roskam, 2018). Tällaiset vaatimukset voivat olla niin vanhemmalta itseltään tulevia, kuten esimerkiksi täydellisyyden tavoittelu, tai ympäröivästä kulttuurista ja yhteiskunnasta kumpuavia ihanteita, odotuksia tai tarvittavan tuen puutetta (Mikolajczak & Roskam, 2018). Arvot, joiden avulla lapsia pyritään kasvattamaan ja sosiaalistamaan, ovat monesti myös laajemmin yhteiskunnassa vaikuttavia arvoja (Suizzo, 2007), ja niiden voi näin ollen ajatella olevan yhteiskunnallisia vaatimuksia tai odotuksia kasvatuksellisille päämäärille ja vanhemmuudelle.

Vanhemmuuden uupumuksen yhteyttä arvoihin, joita vanhemmat toivovat lastensa omaksuvan, ei tietoni mukaan ole aiemmin tutkittu. Vanhemmuuden stressin yhteydestä vanhempien yhteiskunnalliseen tilanteeseen ja arvoihin löytyy muutamia tutkimuksia (ks. esim. Foucault & Schnider, 2009; Nomaguchi & House, 2013). Tulokset ovat kuitenkin olleet jokseenkin ristiriitaisia. Esimerkiksi alhaisen tulotason on todettu selittävän vanhemmuuden stressiä, mutta ei aina (Foucault & Schnider, 2009; Nomaguchi & House, 2013). Lisäksi vanhemmuuden stressiä on tutkittu selittävän muun muassa vanhempien korkeampi koulutus (Foucault & Schneider, 2009) sekä kasvatukselliset arvot, jotka ilmentävät itseohjautuvuutta ja omaehtoisuutta (Foucault & Schneider, 2009), mutta myös vanhempien harjoittamaan kontrolliin eli autoritaariseen kasvatukseen perustuvat arvot (Nomaguchi & House, 2013).

Edellä olevat tutkimustulokset ympäristötekijöiden ja kasvatuksellisten arvojen vaikutuksesta vanhemmuudessa koettuun stressiin valaisevat hieman sitä dynamiikkaa, joka ympäristön vaatimusten ja vanhemmuudessa koettujen kuormitustekijöiden ja voimavarojen välillä voi olla. Koska vanhempien kasvatuksessaan korostamien arvojen on todettu olevan yhteydessä, joskin ristiriitaisesti, vanhemmuudessa koettuun stressiin (Foucault & Schnider, 2009; Nomaguchi & House, 2013), ja koska uupumuksella viitataan useimmiten pitkittyneeseen kuormitukseen tai stressiin (Mikolajczak & Roskam, 2018; Roskam ym., 2017; Roskam ym., 2018), on kasvatuksellisten arvojen perusteltua olettaa olevan yhteydessä myös vanhemmuudessa koettuun uupumukseen. Koska vanhemmuuden stressin on todettu olevan yhteydessä äideillä ja isillä osittain eri tekijöihin (ks. esim. Seah & Morawska, 2016), voi vanhemmuuden uupumuksenkin ajatella selittyvän osittain eri tekijöillä, kuten esimerkiksi äitien ja isien erilaisilla arvoilla, joita he toivovat lastensa omaksuvan. Tämän vuoksi olen tutkimuksessani kiinnostunut tarkastelemaan vanhemmuuden uupumuksen yhteyttä arvoihin myös erikseen äitien ja isien välillä.

1.4 Tutkimuksen tavoite

Tämän tutkimuksen ensimmäisenä tavoitteena oli tarkastella suomalaisten äitien ja isien kasvatuksellisia arvoja, eli arvoja, joita suomalaisvanhemmat toivovat lastensa omaksuvan. Tavoitteena oli myös tutkia, arvioivatko äidit ja isät kyseiset arvot yhtä tärkeiksi. Tutkimuksen toisena tavoitteena oli tutkia vanhemmuudessa ilmenevän uupumuksen mahdollista yhteyttä niihin arvoihin, joita vanhemmat toivovat lastensa omaksuvan. Tutkimuksen kolmantena tavoitteena oli selvittää, onko vanhemmuuden uupumuksen ja arvojen välinen yhteys erilainen äideillä ja isillä. Tämän tutkielman tutkimuskysymykset olivat:

- 1) Minkälaisia arvoja suomalaiset äidit ja isät toivovat lastensa omaksuvan? Arvioivatko äidit ja isät kyseiset arvot yhtä tärkeiksi?
- 2) Ovatko arvot yhteydessä vanhemmuuden uupumukseen?
- 3) Onko arvojen ja uupumuksen yhteys erilainen äideillä ja isillä?

2 TUTKIMUKSEN KUVAUS

2.1 Tutkittavat

Tämän tutkimuksen kohdejoukkona olivat Vanhemmuuden voimavara- ja kuormitustekijät (VoiKu) -tutkimushankkeeseen osallistuneet vanhemmat. Tutkimushanke on osa laajempaa kansainvälistä Internal Investigation of Parental Burnout (IIPB) -hanketta. VoiKu-tutkimukseen osallistui yhteensä 1734 vanhempaa, joista 91 % oli äitejä. Yhdeksän osallistujista eivät olleet vastanneet mihinkään lomakkeen kysymyksistä, ja heidät poistettiin lopullisista analyyseistä (n = 9).

Tutkimukseen osallistumisen ehtona oli, että vanhemman tai vanhempien lisäksi heidän kotonaan asuu vähintään yksi lapsi. Ennen osallistumistaan kaikkien tutkimukseen osallistuvien vanhempien tuli allekirjoittaa suostumus tutkimukseen osallistumisesta. Tällä varmistettiin tutkittavien ymmärrys tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuudesta ja mahdollisuudesta keskeyttää tutkimus koska tahansa.

Tutkimukseen osallistuneet vanhemmat olivat iältään 18–61-vuotiaita (ks. taulukko 1). Yleisin perhemuoto oli niin kutsuttu ydinperhe; 79 % tutkittavista vastasi asuvansa perheessä, johon kuului kaksi vanhempaa ja heidän yhteiset lapsensa. Toiseksi suurimmat perhemuodot olivat uusperhe, jossa asui 10 % tutkittavista ja yksinhuoltajaperhe, jossa asui 9 % tutkittavista. Loput tutkittavista vastasivat asuvansa sateenkaariperheessä, monen sukupolven perheessä tai muunlaisessa perheessä. Tutkittavien biologisten lasten lukumäärä vaihteli 0–17 lapsen välillä ja yleisin biologisten lasten lukumäärä perheessä oli yksi tai kaksi lasta. Myös kaikkien perheessä asuvien lasten yleisin lukumäärä oli yksi tai kaksi lasta. Perheissä asuvista lapsista nuorimmat olivat alle yhden vuoden ikäisiä ja vanhin 31-vuotias; yleisimmin perheen nuorimman lapsen ikä oli 0-3 vuotta ja vanhimman lapsen ikä 2-7 vuotta. Tutkittavista 99 % oli suomalaisia ja 98 % myös asui Suomessa. Vanhemmista 76 % oli ansiotyössä ja 74 % oli suorittanut korkeakoulututkinnon. Tutkimuksen korkeakoulutetut vanhemmat olivat yliedustettuina aineistossa, sillä perheellisten, korkeakoulutettujen osuus oli Suomessa vuonna 2017 noin 44 % (Suomen virallinen tilasto, 2018).

TAULUKKO 1. Tutkimuksen taustamuuttajat (n = 1725)

Muuttuja	Ryhmä	%
Vanhemman sukupuoli	nainen	91
	mies	9
Vanhemman ikä	18 – 29 vuotta	13
	30 – 39 vuotta	57
	40 – 49 vuotta	26
	50 – 61 vuotta	4
Lasten lukumäärä perheessä	0 lasta	2
	1-2 lasta	74
	3-5 lasta	23
	6 lasta tai enemmän	2
Vanhemman koulutustaso	korkeakoulututkinto	74
	opistotason koulutus	8
	ammattikoulu	15
	ei ammatillista koulutusta	3

2.2 Tutkimuksen menetelmät

Tutkimuksen aineisto kerättiin keväällä 2018. Aineistosta 86 % on hankittu verkkokyselyn avulla ja 13 % paperisten kyselylomakkeiden avulla Jyväskylän, Hyvinkään ja Posion äitiysneuvoloissa. Lisäksi 1 % vanhemmista vastasivat paperiseen kyselylomakkeeseen kahdessa Jyväskylän seurakunnan järjestämässä iltapäiväkerhossa. Verkkokysely laadittiin Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksella, ja sitä mainostettiin erilaisten sosiaalisen median kanavien välityksellä. Äitiysneuvoloissa hoitajat esittelivät lapsen kontrollitarkastuksen yhteydessä tutkimushankkeen ja kyselylomakkeen, jonka vanhemmat saivat halutessaan täyttää odotustilassa lähtiessään tai ottaa kotiin täytettäväksi. Kyselylomakkeen sai palauttaa sille tarkoitettuun palautuslaatikkoon nimettömästi tai lähettää ennalta maksetussa kirjekuoressa nimettömästi suoraan tutkijoille. Iltapäiväkerhossa vanhemmat saivat kyselylomakkeen halutessaan kotiin täytettäväksi ja sen sai lähettää ennalta maksetussa kirjekuoressa nimettömästi suoraan tutkijoille.

2.3 Tutkimuksen eettiset periaatteet

Tutkimushankkeelle on myönnetty lupa Jyväskylän yliopiston eettiseltä toimikunnalta, ja tutkimuksessa käytettyyn formaattiin ja mittareihin on saatu lupa kansainvälistä IIPB-tutkimushanketta koordinoivilta tahoilta. Tutkimuksessa noudatettiin IIPB-tutkimushankkeen protokollaa.

Tutkimukseen osallistuvia informoitiin etukäteen tutkimushankkeen tavoitteiden lisäksi tutkimukseen osallistumisen turvallisuudesta ja vapaaehtoisuudesta, mahdollisuudesta olla osallistumatta tutkimukseen tai keskeyttää tutkimus missä vaiheessa tahansa ilman perusteluja. Tutkimukseen osallistuvia informoitiin myös tutkimusaineiston keräämisestä ja käsittelemisestä anonyymisti eli nimettömästi sekä yksittäisten henkilöiden tietojen luottamuksellisuudesta. Kyselylomakkeen osalta tutkittaville informoitiin vastausten tulevan vain tutkimukselliseen tarkoitukseen ja tutkijoiden tietoon. Tutkittavia informoitiin kyselylomakkeiden säilyttämisestä Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksella ja hävittämisestä tietosuojalain edellyttämällä tavalla, kun lomakkeiden tiedot on siirretty ATK-laitteistolle sähköiseen muotoon, tai viimeistään vuoden 2019 loppuun mennessä. Sähköisen aineiston osalta tutkittavia informoitiin sen käytöstä useiden vuosien ajan, ja arkistoisesta tämän vuoksi ilman tunnistetietoja tutkimusryhmien käyttöön Jyväskylän yliopiston ja Belgian Louvainin yliopistojen verkkoasemille. Tutkimukseen osallistuvia pyydettiin ennen tutkimukseen osallistumista täyttämään tietoinen suostumus, jossa he vakuuttavat hyväksyvänsä tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisesti ja jossa he vakuuttavat, että heillä on edelleen ainakin yksi kotona asuva lapsi.

2.4 Tutkimuksen mittarit ja muuttujat

Vanhemmuuden uupumus. Vanhemmuuden uupumusta mitattiin Roskamin ym. (2018) kehittämällä 23 väittämän Parental Burnout Assessment (PBA) -mittarilla. PBA-mittarin neljä komponenttia mittaavat uupumusasteista väsymystä vanhemmuuden roolissa (9 väittämää, esim. *”Tuntuu siltä, että vanhempana oleminen on ajanut minut loppuun.”*), kokemusta negatiivisesta muutoksesta omassa vanhemmuudessa (6 väittämää, esim. *”Mietin mielessäni, etten enää ole sellainen vanhempi kuin olin aiemmin.”*), tympääntymistä vanhemmuuteen (5 väittämää, esim. *”En enää kestä vanhempana olemista.”*) ja emotionaalista etäänymistä lapsista (3 väittämää, esim. *”Rutiinien (nukuttamisen, aterioinnin jne.) lisäksi en enää jaksa tehdä muuta lapseni/lasteni eteen.”*). Mittarin väittämät on esitetty yksityiskohtaisemmin liitteessä 1.

Kyselylomakkeen uupumusta mittaavaan osioon tuli vastata 7-portaisella Likert-asteikolla 0-6 (0 = *ei koskaan*, 6 = *päivittäin*). Vastaamisen jälkeen tutkittavia pyydettiin merkitsemään rasti sille varattuun paikkaan sen merkiksi, että he olivat huomioineet pyynnön vastata tähän osioon huolellisesti ja rehellisesti.

Uupumusta mittaavista 23 väittämästä muodostettiin keskiarvosummamuuttuja sekä neljä keskiarvosummamuuttujaa oletettujen uupumusta kuvaavien neljän ulottuvuuden mukaan. Tätä ennen oletettujen keskiarvosummamuuttujien reliabiliteetit analysoitiin Cronbachin Alfa avulla. Analyysi osoitti reliabiliteetin olevan koko uupumuksen osalta erittäin hyvä (.97) ja erikseen uupumuksen neljän ulottuvuuden osalta hyvä tai kohtalainen (uupumusasteinen väsymys .94, kokemus negatiivisesta muutoksesta .92, tympääntyminen .89 ja emotionaalinen etäännyminen .73).

Arvot. Arvoja, joita vanhemmat toivovat lapsensa omaksuvan, mitattiin Suizzon (2007) arvoluokitteluun perustuvalla Goals and Values in Adulthood Questionnaire (GVAQ) -mittarilla. Mittari sisälsi 41 erilaista kasvatuksellista päämäärää tai tavoitetta, jotka Suizzon (2007) arvoluokituksen pohjalta kuuluivat johonkin kuudesta eri arvokategoriasta. Mittarin avulla tarkasteltiin, kuinka tärkeäksi vanhemmat kokivat, että heidän lapsensa on aikuisena omaksunut tietyn arvon tai päämäärän. Mittarin väittämät kuvasivat perinteitä ja yhdenmukaisuutta (10 väittämää, esim. ”*kunnioitus vanhempia ihmisiä kohtaan*”), valtaa ja henkilökohtaisia saavutuksia (7 väittämää, esim. ”*hankkia korkeakoulututkinto (maisteri tai tohtori)*”), yhteenkuuluvuutta (4 väittämää, esim. ”*mennä naimisiin*”), itseohjautuvuutta (11 väittämää, esim. ”*itsenäisyys: kyky tehdä asioita omin päin*”), hyvän tahtoisuutta ja prososiaalisuutta (7 väittämää, esim. ”*ystävällisyys, myötätunto*”) sekä erillisyyttä ilmentäviä arvoja (2 väittämää, esim. ”*ainutlaatuisuus: olla erilainen kuin muut*”). Mittarin väittämät on esitetty yksityiskohtaisemmin liitteessä 2.

Kyselylomakkeen arvoja mittaavaan osioon tuli vastata 6-portaisella Likert-asteikolla 0-5 sen mukaan, kuinka tärkeäksi koki lapsensa omaksuvan kunkin päämäärän (0 = *ei tärkeää*, 5 = *kaikkein tärkeintä*). Kunkin arvokategorian väittämistä muodostettiin keskiarvosummamuuttujat. Ennen oletettujen keskiarvosummamuuttujien muodostamista muuttujien reliabiliteetit analysoitiin Cronbachin Alfa avulla. Reliabiliteetit olivat arvokategorioita kuvaavien keskiarvosummamuuttujien osalta pääosin hyviä (perinteet ja yhdenmukaisuus .82; valta ja henkilökohtaiset saavutukset .84; itseohjautuvuus .90; hyvän tahtoisuus ja prososiaalisuus .81). Yhteenkuuluvuutta ilmentävien arvojen osalta reliabiliteetti oli kohtalainen (.66) ja erillisyyttä ilmentävien arvojen osalta tyydyttävä (.56). Koska erillisyyttä kuvaavalle faktorille latautui vain kaksi väittämää ja reliabiliteetti oli tyydyttävä, se poistettiin lopullisesta analyysistä.

2.5 Aineiston analysointi

Aineisto analysoitiin IBM SPSS 24 -ohjelman avulla. Paperisten kyselylomakkeiden osalta tutkittavien vastaukset syötettiin manuaalisesti kyseiseen ohjelmaan.

Suomalaisvanhempien arvoja analysoitiin ensin tarkastelemalla niiden jakaumia, keskiarvoja ja keskihajontaa niin yleisesti kuin vanhempien sukupuoli huomioiden. Muuttujien normaalijakautuneisuutta tarkasteltiin silmämääräisesti jakaumien histogrammien avulla. Kaikki arvokategorioita kuvaavat muuttujat olivat likimain normaalisti jakautuneita, paitsi valtaa ja henkilökohtaisia saavutuksia ilmentävä arvokategoria, jonka jakauma oli voimakkaasti oikealle vino. Tämän muuttujan kohdalla käytettiin ei-parametrisia analyysimenetelmiä. Uupumuksen jakaumista mikään ei ollut normaalisti jakautunut ja suurin osa sai myös ääriarvoja, minkä vuoksi tämän muuttujan kohdalla käytettiin ei-parametrisia analyysimenetelmiä ja jakaumien ei-normaalisuuden huomioivaa Bootstrap (Bias-corrected accelerated (BCa) -toimintoa.

Keskiarvojen tilastollisesti merkitsevien erojen analysoimiseksi valittiin muuttujien keskinäisten riippuvuuksien vuoksi toistettujen mittausten varianssianalyysi (MANOVA). Valtaa ja henkilökohtaisia saavutuksia ilmentävän arvokategorian kohdalla käytettiin ei-parametrissa sijalukuihin perustuvaa Wilcoxonin Signed Rank -testiä.

Äitien ja isien arvokategorioiden keskiarvojen eroavaisuuksia analysoitiin monimuuttujaisen varianssianalyysin (MANOVA) avulla. Selittäväksi eli ryhmitteleväksi muuttujaksi syötettiin vanhemman sukupuoli, ja selitettäväksi muuttujiksi viisi eri arvokategoriaa. Koska sukupuoli sai vain kaksi arvoa, erillisiä parivertailutestejä ei tarvittu. Valtaa ja henkilökohtaisia saavutuksia ilmentävän arvokategorian analysointiin käytettiin ei-parametrissa Mann-Whitney U -testiä.

Vanhemmuuden uupumuksen ja arvojen yhteyttä analysoitiin Spearmanin järjestyskorrelaatiokertoimella, joka ei vaadi muuttujien normaalijakautuneisuutta. Sitä, onko arvojen ja uupumuksen yhteys erilainen äideillä ja isillä, analysoitiin hierarkkisen lineaarisen regressioanalyysin avulla. Analyysi suoritettiin vain niille uupumuksen ja arvojen muuttujille, jotka korreloivat keskenään tilastollisesti merkitsevästi. Analyysia varten vanhemman sukupuolesta koodattiin ensin dummy-muuttuja (0 = isä, 1 = äiti). Hierarkkisen lineaarisen regressioanalyysin selittäviksi muuttujiksi syötettiin ensimmäisellä askelmalla sukupuolen dummy-muuttuja, toisella askelmalla arvokategoria(t), ja kolmannella askelmalla sukupuolen dummy-muuttujasta ja kustakin arvokategoriasta muodostettu interaktiotermin. Hierarkkisessa lineaarisessa regressioanalyysissä käytettiin Bootstrap (Bias-corrected accelerated (BCa) -toimintoa.

3 TULOKSET

3.1 Arvot, joita suomalaiset äidit ja isät toivovat lastensa omaksuvan

Ensimmäisenä tavoitteena oli tarkastella suomalaisvanhempien kasvatuksellisia arvoja, eli arvoja, joita he toivoivat lastensa omaksuvan. Arvokategoriat perustuivat Suizzon (2007) arvoluokitteluun. Arvokategorioiden keskiarvot ja keskihajonnat on esitetty taulukossa 2.

Toistomittausten varianssianalyysi suoritettiin erikseen isille ja äideille. Äitien ja isien arvojen tärkeysjärjestykset on esitetty kuvissa 1 ja 2. Analyysi osoitti arvokategorioiden eroavan toisistaan tilastollisesti merkitsevästi äitien ($F(3, 1561) = 2830.08, p < .001, \eta_p^2 = .85$) ja isien ($F(3, 153) = 240.39, p < .001, \eta_p^2 = .83$) kohdalla. Myös Wilcoxonin Signed Rank osoitti valtaa ja henkilökohtaisia saavutuksia ilmentävän arvokategorian keskiarvon eroavan kaikkien muiden arvokategorioiden keskiarvoista tilastollisesti merkitsevästi niin äitien ($Z = 34.07-34.26, p < .001$) kuin isien ($Z = 10.72-10.83, p < .001$) kohdalla.

Tulos äitien ja isien arvojen tärkeysjärjestyksestä oli lähes samanlainen. Äitien arvio arvojen tärkeysjärjestyksestä tärkeimmistä vähiten tärkeisiin arvoihin oli: itseohjautuvuus, hyväntahtoisuus ja prososiaalisuus, perinteet ja yhdenmukaisuus, yhteenkuuluvuus sekä valta ja henkilökohtaiset saavutukset (ks. kuva 1). Parittaiset Bonferroni-vertailut osoittivat, että äitien kohdalla kaikki arvokategorioista erosivat toisistaan tilastollisesti merkitsevästi ($p < .001$).

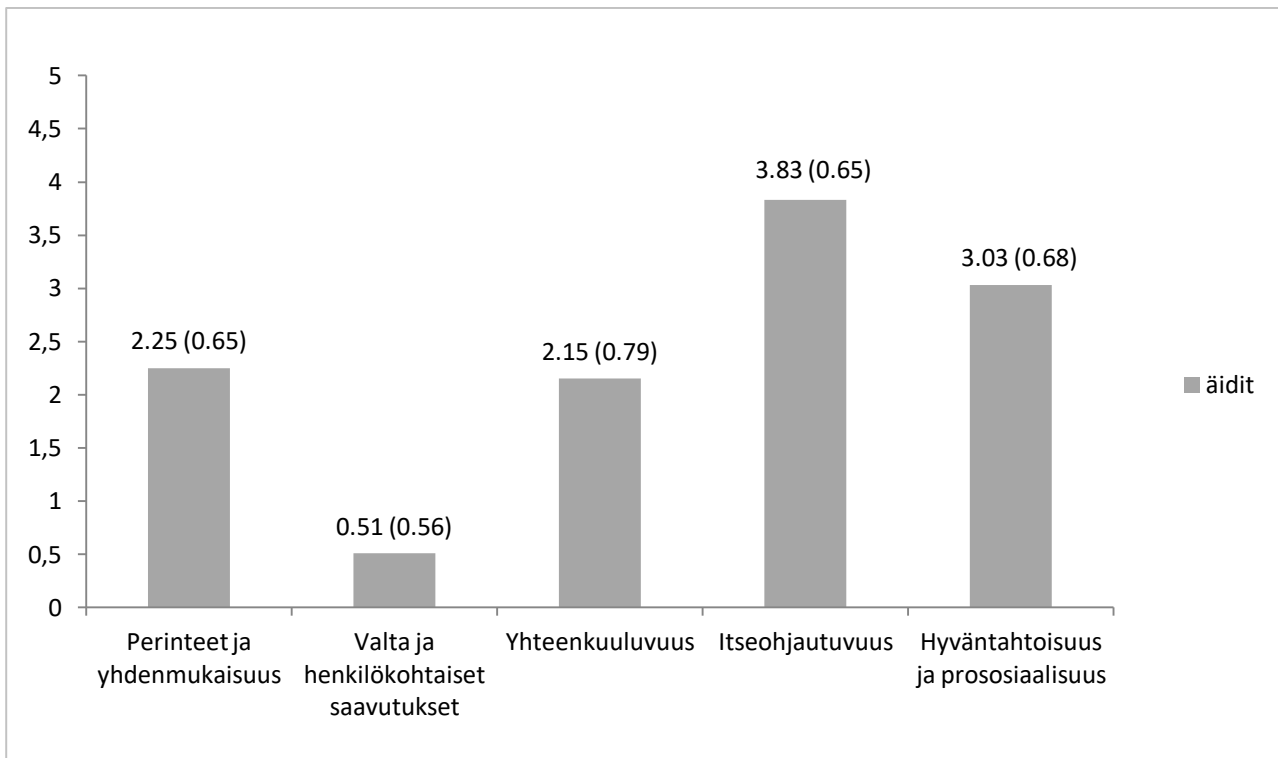
Isien arvio arvojen tärkeysjärjestyksestä tärkeimmistä vähiten tärkeisiin arvoihin oli: itseohjautuvuus, hyväntahtoisuus ja prososiaalisuus, yhteenkuuluvuus, perinteet ja yhdenmukaisuus sekä valta ja henkilökohtaiset saavutukset (ks. kuva 2). Parittaiset Bonferroni-vertailut osoittivat, että isien kohdalla muut arvokategorioiden keskiarvot erosivat toisistaan tilastollisesti merkitsevästi ($p < .001$), paitsi yhteenkuuluvuutta sekä perinteitä ja yhdenmukaisuutta ilmentävät arvot ($p = 1.00$). Toisin sanoen suomalaiset isät arvioivat nämä arvot keskimäärin yhtä tärkeiksi.

Arvojen yksityiskohtaisempi tarkastelu osoitti, että kaikista tärkeimmäksi omaksuttavaksi arvoksi äidit ja isät arvioivat kyvyn olla tyytyväinen omaan itseensä. Vähiten tärkeäksi päämääräksi äidit ja isät arvioivat tavoitteen tulla tunnetuksi. Vähiten tärkeiden yksittäisten arvojen joukossa olivat myös korkeakoulututkinnon ja ylioppilastutkinnon saavuttamista koskevat tavoitteet; niin äideistä kuin isistä yli 70 % arvioi kyseiset tavoitteet korkeintaan arvosanalla 1 eli vain jossain määrin tärkeäksi.

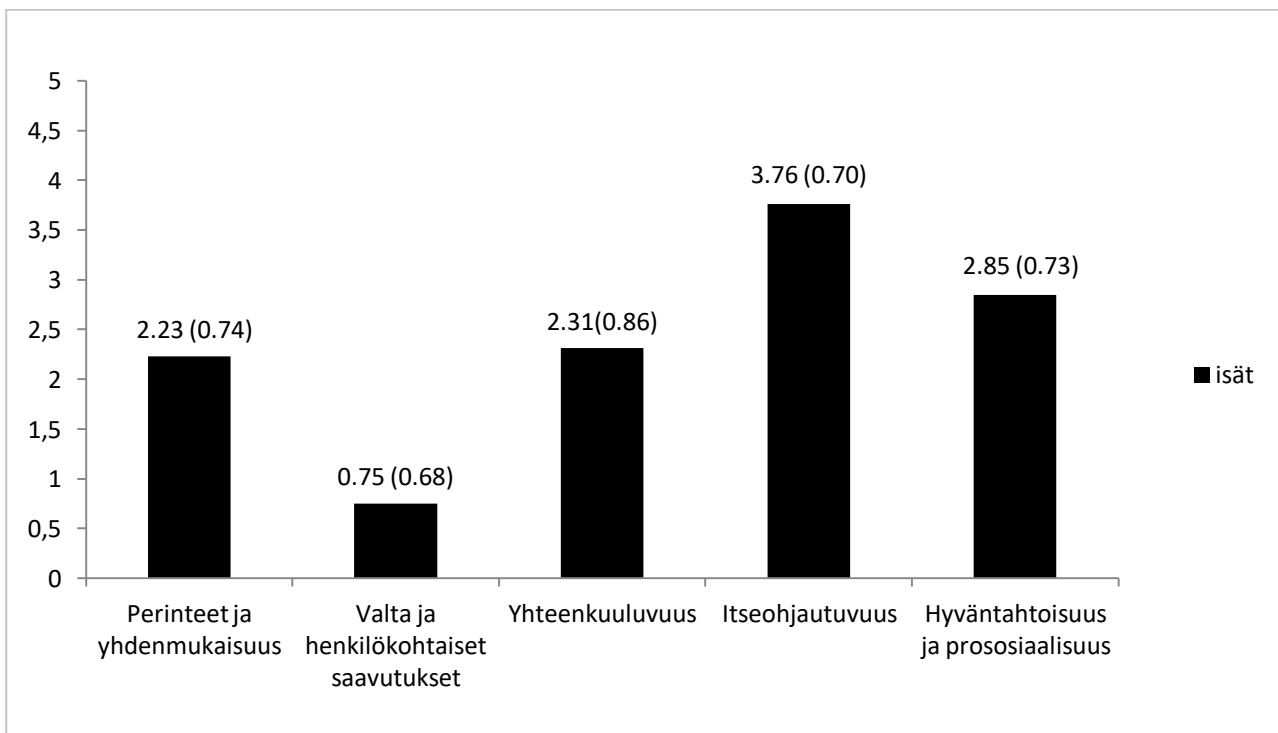
TAULUKKO 2. Arvokategorioiden ja uupumuksen korrelaatiot, keskiarvot ja keskihajonnat

Arvokategoriat ja vanhemmuuden uupumus	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
1. Perinteet ja yhdenmukaisuus										
äidit										
isät										
2. Valta ja henkilökohtaiset saavutukset	.28**									
äidit	.27**									
isät	.37**									
3. Yhteenkuuluvuus	.44**	.39**								
äidit	.44**	.37**								
isät	.44**	.48**								
4. Itseohjautuvuus	.29**	.18**	.37**							
äidit	.28**	.17**	.36**							
isät	.33**	.26**	.46**							
5. Hyväntahtoisuus ja prososiaalisuus	.40**	.11**	.36**	.59**						
äidit	.40**	.13**	.36**	.59**						
isät	.39**	.06	.39**	.57**						
6. Kokonaisuupumus	-.05*	.02	-.04	-.01	-.01					
äidit	-.05	.03	-.04	-.02	-.01					
isät	-.12	.07	-.05	.11	-.06					
7. Uupumusasteinen väsymys	-.05*	.02	-.04	-.00	-.01	.96**				
äidit	-.05*	.03	-.04	-.02	-.01	.96**				
isät	-.10	.09	-.04	.10	-.07	.96**				
8. Kokemus negatiivisesta muutoksesta	-.02	.01	-.03	.00	.01	.88**	.76**			
äidit	-.02	.02	-.03	-.01	.01	.88**	.76**			
isät	-.07	.04	-.00	.11	-.03	.86**	.76**			
9. Tympääntyminen	-.07*	.01	-.05*	-.01	-.01	.88**	.81**	.75**		
äidit	-.06*	.02	-.05	-.02	-.01	.89**	.81**	.75**		
isät	-.17*	.08	-.09	.07	-.06	.84**	.79**	.67**		
10. Emotionaalinen etäännyminen	-.04	.03	-.05	-.05	-.03	.77**	.69**	.63**	.64**	
äidit	-.04	.04	-.05	-.06*	-.03	.77**	.69**	.63**	.65**	
isät	-.05	.04	-.04	.07	-.04	.82**	.75**	.66**	.59**	
Keskiarvot	2.25	0.53	2.16	3.83	3.01	1.39	1.63	1.38	1.07	1.19
äidit	2.25	0.51	2.15	3.83	3.03	1.42	1.67	1.42	1.10	1.20
isät	2.23	0.75	2.31	3.76	2.85	1.06	1.23	0.99	0.81	1.12
Keskihajonnat	0.66	0.58	0.80	0.66	0.68	1.19	1.38	1.34	1.15	1.16
äidit	0.65	0.56	0.79	0.65	0.68	1.20	1.39	1.35	1.16	1.17
isät	0.74	0.68	0.86	0.70	0.73	1.06	1.21	1.21	1.04	1.08

Huom. * p < .05, ** p < .01



KUVA 1. Äitien arviot arvojen tärkeydestä (keskiarvot, keskihajonnat sulkeissa), sekä eri arvokategorioiden keskiarvojen testaus toistettujen mittausten varianssianalyysillä (kaikki kategoriat erosivat tilastollisesti merkitsevästi toisistaan)



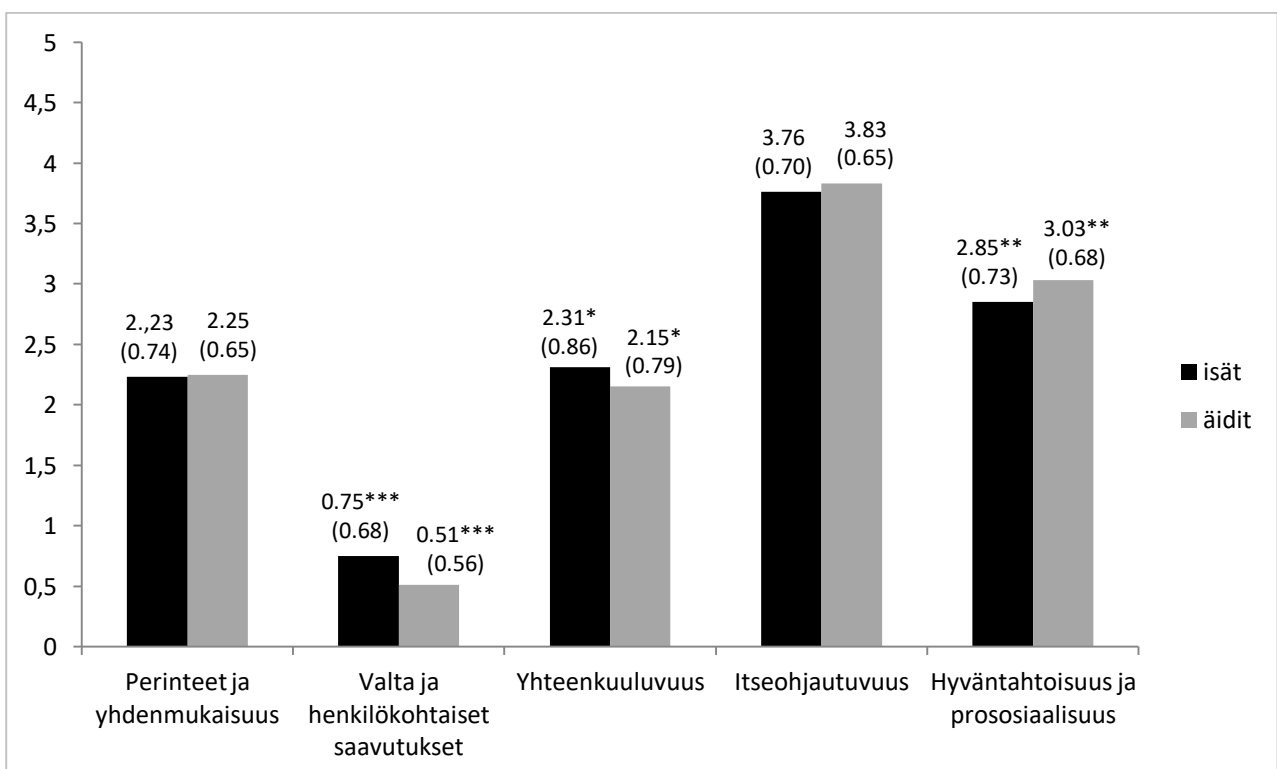
KUVA 2. Isien arviot arvojen tärkeydestä (keskiarvot, keskihajonnat sulkeissa), sekä eri arvokategorioiden keskiarvojen testaus toistettujen mittausten varianssianalyysillä (perinteet ja yhdenmukaisuus sekä yhteenkuuluvuus eivät eronneet tilastollisesti merkitsevästi toisistaan)

3.2 Arvojen eroavaisuudet suomalaisten äitien ja isien välillä

Monimuuttujainen varianssianalyysi osoitti, että äitien ja isien arviot arvojen tärkeydestä erosivat toisistaan tilastollisesti merkitsevästi ($F(4, 1715) = 6.08, p < .001, \eta_p^2 = .01$). Myös Mann-Whitney U osoitti äitien ja isien arvioiman vallan ja henkilökohtaisten saavutusten arvokategorian eroavan tilastollisesti merkitsevästi toisistaan ($U = 95909.50, p < .001$). Äitien ja isien keskimääräiset arviot arvojen tärkeydestä, sekä äitien ja isien keskiarvojen eroavaisuudet löytyvät kuvasta 3.

Tarkemman analyysin mukaan äitien ja isien väliset eroavaisuudet löytyivät valtaa ja henkilökohtaisia saavutuksia, yhteenkuuluvuutta sekä hyväntahtoisuutta ja prososiaalisuutta ilmentävien arvojen osalta; äidit arvioivat hyväntahtoisuuden ja prososiaalisuuden tärkeämmäksi kuin isät ($F(1, 1718) = 9.91, p < .01, \eta_p^2 = .01$). Isät puolestaan arvioivat yhteenkuuluvuuden ($F(1, 1718) = 5.64, p < .05, \eta_p^2 = .00$) sekä vallan ja henkilökohtaiset saavutukset ($U = 95909.50, p < .001$) tärkeämmiksi kuin äidit.

Äitien ja isien arviot arvojen tärkeydestä eivät eronneet toisistaan perinteitä ja yhdenmukaisuutta ($F(1, 1718) = 0.16, p = .69, \eta_p^2 = .00$) eivätkä itseohjautuvuutta ($F(1, 1718) = 1.75, p = .19, \eta_p^2 = .01$) ilmentävien arvojen osalta.



KUVA 3. Äitien ja isien keskimääräiset arviot omaksuttavien arvojen tärkeydestä (keskiarvot, keskihajonnat sulkeissa), sekä äitien ja isien keskiarvojen erojen testaus monimuuttujaisella varianssianalyysillä (Huom: * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$).

3.3 Arvojen yhteys vanhemmuuden uupumukseen

Arvojen ja vanhemmuuden uupumuksen keskinäiset yhteydet on esitetty taulukossa 2. Osa arvokategorioista korreloi negatiivisesti tilastollisesti merkitsevästi uupumuksen tai sen yksittäisten ulottuvuuksien kanssa. Perinteitä ja yhdenmukaisuutta ilmentävät arvot olivat negatiivisesti yhteydessä uupumukseen, erityisesti uupumusasteiseen väsymykseen sekä tympääntymiseen: mitä tärkeämpänä vanhemmat pitivät sitä, että heidän lapsensa omaksuvat perinteitä ja yhdenmukaisuutta ilmentäviä arvoja, sitä vähemmän he kokivat vanhemmuuden uupumusta, erityisesti uupumusasteista väsymystä ja tympääntymistä vanhemmuuteensa. Myös yhteenkuuluvuutta ilmentävät arvot olivat negatiivisessa yhteydessä vanhempien tympääntymiseen: mitä tärkeämpänä vanhemmat pitivät sitä, että heidän lapsensa omaksuvat yhteenkuuluvuutta ilmentäviä arvoja, sitä vähemmän he kokivat tympääntymistä vanhemmuuteensa. Yhteydet muuttujien välillä olivat kuitenkin erittäin heikkoja ($r = -.07 \dots -.05$).

3.4 Arvojen ja uupumuksen yhteys vanhemman sukupuolen mukaan

Arvojen ja vanhemmuuden uupumuksen keskinäiset yhteydet erikseen vanhemman sukupuoli huomioiden on esitetty taulukossa 2. Tulokset osoittivat, että perinteitä ja yhdenmukaisuutta ilmentävät arvot olivat negatiivisesti yhteydessä erityisesti äitien uupumusasteiseen väsymykseen: mitä tärkeämmäksi äidit arvioivat perinteitä ja yhdenmukaisuutta ilmentävien arvojen omaksumisen, sitä vähemmän he kokivat uupumusasteista väsymystä vanhemmuudessaan. Perinteitä ja yhdenmukaisuutta ilmentävät arvot olivat myös negatiivisesti yhteydessä äitien sekä vielä hieman voimakkaammin isien tympääntymiseen: mitä tärkeämpänä sekä äidit että isät pitivät perinteitä ja yhdenmukaisuutta ilmentävien arvojen omaksumista, sitä vähemmän äidit ja isät kokivat tympääntymistä vanhemmuuteensa. Itseohjautuvuutta ilmentävät arvot olivat negatiivisesti yhteydessä erityisesti äitien emotionaaliseen etäännyntymiseen: mitä tärkeämpänä äidit pitivät itseohjautuvuutta ilmentävien arvojen omaksumista, sitä vähemmän he kokivat emotionaalista etäännyntymistä lapsistaan. Yhteydet muuttujien välillä olivat kuitenkin heikkoja ($r = -.17 \dots -.05$).

Arvokategorioiden ja vanhemman sukupuolen välisiä yhdysvaikutuksia analysoitiin tarkemmin vielä hierarkkisen regressioanalyysin avulla. Mikään yhdysvaikutuksista ei kuitenkaan ollut tilastollisesti merkitsevä selitettäessä vanhemmuuden uupumusta: arvojen ja vanhemmuuden uupumuksen suhde oli samanlainen vanhemman sukupuolesta riippumatta.

4 POHDINTA

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli tarkastella suomalaisten äitien ja isien kasvatuksellisia arvoja, eli arvoja, joita he toivovat lastensa omaksuvan, sekä näiden arvojen eroavaisuuksia vanhemman sukupuolen mukaan. Lisäksi tavoitteena oli tutkia, ovatko arvot yhteydessä vanhemmuuden uupumukseen ja onko yhteys erilainen äideillä ja isillä. Tulokset osoittivat suomalaisten äitien ja isien arvioivan keskenään hyvin samansuuntaisesti arvoja, joita toivoisivat lastensa omaksuvan. Tärkeimmiksi kasvatukselliseksi tavoitteikseen vanhemmat arvioivat lastensa itseohjautuvuutta ilmentävien arvojen omaksumisen, ja vähiten tärkeäksi valtaa ja henkilökohtaisia saavutuksia ilmentävien arvojen omaksumisen. Äitien ja isien arvioiden keskinäisten erojen tarkastelu osoitti, että äidit pitivät isiä tärkeämpänä hyväntahtoisuutta ja prososiaalisuutta, ja isät pitivät äitejä tärkeämpinä yhteenkuuluvuutta sekä valtaa ja henkilökohtaisia saavutuksia ilmentäviä arvoja.

Perinteitä ja yhdenmukaisuutta, yhteenkuuluvuutta ja itseohjautuvuutta ilmentävien arvojen havaittiin olevan negatiivisessa yhteydessä vanhemmuudessa koettuun uupumukseen tai johonkin sen osa-alueista. Tämä tarkoittaa sitä, että mitä tärkeämpinä vanhemmat pitivät edellä mainittuja arvoja, sitä vähemmän he kokivat vanhemmuuden uupumusta tai jotakin sen osa-alueista. Vaikka vanhempien sukupuolten väliltä löytyi eroavaisuuksia, arvokategorioiden ja sukupuolen yhdysvaikutusten tarkastelu osoitti arvojen ja uupumuksen välisen yhteyden olevan samanlainen riippumatta siitä, oliko vanhempi äiti vai isä.

4.1 Suomalaisten äitien ja isien arvot, joita he toivovat lastensa omaksuvan

Ensimmäisenä tutkimuskysymyksenä oli, minkälaisia arvoja suomalaisvanhemmat toivovat lastensa omaksuvan ja onko äitien ja isien välillä tilastollisesti merkitseviä eroja. Sitä, minkälaisia arvoja äidit ja isät toivoivat lastensa omaksuvan, tarkasteltiin erikseen äitien ja isien arvioiman arvojen tärkeysjärjestyksen avulla. Tulokset osoittivat sekä äitien että isien toivovan lastensa omaksuvan tämän tutkimuksen tulosten perusteella selkeästi eniten itseohjautuvuutta ilmentäviä arvoja, joiden voi ajatella kuvastavan yhteiskuntamme individualistisia ihanteita. Tulos tukee aiempia tutkimustuloksia, joiden mukaan individualistisissa kulttuureissa vanhempien tavoitteeksi mielletään usein kasvattaa lapsistaan itsenäisiä, vastuullisia ja autonomisia toimijoita (Hofstede, 1991; Tulviste ym., 2007; Tulviste & Ahtonen, 2007). Myös suomalaisten äitien on tutkittu pitävän kasvatuksensa tär-

keimpänä tavoitteena lapsensa omiin kykyihin uskomisen ja omatoimisen ajattelun kehittymisen (Tulvisten ym., 2007). Toisaalta Kikaksen ym. (2004) tutkimuksen mukaan suomalaisten äitien ja isien on erityisesti kotona havaittu opettavan itseohjautuvuuden sijaan lapsilleen enemmän sosiaalisia arvoja, jotka voivat viitata niin hyvántahtoisuuteen kuin yhteenkuuluvuuteenkin.

Myös tässä tutkimuksessa äidit ja isät toivoivat lastensa omaksuvan itseohjautuvuutta ilmentävien arvojen jälkeen hyvántahtoisuutta ja prososiaalisuutta ilmentäviä arvoja, mikä viittaa sosiaalisten arvojen ylläpidon tärkeyteen ja on linjassa aiempien tutkimustulosten kanssa (Tulviste ym. 2007; Tulviste & Ahtonen, 2007). Seuraavaksi tärkeimpinä arvoina suomalaiset vanhemmat pitivät tässä tutkimuksessa perinteitä ja yhdenmukaisuutta sekä yhteenkuuluvuutta ilmentäviä arvoja; äidit pitivät näistä tärkeimpinä perinteitä ja yhdenmukaisuutta, ja isät pitivät molempia arvoja keskimäärin yhtä tärkeinä. Suomalaisten perinteiden ja yhdenmukaisuuden ihanteiden voi myös aiempien tutkimusten valossa nähdä elävän individualististen tavoitteiden rinnalla yhteiskunnassamme edelleen vahvempana kuin esimerkiksi naapurimaissamme Ruotsissa ja Norjassa (Tulviste ym., 2007; Sethi ym., 2000). Tulosta, jonka mukaan suomalaiset äidit arvioivat perinteitä ja yhdenmukaisuutta ilmentävät arvot keskimäärin tärkeämmiksi kuin yhteenkuuluvuutta ilmentävät arvot, voidaan kuitenkin pitää hieman yllättävänä niin koulutuksen kuin sukupuolenkin näkökulmasta. Aiempien tutkimusten mukaan erityisesti länsimaissa asuvien äitien korkean koulutustason on havaittu olevan yhteydessä yhteenkuuluvuutta, kuten läheisiä ihmissuhteita, ilmentäviin arvoihin (Suizzo, 2007), ja matalan koulutustason perinteitä ja yhdenmukaisuutta ilmentäviin arvoihin (Aunola ym., 2001). Tähän tutkimukseen osallistuneista vanhemmista suurin osa oli äitejä, ja myös korkeasti koulutettuja, ja aiempien tutkimustulosten valossa olisi voinut odottaa, että tämän tutkimuksen äidit arvioivat yhteenkuuluvuutta ilmentävät arvot keskimäärin tärkeämmiksi kuin perinteitä ja yhdenmukaisuutta ilmentävät arvot. Toisaalta on huomattava, että arvokategorioiden ero osoittautui vain juuri ja juuri tilastollisesti merkitseväksi, ja äidit arvioivat kyseiset arvot lähes yhtä tärkeiksi. Tämä, kuten myös se, että isät arvioivat perinteitä ja yhdenmukaisuutta ilmentävät arvot keskimäärin yhtä tärkeiksi yhteenkuuluvuutta ilmentävien arvojen kanssa, voi kertoa esimerkiksi perinteisten vanhemmuuden roolien väistymisestä nykypäivän, tasa-arvoisempien roolien tieltä.

Vähiten tärkeäksi suomalaiset äidit ja isät arvioivat valtaa ja henkilökohtaisia saavutuksia ilmentävät arvot. Koska Suomi kuuluu valtasuhteiltaan maailman tasa-arvoisimpien maiden joukkoon (Hofstede, 2001), valtasuhteisiin perustuvat arvot eivät ole yhteiskunnallemme tyypillisiä, eikä tulos tästä näkökulmasta katsottuna ollut yllättävä. On kuitenkin huomattava, että samaan arvokategoriaan kuuluivat korkea koulutusta ilmentävät arvot. Koska Suomi on listattu kerta toisensa jälkeen yhdeksi koulutuksen kärkimaista (ks. esim. OECD Better Life Index, 2017), tämän tutkimuksen tulokset koulutusarvojen osalta olivat aiempiin tutkimuksiin nähden ristiriitaisia ja yllättäviä. Vaik-

ka tutkimukseen osallistuneista suurin osa (74 %) oli korkeakoulutettuja vanhempia, yksityiskohtaisemman tarkastelun mukaan yli 70 % vanhemmista arvioi väittämät ”*Hankkia korkeakoulututkinto (maisteri tai tohtori)*” sekä ”*saavuttaa yliopistotutkinto*” arvosanalla 0 tai 1, eli suurin osa vanhemmista ei pitänyt korkeakoulu- tai yliopistotutkinnon suorittamista tärkeänä. Onkin mielenkiintoista pohtia, ovatko tällaiset arvot enemmän yhteiskuntamme ylläpitämiä tavoitteita ja odotuksia, eivätkä niinkään yksittäisten vanhempien henkilökohtaisia toiveita tai arvostuksia. Muun muassa Aunola ym. (2001) ovat pohtineet henkilökohtaisten arvojen ja kasvatuskäytäntöjen keskinäistä yhteyttä, johon sosiaalinen tausta ei vaikuta, erityisesti länsimaisen kulttuurin ilmiönä. On myös mahdollista, että suomalaisessa yhteiskunnassa korkea koulutustaso nähdään nykypäivänä jopa itsestäänselvytenä; korkeakoulutukseen liittyvät tavoitteet voisivat saada enemmän painoarvoa niissä kulttuureissa, joissa korkea koulutustaso ei ole itsestäänselvyys, tai jossa koulutus takaa selvästi paremman elintason ja on tämän vuoksi tavoiteltavaa.

Kun äitien ja isien arvioimia arvokategorioiden keskiarvoja vertailtiin toisiinsa, saatiin tietää, arvioivatko suomalaiset äidit ja isät arvoja keskimäärin samalle tasolle niiden tärkeydessä. Vaikka tulokset osoittivat äitien ja isien arvojen eroavan pääosin tilastollisesti merkitsevästi toisistaan, kaiken kaikkiaan suomalaiset äidit ja isät arvioivat erilaisia arvoja hyvin samansuuntaisesti. Tulos on linjassa aiempien tutkimustulosten kanssa, joiden mukaan suomalaisten vanhempien on havaittu olevan kasvatuksessaan melko samankaltaisia (Tulviste & Ahtonen, 2007). Suomen ollessa sukupuolirooleiltaan tasa-arvoisimpien maiden kärjessä (European Institute for Gender Equality, 2017), äitien ja isien myös odotetaan huolehtivan kasvatuksesta tasapuolisesti (ks. esim. Hofstede, 1991). Äidit pitivät tässä tutkimuksessa hyväntahtoisuutta ja prososiaalisuutta ilmentäviä arvoja tärkeämpinä kuin isät, ja isät pitivät valtaa ja henkilökohtaisia saavutuksia tärkeämpinä kuin äidit, minkä voi vielä ajatella heijastelevan ja pitävän osaltaan edelleen yllä perinteisiä vanhemmuuden sukupuoliroolien ihanteita (ks. esim. Moon & Hoffman, 2008; Hofstede, 2001). Vaikka suomalaisten vanhempien on osoitettu olevan suhteellisen samankaltaisia vanhemmuudessaan, Endendijkin ym. (2018) mukaan vanhemmaksi tulon on havaittu muokkaavan vanhempien rooleja usein myös perinteisempään suuntaan, mikä voi vaikuttaa tämänkin tutkimuksen tuloksiin. Yllättävänä voidaan puolestaan pitää sitä, että isät toivoivat lastensa omaksuvan yhteenkuuluvuuden arvoja enemmän kuin äidit, joiden on perinteisesti odotettu huolehtivan ihmissuhteista ja tunneasioista, kuten esimerkiksi yhteenkuuluvuutta ilmentävistä arvoista isää enemmän (ks. esim. Hofstede, 2001). Kyseinen tulos voi osaltaan kertoa suomalaisen yhteiskunnan ja vanhemmuuden roolien tasa-arvoistumisesta.

4.2 Arvojen yhteys vanhemmuuden uupumukseen

Toisena tutkimuskysymyksenä oli, ovatko arvot yhteydessä vanhemmuuden uupumukseen. Vanhemmuuden uupumuksen yhteyttä arvoihin, joita vanhemmat toivovat lastensa omaksuvan, ei tietoni mukaan ollut aiemmin tutkittu. Sen sijaan esimerkiksi vanhemmuuden stressin ja arvojen välisestä yhteydestä on tehty muutamia tutkimuksia (ks. esim. Foucault & Schneider, 2009; Nomaguchi & House, 2013), joiden tulokset eivät kuitenkaan ole olleet yksiselitteisiä. Tämän tutkimuksen tulokset osoittivat, että yksittäisiä tilastollisesti merkitseviä yhteyksiä arvojen ja vanhemmuuden uupumuksen välillä oli löydettävissä, vaikka yhteydet olivatkin suhteellisen heikkoja. Kaikki tilastollisesti merkitsevistä yhteyksistä olivat myös negatiivisia: mitä tärkeämmäksi vanhemmat arvioivat jonkun arvokategorian tai kasvatuksellisen päämäärän, sitä vähemmän he kokivat uupumusta vanhemmuudessaan. Toisaalta on erityisen tärkeää huomata, että muuttujien keskinäisten yhteyksien tarkastelu korrelaation avulla osoittaa vain yhteyden olemassa olon, eikä sen perusteella voi päätellä muuttujien vaikutussuuntia. On siis myös mahdollista, että mitä enemmän vanhemmat kokivat uupumusta vanhemmuudessaan, sitä vähemmän he toivoivat lastensa omaksuvan erilaisia arvoja.

Tässä tutkimuksessa perinteitä ja yhdenmukaisuutta ilmentävät arvot olivat negatiivisesti yhteydessä vanhemmuuden uupumukseen. Tämä tarkoittaa sitä, että mitä tärkeämmäksi vanhemmat arvioivat perinteitä ja yhdenmukaisuutta ilmentäviä arvoja, sitä vähemmän he kokivat vanhemmuudessaan uupumusta. Samojen arvojen havaittiin olevan negatiivisesti yhteydessä myös vanhemmuudessa koettuun tympääntymiseen: mitä tärkeämpänä vanhemmat pitivät perinteitä ja yhdenmukaisuutta ilmentäviä arvoja, sitä vähemmän he kokivat tympääntymistä vanhemmuuteensa. Yksi selitys edellä esitetyille tuloksille saattaa olla esimerkiksi se, että perinteisten ja yhdenmukaisten arvojen, kuten hyvän käytöksen tai vanhempien ihmisten kunnioittamisen, voidaan nähdä yhdistävän ihmisiä ja palvelevan yksilön hyvinvoinnin lisäksi myös lähipiiriä ja yhteisöä (ks. esim. Schwartz, 2012). Tämä saattaa puolestaan osaltaan vähentää vanhemmuudessa ilmenevää kuormitusta ja negatiivisia tunteita, kuten tympääntymistä vanhemmuuteen. Toisaalta, kuten Tulviste ym. (2007) pohtivat, perinteisistä arvoista erityisesti kova työnteko voidaan myös nähdä tehokkaana ja toivottavana yksilöllisenä ominaisuutena muuttuvassa yhteiskunnassa. On kuitenkin myös mahdollista, että mitä enemmän vanhemmat kokivat uupumusta tai tympääntymistä vanhemmuudessaan, sitä vähemmän heille jäi resursseja toivoa ja mahdollisesti myös opettaa lapsillensa kyseisiä arvoja.

Myös yhteenkuuluvuutta ilmentävät arvot olivat negatiivisesti yhteydessä vanhemmuudessa koettuun tympääntymiseen. Tämä tarkoittaa sitä, että mitä tärkeämpänä vanhemmat pitivät yhteenkuuluvuutta ilmentäviä arvoja, sitä vähemmän he kokivat tympääntymistä vanhemmuuteensa. Vaikka

yhteenkuuluvuutta ilmentävät arvot ajatellaan usein kollektivistisille kulttuureille ominaisiksi (ks. esim. Helkama ym., 2010), Suizzon (2007) tutkimustulokset ovat osoittaneet korkeasti koulutettujen äitien arvostavan yhteenkuuluvuuden kokemuksia erityisesti niissä ihmissuhteissa, jotka pohjautuvat heidän omiin valintoihinsa. Tässä tutkimuksessa yhteenkuuluvuutta tarkasteltiin kyselylomakkeessa läheisten ihmissuhteiden, kuten ystävien, kumppanin ja tulevien lasten kautta, ja niin korkeakoulutetut vanhemmat kuin äiditkin olivat yliedustettuna aineistossa. On mahdollista, että vanhemmat kokivat läheiset ihmissuhteet voimavaraksi omassa elämässään ja toivoivat sen vuoksi myös lastensa omaksuvan kyseisiä arvoja. Tätä selitystä tukisi myös esimerkiksi teoria (Kagitcibasi, 2005; Ryan & Deci, 2000), jonka mukaan mahdollisuus läheisiin ihmissuhteisiin tukee samanaikaisesti sekä yksilön autonomiaa että yhteenkuuluvuuden kokemuksia, minkä on edelleen esitetty vastaavan yksilön perustarpeisiin ja lisäävän hyvinvointia. Tämän lisäksi on mahdollista, että lasten valmistaminen muihin merkityksellisiin ihmissuhteisiin, kuin vain vanhempi-lapsi -suhteeseen, ehkäisee myös vanhempien omia tympääntymisen kokemuksia. Toisaalta on huomioitava, että yhteys voi olla myös seuraavanlainen: mitä tympääntyneemmiksi vanhemmat kokivat itsensä vanhemmuudessaan, sitä vähemmän he toivoivat lastensa omaksuvan yhteenkuuluvuutta ilmentäviä arvoja. Tällaisen vaihtoehdon kohdalla on syytä pohtia, voiko vanhempien tympääntyminen selittää ylipäänsä sitä, ettei lasten omaksumia arvoja pidetä niin tärkeinä, vai voivatko vanhempien omat kokemukset esimerkiksi parisuhteen osalta liittyä siihen, kuinka tärkeänä he pitävät lapsensa omaksuvan juuri yhteenkuuluvuutta ilmentäviä arvoja.

Äitien ja isien eroja tarkasteltaessa perinteitä ja yhdenmukaisuutta ilmentävien arvojen havaittiin olevan negatiivisessa yhteydessä erityisesti äitien uupumusasteiseen väsymykseen: mitä enemmän äidit toivoivat lastensa omaksuvan perinteitä ja yhdenmukaisuutta ilmentäviä arvoja, sitä vähemmän he kokivat uupumusasteista väsymystä vanhemmuudessaan. Tulos voi selittyä myös äitien kohdalla perinteisten ja yhdenmukaisten arvojen vaikutuksella lähipiiriin ja yhteisöön (Schwartz, 2012), mikä mahdollisesti vaikuttaa äitien voimavaroihin suotuisasti. On kuitenkin myös mahdollista, että mitä enemmän äidit kokivat uupumusasteista väsymystä vanhemmuudessaan, sitä vähemmän heille jäi resursseja toivoa ja mahdollisesti opettaa lapsilleen perinteitä ja yhdenmukaisuutta ilmentäviä arvoja. Myös itseohjautuvuutta ilmentävät arvot olivat erityisesti äitien kohdalla negatiivisessa yhteydessä emotionaalisen etäännyksen kokemuksiin lapsista: mitä tärkeämpiä äidit pitivät itseohjautuvuutta ilmentäviä arvoja, sitä vähemmän he kokivat emotionaalista etäännyttä lapsistaan. Lasten itseohjautuvuus merkitsee usein itsenäisyyttä ja omaehtoista toimijuutta (ks. esim. Hofstede, 1991; Tulviste & Ahtonen, 2007; Tulviste ym. 2007), mikä saattaa antaa äideille kokemuksen onnistuneesta kasvatustyöstä ja lasten pärjäämisestä yhteiskunnan täysivaltaisena jäsenenä (ks. esim. Grusec ym., 2000; Padilla-Walker & Thompson, 2005). Lisäksi on mahdollista, että itseohjautu-

vuotta ilmentävät lapset vapauttavat äidin voimavaroja arkitoimintojen ohella myös vahvemman emotionaalisen suhteen luomiseen lapsen kanssa (ks. esim. Roskam ym., 2018). Toisaalta voi myös olla niin, että mitä enemmän äidit kokivat emotionaalista etäännyntymistä lapsistaan, sitä vähemmän heille jäi voimavaroja toivoa lastensa omaksuvan itseohjautuvuuteen liittyviä taitoja. Koska emotionaalinen etäännyntyminen lapsista ilmenee esimerkiksi siten, että vanhempi ei jaksakaan pakollisten rutiinien lisäksi enää olla emotionaaliossa vuorovaikutuksessa lastensa kanssa (Roskam ym., 2018), on mahdollista, että äidit kokivat voimavaransa riittämättömiksi lastensa itseohjautuvuuden taitojen opettamiseen. Toisaalta lasten itseohjautuvuuteen liittyvät arvot ja taidot eivät välttämättä kehity ilman vanhempien opastusta, ja voi olla, että tällaisten taitojen puuttuessa lapset tarvitsevat äidiltä enemmän tukea myös arkisiin toimintoihinsa, mikä voi edelleen ylläpitää ja mahdollisesti jopa lisätä äidin riittämättömyyden ja emotionaalisen etäännyntymisen kokemuksia.

Perinteitä ja yhdenmukaisuutta ilmentävät arvot olivat negatiivisesti yhteydessä vanhemmuudessa koettuun tympäännyntymiseen myös erikseen äitien ja isien osalta. Tämä tarkoittaa sitä, että mitä enemmän niin äidit kuin isätkin toivoivat lapsensa omaksuvan perinteitä ja yhdenmukaisuutta ilmentäviä arvoja, sitä vähemmän he kokivat tympäännyntymistä vanhemmuuteensa. Kyseinen tulos voi kertoa niin äitien kuin isienkin kohdalla perinteisten ja yhdenmukaisten arvojen vaikutuksesta lähipiiriin ja yhteisöön (Schwartz, 2012), tai niiden yleisestä toivottavuudesta muuttuvassa yhteiskunnassa (Tulviste ym., 2007), mikä voi osaltaan lisätä vanhempien jaksamista ja merkityksellisyyttä vanhemman roolissa. Toisaalta perinteet kertovat jo sanana siitä, että tietyt toimintatavat ovat pitkäaikaisia, ja voisi ajatella, että tällaiset arvot näyttäytyvät sen vuoksi myös yhteiskunnallisesti merkityksellisinä päämäärinä. On kuitenkin myös mahdollista, että niin äitien kuin isienkin kokema tympäännyntyminen oli syynä sille, että he eivät pitäneet tärkeänä lastensa omaksuvan perinteitä ja yhdenmukaisuutta ilmentäviä arvoja.

4.3 Arvojen ja uupumuksen yhteys vanhemman sukupuolen mukaan

Kolmantena tutkimuskysymyksenä oli, onko arvojen ja uupumuksen yhteys erilainen äideillä ja isillä. Tulosten mukaan yhteys ei ollut tilastollisesti merkittävästi erilainen, eli arvojen ja uupumuksen väliseen suhteeseen ei vaikuttanut se, oliko vanhempi äiti vai isä. Tulosta voidaan pitää yllättävänä, mikäli sitä verrataan esimerkiksi aiempiin tutkimuksiin (ks. esim. Seah & Morawska, 2016), joiden mukaan vanhemmuuden stressi oli yhteydessä eri tekijöihin äideillä ja isillä. Toisaalta tulos saattaa selittyä osin sillä, että arvot, joita suomalaiset äidit ja isät toivoivat lastensa omaksuvan, oli-

vat vanhemman sukupuolesta riippumatta hyvin samansuuntaisia, ja suomalaisten vanhempien on myös todettu olevan kasvatuksellisilta tavoitteiltaan melko samankaltaisia (Tulviste ym., 2007). Lisäksi Suomen on osoitettu kuuluvan sukupuolen näkökulmasta maailman tasa-arvoisimpien maiden joukkoon (European Institute for Gender Equality, 2017), mikä varmasti osaltaan selittää äitien ja isien samankaltaisuutta niin arvojen kuin uupumuksenkin osalta.

On mahdollista, että kulttuureissa, joissa niin naisten ja miesten, kuin myös äitien ja isien rooliodotukset ovat hyvin erilaisia, tulos vanhemmuuden uupumuksen yhteydestä arvoihin on erilainen riippuen vanhemman sukupuolesta. Tulokseen voi vaikuttaa esimerkiksi se, minkälaisia arvoja eri kulttuureissa pidetään tärkeinä ja kuinka nämä arvot näkyvät vanhemmuuden käytännöissä, sekä toisaalta se, miten vanhemmuuden uupumus kussakin kulttuurissa käsitetään, tunnustetaan ja tunnustetaan. On tärkeää huomata, että Suomessa mielenterveyden ongelmista, kuten vanhemmuuden uupumuksesta puhuminen voi olla nykypäivänä yleisesti hyväksyttävämpää muihin kulttuureihin verrattuna, ja Suomen sukupuoliroolien tasa-arvon näkökulmasta vanhemmuuden uupumuksen voi ymmärtää koskettavan yhtä lailla äitejä ja isiä. Kuitenkin esimerkiksi kulttuureissa, joissa valtasuhteet ja perinteiset sukupuoliroolit ovat keskeisessä asemassa, naisten oletetaan yleisesti hoitavan kotia ja huolehtivan lasten kasvatuksesta miehiä enemmän (ks. esim. Hofstede, 2001), mikä voi vaikuttaa etenkin äitien uupumiseen vanhemmuudessaan. Toisaalta miesten odotetaan usein tällaisissa kulttuureissa olevan maskuliinisia, pärjäävän omillaan ja viettävän aikaa töissä (ks. esim. Hofstede, 2001). Voi siis olla, että isät eivät samalla tavalla uuvu vanhemmuudessaan, tai heidän uupumustaan ei kyetä tunnistamaan. Kuten arvoihinkin, myös vanhemmuuden uupumukseen, sen käsittämiseen, tunnistamiseen ja tunnustamiseen vaikuttaa aina ympäröivä yhteiskunta ja kulttuuri.

4.4 Tutkimuksen vahvuudet ja rajoitukset

Tutkimuksen vahvuutena voi pitää ensinnäkin sitä, että se käsitteli ajankohtaista ja tärkeää aihetta, vanhemmuuden uupumusta. Jotta vanhemmuuden uupumusta voidaan ennalta ehkäistä ja hoitaa, on tiedettävä, mitkä tekijät ovat siihen yhteydessä. Osa vanhempien kasvatuksellisista arvoista oli tämän tutkimuksen tulosten mukaan heikosti yhteydessä vanhemmuuden uupumukseen, mutta yhteys ei riippunut siitä, oliko vanhempi äiti vai isä. Tutkimus toi siis uutta tietoa vanhemmuuden uupumukseen yhteydessä olevista tekijöistä. Toisaalta tutkimuksen avulla saatiin ajankohtaista tietoa myös nykypäivän suomalaisvanhempien kasvatuksellisista tavoitteista, erityisesti niistä arvoista, joita suomalaiset äidit ja isät toivovat lastensa omaksuvan. Tutkimuksen tulokset osoittivat suoma-

laisten äitien ja isien olevan hyvin samansuuntaisia kasvatusihanteissaan, sekä toivovan lastensa omaksuvan erityisesti itseohjautuvuutta ilmentäviä arvoja ja vähiten valtaa ja henkilökohtaisia saavutuksia ilmentäviä arvoja.

Tutkimuksen metodologisina vahvuuksina voidaan pitää tutkimuksen suhteellisen suurta otoskokoja, sekä sitä, että aineistoa kerättiin eri puolilla Suomea. Lisäksi tutkimukseen osallistuneilla vanhemmilla oli mahdollisuus osallistua tutkimukseen eri kanavien kautta, mikä on osaltaan varmasti lisännyt mahdollisuutta tavoittaa erilaisia osallistujia. Tutkimuksen vahvuutena voidaan nähdä myös se, että vanhempien ja lasten ikäjakaumat olivat laajoja, ja tutkimukseen osallistui myös monenlaisia, keskenään erilaisia perheitä. Lisäksi tutkimuksen mittarit (Suizzo, 2007; Roskam ym., 2018) oli kehitetty mittaamaan vanhempien kasvatuksellisia arvoja ja päämääriä sekä vanhemmuuden uupumusta. Tutkimus oli myös osa kansainvälistä, laajempaa IIPB-tutkimushanketta, joten se kytkeytyi laajempaan kontekstiin ja toi tarvittavaa informaatiota kansainväliseen vertailuun suomalaisten vanhempien arvojen ja vanhemmuuden uupumuksen osalta.

Edellä esitettyjen vahvuuksien lisäksi tällä tutkimuksella oli myös joitakin rajoituksia. Tutkimus oli poikittaistutkimus, mikä tarkoittaa sitä, että sen avulla saatiin tietoa vanhemmuuden uupumuksesta ja suomalaisten vanhempien arvoista vain tutkimusajankohdan osalta, eikä tutkimustulosten syistä ja seurauksista näin ollen voida tehdä johtopäätöksiä. Vaikka tutkimuksen osallistujamäärä oli suhteellisen suuri, osallistujista vain 9 % oli isiä, mikä on huomioitava tutkimuksen tuloksia yleistettäessä. On myös otettava huomioon, että tutkimukseen osallistuneista vanhemmista korkeasti koulutettujen osuus (74 %) oli huomattavasti korkeampi, kuin korkeasti koulutettujen vanhempien osuus Suomessa yleisesti (44 %). Osallistuminen eri kanavia pitkin mahdollisti varmasti osaltaan erilaisten vanhempien tavoittamisen, mutta toisaalta on myös kriittisesti pohdittava, kuinka satunnaisesti vastaajat olivat valikoituneet, ja mihin joukkoon tutkimuksen tulokset ovat yleistettävissä. Esimerkiksi neuvolassa tutkimukseen osallistuneet vanhemmat olivat valikoituneet tutkimukseen mahdollisesti satunnaisemmin kuin verkkokyselyyn osallistuneet vanhemmat, jotka saattavat olla oman kiinnostuksensa tai omakohtaisten uupumuskokemustensa vuoksi osallistuneet vanhemmuuden uupumusta käsittelevään tutkimukseen.

Vaikka vanhempien subjektiivisten kokemusten mittaaminen niin arvoja kuin vanhemmuuden uupumusta tarkasteltaessa antoi jokaiselle vanhemmalle tilaisuuden vastata kysymyksiin omasta, subjektiivisesta näkökulmastaan käsin, on huomioitava, että mittaaminen pohjautui ainoastaan vanhempien subjektiivisille arvioinneille. Objektivisten menetelmien, kuten esimerkiksi havainnoinnin käyttäminen itsearviointien lisänä olisi voinut lisätä tutkimuksen luotettavuutta. On myös huomioitava, että osallistujat arvioivat päämääriään ja kokemuksiaan vain numeraalisessa muodossa, mikä ei antanut heille tarkempaa mahdollisuutta kertoa sanallisesti kokemuksistaan tai valintojensa tar-

koituksista. Kyselyn mitta-asteikot olivat järjestysasteikollisia, ja on mahdollista, että esimerkiksi arvojen tärkeyttä kartoittavan mitta-asteikon vastaus "*1: jossain määrin tärkeää*" on saanut erilaisia tulkintoja riippuen osallistujasta. Vanhemmuuden uupumusta mitattaessa on tärkeää myös tiedostaa, että se, miten kukin uupumusta kokee tai kiinnittää mahdollisiin uupumuksen kokemuksiin huomiota voi vaihdella yksilöllisesti. Mahdollisuus kvalitatiivisiin, avoimiin vastauksiin olisi saattanut antaa erilaisia vastauksia ja uudenlaisia havaintoja niin arvoihin kuin vanhemmuuden uupumukseenkin liittyen. On myös muistettava, että kyselyn arvokategorisointi perustui valmiiseen Suizzon (2007) arvoluokitteluun, ja voi olla, että vanhemmat olisivat nimenneet muita arvoja tai jättäneet kokonaan nimeämättä joitakin arvoja ilman valmista arvoluokittelua. Lisäksi on otettava huomioon yksittäisten arvojen merkitys eri arvokategorioissa; esimerkiksi suomalaiselle yhteiskunnalle tyypilliset koulutuksen tärkeyttä kuvaavat tavoitteet kuuluivat samaan arvokategoriaan valtaa kuvaavien tavoitteiden kanssa, joiden ei ole osoitettu olevan suomalaiselle yhteiskunnalle tyypillisiä. Tämä voi vaikuttaa kyseisen arvokategorian keskiarvoon ja keskihajontaan. Lisäksi yksi faktoreista, erillisyyys, jätettiin lopullisista analyyseista kokonaan pois.

Vaikka tutkimuksen avulla saatiin tietoa niistä kasvatuksellisista arvoista, jotka ovat yhteydessä vanhemmuuden uupumukseen, vaikutussuuntia näiden muuttujien välillä ei tämän tutkimuksen avulla voitu selvittää. Arvojen ja vanhemmuuden uupumuksen yhteydet osoittautuivat myös suhteellisen heikoiksi, ja koska heikot yhteydet voivat aineiston suuren koon vuoksi tulla tilastollisesti merkitseviksi, tulisi tuloksia muistaa tarkastella varovaisesti.

4.5 Lopuksi

Tulevaisuudessa olisi kiinnostavaa tutkia vanhemmuuden uupumusta ja siihen yhteydessä olevia kasvatuksellisia arvoja poikittaistutkimusasetelman lisäksi myös pitkittäistutkimuksen menetelmin. Olisi mielenkiintoista tietää, kuinka vanhemmuuden uupumuksen kokemus vaihtelee eri iässä tai elämäntilanteessa. Toisaalta olisi myös kiinnostavaa tutkia, kuinka arvot, joita vanhemmat toivovat lastensa omaksuvan, muuttuvat vanhemman tai lapsen iän mukaan. Entä ovatko vanhemmuuden uupumus ja arvot yhteydessä toisiinsa esimerkiksi jossakin elämänvaiheessa enemmän kuin toisissa? Vaikka tähän tutkimukseen osallistui vanhempia erilaisista perheistä, tyypillisin perhe oli perinteinen ydinperhe, johon kuului kaksi vanhempaa ja 1–2 kotona asuvaa lasta. Nykypäivänä on entistä tärkeämpää huomioida myös muunlaiset perheet, kuten esimerkiksi yhden vanhemmat perheet, uusperheet, sateenkaariperheet ja maahanmuuttajaperheet. Kuinka vanhemmuuden uupumus ilmenee

näiden perheiden vanhemmilla? Entä minkälaisia arvoja tällaisten perheiden vanhemmat toivovat lastensa omaksuvan?

Perhemuotojen moninaistumisen lisäksi on tärkeä huomata, että kasvavan globalisaation myötä myös kulttuurit sekoittuvat jatkuvasti. On siis hyvin mahdollista, että vanhemmilla on tulevaisuudessa aiempaa enemmän valinnanvaraa sen suhteen, millaiseen arvomaailmaan he lapsiaan kasvatavat. Valinnanvapaus tuo kuitenkin aina mukanaan myös vastuun, ja vastuu vanhemmuudesta voidaan nähdä tänä päivänä jopa liian suurena. Tästä kertovat esimerkiksi Kansallinen lapsistrategia 2040 -hankkeen julkaisussa (Opetus- ja kulttuuriministeriö & Sosiaali- ja terveysministeriö, 2019) esitetyt VoiKu-tutkimushankkeen (Aunola & Sorkkila, 2018-2019) tulokset, joiden mukaan yli puolet vanhemmista ei halua lisää lapsia vanhemmuuden uupumuksen pelossa. Vaikka tulokset ovat alustavia, vanhempien yleistynyttä huolta vanhemmuuden uupumuksesta voi pitää hälyttävänä viestinä siitä, että vanhemmuuden uupumus nähdään vääjäämättömänä, jopa hallitsemattomana osana vanhemmuutta. Samalla tällaisen huolen voi nähdä heijastelevan suomalaisille vanhemmille tyypillisiä arvoja ja tavoitteita itseohjautuvuudesta, kuten vanhemmuuteen liitetystä yksilöllisestä vastuusta ja kyvystä selvitä omillaan. Mikäli vanhemmuuden uupumusta tarkastellaan vanhemmuuden voimavara- ja kuormitustekijöiden tasapainoon perustuvan BR²-mallin (Mikolajczak & Roskam, 2018) näkökulmasta, vanhemmuuden uupumusta tulisi tasapainottaa ja ehkäistä erityisesti vanhemmuuden voimavarojen tunnistamiseen ja hyödyntämiseen tähtäävillä toimilla. Ajankohtaiset tutkimukset ja julkaisut (Opetus- ja kulttuuriministeriö & Sosiaali- ja terveysministeriö, 2019; Sosiaali- ja terveysministeriö, 2018) osoittavat, että vanhemmuuden uupumuksen ja siihen yhteydessä olevien tekijöiden tunnistaminen, ennaltaehkäisy ja hallinta olisikin tärkeämpää nyt kuin koskaan. Vaikka yhteiskuntaamme ohjaavat nykypäivänä pitkälti yksilölliset arvot ja tavoitteet, on niin yksilöiden kuin yhteiskunnankin edun mukaista, jos vanhemmuuden uupumuksen ehkäisystä tehdään kaikkien yhteinen tavoite.

LÄHTEET

- Aunola, K. & Sorkkila, M. (2018–2019). *Vanhemmuuden voimavara- ja kuormitustekijät -tutkimus (VoiKu)*. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 7.5.2019. Saatavilla: <https://www.jyu.fi/edupsy/fi/laitokset/psykologia/tutkimus/tutkimusalueet/perhetutkimus/voiku-tutkimus>
- Aunola, K., Vanhatalo, O., & Sethi, R. (2001). Sosiaalinen tausta, arvot ja vanhemmuus. *Psykologia*, 3(1), 148–158.
- Buckloh, L. M., Lochrie, A. S., Antal, H., Milkes, A., Canas, J. A., Hutchinson, S., & Wysocki, T. (2008). Diabetes complications in youth - Qualitative analysis of parents' perspectives of family learning and knowledge. *Diabetes Care*, 31(8), 1516–1520.
- Camisasca, E., Miragoli, S., & Di Blasio, P. (2016). Families with distinct levels of marital conflict and child adjustment: Which role for maternal and paternal stress? *J Child Fam Stud*, 25, 733–745.
- Endendijk, J. J., Derks, B., & Mesman, J. (2018). Does parenthood change implicit gender-role stereotypes and behaviors? *Journal of Marriage and Family*, 80, 61–79.
- European Institute for Gender Equality (EIGE). (2017). *Gender Equality Index 2017*. Viitattu 14.12.2018. Saatavilla: <https://eige.europa.eu/gender-equality-index/2012/countries-comparison/power/bar>
- Fagan, J. & Lee, Y. (2014). Longitudinal associations among fathers' perception of coparenting, partner relationship quality, and paternal stress during early childhood. *Family Process*, 53(1), 80–96.
- Foucault, D. C. & Schneider, B. H. (2009). Parenting values and parenting stress among impoverished village and middle-class small city mothers in the Dominican Republic. *International Journal of Behavioral Development*, 33(5), 440–450.
- Gaunt, R. (2018). The role of value priorities in paternal and maternal involvement in child care. *Journal of Marriage and Family*, 67(3), 643–655.
- Grusec, J. E., Goodnow, J. J., & Kuczynski, L. (2000). New directions on analyses of parenting contributions to children's acquisition of values. *Child Development*, 71(1), 205–211.
- Helkama, K., Myllyniemi, R., & Liebkind, K. (2010). *Johdatus sosiaalipsykologiaan* (3.–8. painos). Helsinki: Edita Prima Oy.
- Hofstede, G. (1991). *Cultures and organizations: Software of the mind*. London: McGraw-Hill.

- Hofstede, G. (2001). *Culture's consequences - Comparing values, behaviors, institutions, and organizations across nations* (2. painos). California: Sage Publications.
- Hubert, S. & Aujoulat, I. (2018). Parental burnout: When exhausted mothers open up. *Frontiers in Psychology, 9*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01021>
- Kagitcibasi, C. (1996). The autonomous-relational self: A new synthesis. *European Psychologist, 1*(3), 180–186.
- Kagitcibasi, C. (2005). Autonomy and relatedness in cultural context – Implications for self and family. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 36*(4), 403–422.
- Keller, D. & Sterling Honig, A. (2004). Maternal and paternal stress in families with school-aged children with disabilities. *American Journal of Orthopsychiatry, 74*(3), 337–348.
- Kikas, E., Tulviste, T., & Peets, K. (2014). Socialization values and parenting practices as predictors of parental involvement in their children's educational process. *Early Education and Development, 25*, 1–18.
- LaFiosca, T. & Loyd, B. H. (1986). Defensiveness and the assessment of parental stress and anxiety. *Journal of Clinical Psychology, 15*(3), 254–259.
- Lamoreaux, M. & Morling, B. (2012). Outside the head and outside the individualism-collectivism: Further meta-analyses of cultural products. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 43*(2), 299–327.
- Lebert-Charron, A., Dorard, G., Boujut, E., & Wendland, J. (2018). Maternal burnout syndrome: Contextual and psychological associated factors. *Frontiers in Psychology, 9*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00885>
- Lee, C-T., Beckert, T. E., & Goodrich, T. R. (2009). The relationship between individualistic, collectivistic, and transitional cultural value orientations and adolescents' autonomy and identity status. *J Youth Adolescence, 39*, 882–893.
- Le Vigoroux, S. & Scola, C. (2018). Differences in parental burnout: Influence of demographic factors and personality of parents and children. *Frontiers in Psychology, 9*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00887>
- Le Vigoroux, S., Scola, C., Raes, M-E., Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2017). The big five personality traits and parental burnout: Protective and risk factors. *Personality and Individual Differences, 119*, 216–219.
- Lindahl, A. (2010). Parents of children surviving a brain tumor: Burnout and the perceived disease-related influence on everyday life. *J Pediatr Hematol Oncol, 32*(7), 285–289.
- Lindström, C., Åman, J., & Nordberg, A-L. (2009). Increased prevalence of burnout symptoms in parents of chronically ill children. *Acta Paediatrica, 99*, 427–432.

- Maslach, C. & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behaviour*, 2, 99–113.
- Mikolajczak, M., Brianda, M-E., Avalosse, H., & Roskam, I. (2018). Consequences of parental burnout: Its specific effect on child neglect and violence. *Child Abuse & Neglect*, 80, 134–145.
- Mikolajczak, M., Raes, M-E., Avalosse, H., & Roskam, I. (2017). Exhausted parents: Sociodemographic, child-related, parenting and family-functioning correlates of parental burnout. *J Child Fam Stud*, 27, 602–614.
- Mikolajczak, M. & Roskam, I. (2018). A theoretical and clinical framework for parental burnout: The balance between risks and resources (BR²). *Frontiers in Psychology*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00886>
- Minkov, M., Dutt, P., Schachner, M., Jandosova, J., Khassenbekov, Y., Morales, O., & Sanchez, C. J. (2018). What values and traits do parents teach to their children? New data from 54 countries. *Comparative Sociology*, 17, 221–252.
- Moon, M. & Hoffman, C. D. (2008). Mothers' and fathers' differential expectancies and behaviors: Parent x child gender effects. *The Journal of Genetic Psychology*, 164(3), 261–279.
- Nomaguchi, K. & House, A. N. (2013). Racial-ethnic disparities in maternal parenting stress: The role of structural disadvantages and parenting values. *Journal of Health and Social Behavior*, 54(3), 386–404.
- OECD Better Life Index (2017). *Finland*. Viitattu 14.12.2018. Saatavilla: <http://www.oecdbetterlifeindex.org/countries/finland/>
- Opetus- ja kulttuuriministeriö & Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö (2019). *Valtioneuvoston julkaisu 2019:4. Kohti kansallista lapsistrategiaa 2040*. Viitattu 23.3.2019. Saatavilla: http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161441/VN_2019_4_Lapsen_aika.pdf?sequence=4&isAllowed=y
- Oyserman, D., Coon, H. M., & Kimmelmeier, M. (2002). Rethinking individualism and collectivism: Evaluation of theoretical assumptions and meta-analyses. *Psychological Bulletin*, 128(1), 3–72.
- Padilla-Walker, L., & Thompson, R. A. (2005). Combating conflicting messages of values: A closer look at parental strategies. *Social Development*, 14, 305–323.
- Radke-Yarrow, M., Cummings, E. M., Kuczynski, L., & Chapman, M. (1985). Patterns of attachment in two- and three-year-olds in normal families and families with parental depression. *Child Development*, 56, 884–893.

- Roskam, I., Brianda, M-E., & Mikolajczak, M. (2018). A step forward in the conceptualization and measurement of parental burnout: The parental burnout assessment (PBA). *Frontiers in Psychology*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00758>
- Roskam, I., Raes, M-E., & Mikolajczak, M. (2017). Exhausted parents: Development and preliminary validation of the parental burnout inventory. *Frontiers of Psychology*, 8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00163>
- Rudnev, M., Magun, V., & Schwartz, S. H. (2018). Relations among higher order values around the world. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 49(8), 1165–1182.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.
- Salvagioni, D. A. J., Melanda, F. N., Mesas, A. E., González, A. E., Gabani, F. L., & de Andrade, S. M. (2017). Physical, psychological and occupational consequences of job burnout: A systematic review of prospective studies. *PLoS ONE*, 12(10). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0185781>
- Schwartz, S. H. (1992). Universals in the content and structure of values. Teoksessa M. Zanna (toim.), *Advances in experimental social psychology*, vol. 25. Academic Press New York.
- Schwartz, S. H. (2012). An overview of the Schwartz theory of basic values. International Association for Cross-Cultural Psychology. *Online Readings in Psychology and Culture*, 2(1). <https://doi.org/10.9707/2307-0919.1116>
- Schwartz, S. H. & Bilsky, W. (1987). Toward a universal psychological structure of human values. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(3), 550–562.
- Schwartz, S. H. & Bilsky, W. (1990). Toward a theory of the universal content and structure of values: Extensions and cross-cultural replications. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 878–891.
- Seah, C. K. F. & Morawska, A. (2016). When mum is stressed, is dad just as stressed? Predictors of paternal stress in the first six months of having a baby. *Infant Mental Health Journal*, 37(1), 45–55.
- Séjourné, N., Sanchez-Rodriguez, R., Leboullenger, A., & Callahan, S. (2018). Maternal burn-out: An exploratory study. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 36(3), 276–288.
- Sethi, R., Aunola, K., & Vanhatalo, O. (2000). *Parental childrearing practices/beliefs and values in Finland and Norway*. Paper presented in the International Association for Cross-cultural Association Congress, Poland, July 16–20, 2000.
- Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö (2018). *Lapsi- ja perhepalveluiden muutosohjelma (LAPE)*. Viitattu 23.3.2019. Saatavilla: <https://stm.fi/hankkeet/lapsi-ja-perhepalvelut>

- Suizzo, M-A. (2007). Parents' goals and values for children - Dimensions of independence and interdependence across four U.S. ethnic groups. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 38(4), 506–530.
- Suizzo, M-A. & Cheng, C. C. (2007). Taiwanese and American mothers' goals and values for their children's futures. *International Journal of Psychology*, 42(5), 307–316.
- Suomen virallinen tilasto (SVT) (2.11.2018). *Väestön koulutusrakenne*. ISSN=1799-4586. Helsinki: Tilastokeskus. Viitattu 24.4.2019. Saatavilla:
http://www.stat.fi/til/vkour/2017/vkour_2017_2018-11-02_tie_001_fi.html
- Tulviste, T. & Ahtonen, M. (2007). Child-rearing values of Estonian and Finnish mothers and fathers. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 38(2), 137–155.
- Tulviste, T., Mizera, L., De Geer, B., & Tryggvason, M-T. (2007). Child-rearing goals of Estonian, Finnish, and Swedish mothers. *Scandinavian Journal of Psychology*, 48, 487–497.
- Tuominen-Soini, H., Salmela-Aro, K., & Niemivirta, M. (2012). Achievement goal orientations and academic well-being across the transition to upper secondary education. *Learning and Individual Differences*, 22, 290–305.

LIITTEET

Liite 1. Kyselylomakkeen väittämät vanhemmuuden uupumuksesta (Roskam ym., 2018)

1. Olen niin väsynyt rooliini vanhempana, ettei edes nukkuminen auta. (UV)
2. Tunnen kadottaneeni suuntani isänä/äitinä. (KNM)
3. Tuntuu siltä, että vanhempana oleminen on ajanut minut loppuun. (UV)
4. Minulla ei ole voimia huolehtia lapsestani/lapsistani. (UV)
5. En usko olevani lapselleni/lapsilleni niin hyvä isä/äiti kuin olin ennen. (KNM)
6. En kestä rooliani isänä/äitinä. (T)
7. Minusta tuntuu, etten jaksakaan enempää vanhempana. (T)
8. Välillä tuntuu kuin huolehtisin lapsestani/lapsistani automaattiohjauksella. (UV)
9. Tunnen olevani aivan lopen uupunut vanhempana. (UV)
10. Kun nousen aamulla kohdatakseni taas uuden päivän lapseni/lasteni kanssa, tunnen olevani uupunut jo ennen kuin aloitan päivän. (UV)
11. En nauti yhdessäolosta lapseni/lasteni kanssa. (T)
12. En tunne pärjääväni vanhempana. (T)
13. Mietin mielessäni, etten enää ole sellainen vanhempi kuin olin aiemmin. (KNM)
14. Teen lapseni/lasteni eteen sen, mitä minulta odotetaan, mutta en sen enempää. (EE)
15. Vanhemmuus kuluttaa kaikki voimavarani. (UV)
16. En enää kestä vanhempana olemista. (T)
17. Minua hävettää se, millainen vanhempi minusta on tullut. (KNM)
18. En ole enää tyytyväinen itseeni vanhempana. (KNM)
19. Minusta tuntuu, etten enää ole oma itseni ollessani lapseni/lasteni kanssa. (KNM)
20. En enää pysty näyttämään lapselleni/lapsilleni, kuinka paljon rakastan häntä/heitä. (EE)
21. Minua väsyttää pelkkä ajatus siitä, mitä kaikkea minun täytyy tehdä lapseni/lasteni vuoksi. (UV)
22. Rutiinien (nukkuttamisen, aterioinnin jne.) lisäksi en enää jaksakaan tehdä muuta lapseni/lasteni eteen. (EE)
23. Yritän vain selviytyä vanhempana jotenkuten. (UV)

Huom: UV = uupumusasteinen väsymys, KNM = kokemus negatiivisesta muutoksesta, T = tympääntyminen, EE = emotionaalinen etääntyminen

Liite 2. Kyselylomakkeen väittämät kasvatuksellisista päämääristä ja arvoista (Suizzo, 2007)

1. Kunnioitus vanhempia ihmisiä kohtaan (PY)
2. Puhtaus ja järjestys (PY)
3. Hyvä käytös (PY)
4. Uskollisuus vanhempia kohtaan (esim. kunnioitus, tottelevaisuus, huolehtiminen omista vanhemmista ja iäkkäistä perheenjäsenistä) (PY)
5. Uskonto tai vakaumus (PY)
6. Ylpeys omasta kulttuurista tai etnisyydestä (PY)
7. Perheen kunnian säilyttäminen tai lisääminen (PY)
8. Kiitollisuus, arvostus (PY)
9. Läheisten perhesuhteiden säilyttäminen (PY)
10. Saada varma työ (PY)
11. Tulla tunnetuksi; saada julkista tunnustusta saavutusten vuoksi (VHS)
12. Saada arvostettu ammatti, jota muut ihailevat (VHS)
13. Hankkia korkeakoulututkinto (maisteri tai tohtori) (VHS)
14. Hankkia vaurautta (VHS)
15. Hankkia treenattu keho (VHS)
16. Pyrkii olemaan paras, olla paras tai parhaiden joukossa, mitä tahansa tekeekin (VHS)
17. Saavuttaa yliopistotutkinto (VHS)
18. Mennä naimisiin (Y)
19. Saada läheisiä ystäviä (Y)
20. Kokea romanttista rakkautta (Y)
21. Saada (tai adoptoida) lapsia (Y)
22. Kyetä olemaan tyytyväinen omaan itseensä (I)
23. Itsenäinen ajattelu: kyky säilyttää omat näkemyksensä, vaikka ne poikkeaisivatkin muiden näkemyksistä (I)
24. Itseluottamus: kyky selvitä omillaan (I)
25. Itsensä toteuttaminen: kyky kehittää omia ainutlaatuisia yksilöllisiä vahvuuksiaan (I)
26. Tavoittaa tarkoituksen tunne; että elämä on merkityksellistä (I)
27. Kyky selvitä vastoinkäymisistä (I)
28. Itsenäisyys: kyky tehdä asioita omin päin (I)
29. Päätäväisyys: jaksaminen vaikeuksista huolimatta (I)
30. Pyrkiminen itsensä kehittämiseen (I)
31. Rehellisyys itselleen: olla uskollinen itseään kohtaan (I)
32. Tyytyväisyys omaan itseen: itseluottamus ja itsetunto (I)
33. Epäitsekkyys: halu auttaa vaikeuksissa olevia ihmisiä (HP)
34. Anteeksianto: kyky antaa muille anteeksi (HP)
35. Ryhmän/yhteisön sopusointu (HP)
36. Yhteisöihin sopeutuminen: kyky liittyä sosiaalisiin ryhmiin (HP)
37. Vaatimattomuus: ei kerskaileva tai ylpeilevä (HP)
38. Ystävällisyys, myötätunto (HP)
39. Suvaitsevuus: kunnioitus niitä kohtaan, jotka ovat erilaisia kuin minä (HP)
40. Riippumattomuus: ei tarvetta saada kenenkään hyväksyntää omille päätöksille (E)
41. Ainutlaatuisuus, olla erilainen kuin muut (E)

Huom: PY = perinteet ja yhdenmukaisuus, VHS = valta ja henkilökohtaiset saavutukset, Y = yhteenkuuluvuus, I = itseohjautuvuus, HP = hyväntahtoisuus ja prososiaalisuus, E = erillisyyys