

**SUOMALAISVANHEMPIEN VANHEMMUUSTYYLIT JA NÄIDEN
YHTEYDET VANHEMMUUDEN UUPUMUKSEEN**

**Mikkonen Kristiina
Veikkola Henna-Riikka
Pro gradu -tutkielma
Psykologian laitos
Jyväskylän yliopisto
Maaliskuu 2020**

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

Psykologian laitos

MIKKONEN, KRISTIINA & VEIKKOLA, HENNA-RIIKKA: Suomalaisvanhempien vanhemmuustyyliä ja näiden yhteydet vanhemmuuden uupumukseen

Pro gradu -tutkielma, 29 s., 2 liites.

Ohjaaja: Kaisa Aunola

Psykologia

Maaliskuu 2020

Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin suomalaisvanhempien vanhemmuustyyliä ja näiden yhteyksiä vanhemmuuden uupumukseen. Lisäksi tarkasteltiin sukupuolieroja sekä vanhemmuustyyliä että niiden yhteyksissä vanhemmuuden uupumukseen. Tutkimus perustui Vanhemmuuden voimavara- ja kuormitustekijät (VoiKu) –tutkimushankkeeseen, joka on osa laajempaa kansainvälistä International Investigation of Parental Burnout (IIPB) –konsortiohanketta (Roskam & Mikolajczak, 2018–2020). IIPB-hankkeen tarkoituksena on kerätä tietoa vanhemmuuden uupumuksesta ja siihen yhteydessä olevista tekijöistä. Tutkimukseen valikoitui 1471 iältään 23–61-vuotiasta suomalaisvanhempaa, joista 91.2% oli äitejä. Vanhemmat vastasivat keväällä 2018 vanhemmuutta koskeviin kysymyksiin joko internet-kyselyllä tai paperilomakkeella. Tutkimuksessa käytettiin vanhemmuustyylien (Block’s Child-rearing Practice Report suomennetun version lyhennetty versio) ja vanhemmuuden uupumuksen (Parental Burnout Assessment –kyselyn suomennettu versio) mittareita. Aineisto analysoitiin käyttämällä k-keskiarvojen klusterianalyysiä, ristiintaulukointia ja varianssianalyysiä. Tulosten mukaan suomalaisvanhemmat voitiin jakaa vanhemmuustyylien mukaan kuuteen erilaiseen ryhmään: autoritaarinen (13.5%), salliva (15.2%), keskimääräinen (19.4%), laiminlyövä (14.4%), kontrolloiva (12.4%) ja auktoritatiivinen (25.1%). Tulokset osoittivat suomalaisten äitien ja isien käyttävän yhtä paljon samoja vanhemmuustyyliä. Tulosten mukaan vanhemmuustyyliä olivat yhteydessä vanhemmuuden uupumukseen. Eniten vanhemmuuden uupumusta esiintyi autoritaarisen vanhemmuuden ryhmään kuuluvilla vanhemmilla. Vanhemmuustyylien ja vanhemmuuden uupumuksen väliset yhteydet olivat samanlaisia äideillä ja isillä. Tällä tutkimuksella saatiin uutta tietoa suomalaisvanhempien vanhemmuustyyleistä sekä näiden yhteyksistä vanhemmuuden uupumukseen, josta ei ollut aiempaa tutkimustietoa. Vanhempien hyvinvointia, jaksamista ja lasten kasvatusta arjessa tulisi tukea, jotta sekä vanhemmille että heidän lapsilleen voidaan tarjota kasvua ja kehitystä tukevia lähtökohtia toimia suomalaisessa yhteiskunnassa.

Avainsanat: suomalaisvanhemmat, vanhemmuustyyliä, vanhemmuuden uupumus

JYVÄSKYLÄ UNIVERSITY

Department of Psychology

MIKKONEN, KRISTIINA & VEIKKOLA, HENNA-RIIKKA: Parenting styles and their associations with parental burnout among Finnish parents

Master's thesis, 29 p., 2 appendix p.

Supervisor: Kaisa Aunola

Psychology

March 2020

The aim of this study was to examine parenting styles of Finnish mothers and fathers, and whether the parenting styles are related to parental burnout. Furthermore, the purpose was to investigate whether the associations between parenting styles and parental burnout are different depending on gender. The study was a part of the Vanhemmuuden voimavara- ja kuormitustekijät (VoiKu) – research project, which is a part of the International Investigation of Parental Burnout (IIPB) – consortium (Roskam & Mikolajczak, 2018–2020). IIPB examines the conceptual validity and prevalence of parental burnout across the world, on the one hand, and the factors related to parental burnout, on the other. The sample of the present study was 1471 Finnish parents (91.2% mothers). The age of the participants ranged from 23 to 61. The data was collected using Internet survey and paper form in the spring of 2018. Parenting styles were measured by Finnish short form version of Block's Child-rearing Practice Report. Parental burnout was measured by Finnish version of Parental Burnout Assessment. The data was analysed using k-means cluster analysis, cross tabulation and variance analysis. The results showed that there were six parenting style groups among Finnish parents: authoritarian (13.5%), permissive (15.2%), average (19.4%), neglectful (14.4%), controlling (12.4%) and authoritative (25.1%). The found parenting styles were equally typical for mothers and fathers. Furthermore, the results showed association between parenting styles and parental burnout. Parents applying authoritarian parenting style experienced parental burnout the most. Finally, the relationship between parenting styles and parental burnout was similar among mothers and fathers. This study provided novel information about parenting styles and their relations to parental burnout among Finnish parents. In order to provide optimal growth environment for Finnish children, efforts to support parents' well-being and child-rearing practices might be useful.

Keywords: Finnish parents, parenting styles, parental burnout

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	1
1.1 Vanhemmuustyylit	1
1.2 Vanhemmuuden uupumus	5
1.3 Vanhemmuustyilien yhteydet vanhemmuuden uupumukseen	7
2 MENETELMÄT	10
2.1 Tutkittavat	10
2.2 Tutkimusasetelma.....	11
2.3 Mittarit.....	12
2.4 Tilastollinen analysointi	13
3 TULOKSET	14
3.1 Suomalaisvanhempien vanhemmuustyylit.....	14
3.2 Vanhemmuustyilien erot äitien ja isien välillä	17
3.3 Vanhemmuustyilien yhteydet vanhemmuuden uupumukseen	17
4 POHDINTA	20
4.1 Suomalaisvanhempien vanhemmuustyylit.....	20
4.2 Vanhemmuustyilien yhteydet vanhemmuuden uupumukseen	22
4.3 Käytännön sovellukset	23
4.4 Tutkimuksen rajoitukset	24
4.5 Johtopäätökset	25
LÄHTEET	26
LIITTEET	30

1 JOHDANTO

Perheiden hyvinvointi on ollut näkyvästi esillä yhteiskunnassa viime aikoina. Esimerkiksi lasten hyvinvoinnin kannalta vanhemmuustyylit ovat merkittävässä roolissa. Toisaalta vanhemman hyvinvointi on yhteydessä hänen käyttämäänsä vanhemmuustyyliin: huonosti voivat vanhemmat käyttävät todennäköisemmin lapsen kehityksen kannalta epäsuotuisia vanhemmuustyyliä, kun taas hyvinvoivan vanhemman tiedetään kasvatuksellaan tukevan lapsensa kehitystä (ks. esim., Aunola, Nurmi, Onatsu-Arviolommi, & Pulkkinen, 1999; Aunola, Ruusunen, Viljaranta, & Nurmi, 2015). Vanhemman pahoinvointia voidaan tarkastella monesta näkökulmasta, ja yksi vanhemmuuden pahoinvoinnin mittareista on vanhemmuuden uupumus (Roskam, Raes, & Mikolajczak, 2017). Uupumusta on alettu tutkia vasta viime aikoina. Tutkimusta vanhemmuuden uupumuksen ja vanhemmuustyylien välisistä yhteyksistä on toistaiseksi vähän. Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin suomalaisvanhempien vanhemmuustyyliä sekä niiden yhteyksiä vanhemmuuden uupumukseen.

1.1 Vanhemmuustyylit

Vanhemmuustyyllillä (*parenting style*, käytetään myös käsitettä kasvatustyyli) tarkoitetaan suhteellisen pysyvää vanhemman tapaa olla vuorovaikutuksessa lapsensa kanssa (Aunola, 2005; Darling & Steinberg, 1993). Vanhemmuustyyli näkyy vanhemman kokonaisvaltaisena suhtautumisena kasvatuksen keinoihin ja tavoitteisiin (Aunola, 2005; Darling & Steinberg, 1993). Vanhemmuustyyli ilmenee vanhemman tunneilmaisuuksissa, äänensävyissä ja kehonkielessä ja luo näin ollen vuorovaikutustilanteiden tunneilmapiirin (Darling & Steinberg, 1993; Steinberg, 2001).

Vanhemmuustyylien määrittely tylogisesti on kehittynyt 1960-luvulta lähtien. Baumrind (1966; 1971) määritteli vaativuuden (vanhemman käyttämä kontrolli ja rajoittavuus) ja vastaanottavaisuuden (vanhemman osoittama lämpimyys ja läheisyys) kautta kolme erilaista vanhemmuustyyliä: auktoritatiivinen (*authoritative*), autoritaarinen (*authoritarian*) ja salliva (*permissive*). Maccoby ja Martin (1983) laajensivat Baumrindin työtä jakamalla vanhemmuustyylit nelikenttämalliin. He määrittelivät kontrolloivuuden ja lämpimyuden avulla Baumrindin kolmen vanhemmuustyylin lisäksi neljännen eli laiminlyövän (*uninvolved/neglectful*) vanhemmuustyylin.

Auktoritatiivisessa vanhemmuustyyllissä (ks. katsaus, Baumrind, 1966; Baumrind, 1971; Maccoby & Martin 1983; Steinberg, 2001) yhdistyvät vanhemman lämpimyys ja kontrolli.

Auktoritatiivinen vanhempi asettaa lapselle tarkoituksenmukaiset rajat ja odottaa lapselta kypsää käytöstä keskustellen vastavuoroisesti lapsen kanssa perheen käytännöistä. Vanhempi on sensitiivinen lapsen tarpeille ja hyväksyy lapsen omat mielenkiinnon kohteet. Auktoritatiivinen vanhemmuus on ymmärretty lapsen kehityksen kannalta hyödyllisimmäksi vanhemmuustyyliksi (Smetana, 2017). Tutkimuksissa on havaittu auktoritatiivisen vanhemmuustyylin olevan yhteydessä lapsen hyvään itsetuntoon, psyykkiseen hyvinvointiin sekä itsesäätelykeinojen ja sosialisointin kehitykseen (Maccoby & Martin, 1983; Milevsky, Schlechter, Netter, & Keehn, 2007; Steinberg, 2001).

Autoritaarisella vanhemmuustyyllillä (ks. katsaus, Baumrind, 1971; Maccoby & Martin, 1983; Smetana, 2017) tarkoitetaan kontrolloivaa tyyliä, jota käyttäen vanhempi pyrkii muokkaamaan lapsen käytöstä asettamallaan säännöillä. Tässä kontrolloivassa vanhemmuustyyllissä vanhempi osoittaa lapsilleen lämpimyyttä vain vähän. Autoritaarisen vanhemman vaatimuksista tulee määräyksiä, eikä niistä keskustella vastavuoroisesti lapsen kanssa, toisin kuin auktoritatiivisessa vanhemmuudessa. Fyysinen kuri, huutaminen ja pettymyksen ilmaiseminen ovat tunnusomaisia tapoja autoritaariselle vanhemmalle. Näillä keinoilla vanhempi pyrkii pitämään auktoriteettinsa korkeassa asemassa. Autoritaarisen vanhemmuuden käytännöllä on tutkimusten mukaan haitallinen vaikutus lapsen sopeutumiseen, eivätkä ne tue lapsen autonomiaa ja yksilöllisyyttä (Maccoby & Martin, 1983; Smetana, 2017). Lisäksi autoritaarisen vanhemmuuden tiedetään olevan yhteydessä lapsen stressiherkkyyteen ja tunteiden ailahtelevaisuuteen (Gauvain, Perez, & Beebe, 2013).

Sallivassa vanhemmuustyyllissä (ks. katsaus, Aunola, Stattin, & Nurmi, 2000; Baumrind, 1966; Baumrind, 1971; Maccoby & Martin, 1983) korostuvat vanhemman lämpimyyden ja vanhemman tapa olla tarjoamatta lapselle rajoja. Sallivan vanhemman runsas lämpimyyden ilmenee kasvatuksessa esimerkiksi sensitiivisyytenä lasta kohtaan. Sallivaa vanhemmuustyyliä käyttävä vanhempi vahvistaa lapsen impulsseja ja hyväksyy lapsen käytöksen eikä käytä kasvatuksessaan rangaistuksia. Lapsi saa päättää omasta toiminnastaan, kuten ruokailu- ja nukkumaanmenoajoista. Salliva vanhempi ei siis aseta lapselle vaatimuksia, toisin kuin esimerkiksi auktoritatiivinen vanhempi. Sallivalla vanhemmuudella näyttäisi olevan enemmän negatiivisia kuin positiivisia seurauksia, sillä sen on havaittu olevan yhteydessä lapsen impulsiivisuuteen, aggressiivisuuteen sekä itsenäisyyden puutteeseen (Gauvain ym., 2013; Maccoby & Martin, 1983). Toisaalta eräässä tutkimuksessa sallivan vanhemmuustyylin havaittiin olevan yhteydessä lapsen korkeampaan itsetuntoon, toisin kuin autoritaarisen tai laiminlyövän vanhemmuustyylin (Milevsky ym., 2007).

Tyypillistä laiminlyöväälle vanhemmuustyyllille (ks. katsaus, Maccoby & Martin, 1983) on sekä kontrolloivuuden että lämpimyyden puute. Laiminlyövä vanhempi ei osallistu lapsen kasvattamiseen eikä hän ole sitoutunut lapseen tai rooliinsa vanhempana. Laiminlyövä vanhempi

pyrkii olemaan mahdollisimman vähän vuorovaikutuksessa lapsensa kanssa. Lapsen itsesääätelyä ei tueta laiminlyövässä vanhemmuudessa. Laiminlyövä vanhemmuustyylin on havaittu olevan yhteydessä lapsen epäsuotuisiin kehityskulkuihin esimerkiksi koulusuoriutumisen ja psykososiaalisessa kehityksessä (Baumrind, 1991; Steinberg, Lamborn, Darling, Mounts, & Dornbusch, 1994). Lisäksi japanilaisessa tutkimuksessa lapsuudessa koetun laiminlyövä vanhemmuustyylin havaittiin olevan yhteydessä varhaisaikuisuudessa koettuun vähäiseen onnellisuuteen (Kitano, Yoshimasu, Yamamoto, & Nakamura, 2018).

Typologisen lähestymistavan rinnalla on vanhemmuustyyliä lähestytty tutkimuskirjallisuudessa myös yksittäisten vanhemmuustyyliä erottelevien ulottuvuuksien (*parenting dimensions*) – lämpimyden ja kontrollin – kautta (Baumrind, 1991; Maccoby & Martin, 1983). Perinteisessä typologiassa kontrolli nähtiin lähinnä vaativuutena ja rajojen asettamisena. Sittenkin kontrolli on jaettu kahteen eri muotoon – behavioraalinen kontrolli ja psykologinen kontrolli (Barber, 1996; Barber & Xia, 2013) – ja näin ollen vanhemmuutta on tutkimuskirjallisuudessa alettu kuvata kahden ulottuvuuden sijaan kolmella: lämpimyyden, behavioraalinen kontrolli ja psykologinen kontrolli (ks. esim. Aunola, 2005; Kervinen & Aunola, 2013; Kiiskilä, Tuomaala, Aunola, Lerikkanen, & Kiuru, 2015).

Vanhemman lämpimyyden (*warmth*, käytetään myös käsitettä vastaanottavaisuus) on lapsen tarpeiden sensitiivistä tunnistamista, myönteisten tunteiden ilmaisemista lapselle ja hyväksynnän osoittamista lapsen hyvälle käytökselle (Aunola, 2005; Kiiskilä ym., 2015). Lämmin vanhempi kannustaa lasta ja osoittaa hänelle huolenpitoa (Kervinen & Aunola, 2013). Behavioraalinen kontrolli (*behavioral control*) tarkoittaa johdonmukaista lapsen käyttäytymisen sääätelyä (Aunola, 2005; Barber, 1996). Behavioraalista kontrollia käyttävä vanhempi sosiaalistaa lastaan luomalla selkeitä sekä tarkoituksenmukaisia rajoja lapsen toiminnalle (Smetana, 2017). Psykologisella kontrollilla (*psychological control*) puolestaan tarkoitetaan vanhemman tunkeilevaa ja manipuloivaa toimintaa, jolla pyritään vaikuttamaan pikemminkin lapsen tunteisiin ja ajatuksiin (Barber, 1996). Vanhemman käyttämä psykologinen kontrolli ilmenee kasvatuksessa esimerkiksi syyllistämisenä, mitätöintinä ja rakkauden epäämisenä (Aunola, 2005; Barber, 1996). Behavioraalinen ja psykologinen kontrolli eroavat sen suhteen, mihin vanhemman käyttämä kontrolli kohdistuu; behavioraalisella kontrollilla pyritään vaikuttamaan lapsen käytökseen, kun taas psykologisella kontrollilla lapsen tunne-elämään (Barber, Olsen, & Shagle, 1994; Barber, 1996). Viime aikoina psykologista kontrollia on alettu ottaa osaksi vanhemmuustyylien muodostamista vanhemmuustyyli tutkimuksessa (Kuppens & Ceulemans, 2019), mutta tutkimus on kuitenkin vielä vähäistä. Vaikka psykologisen kontrollin huomioivaa tutkimusta on kasvavassa määrin, yhteistä näkemystä kolmen ulottuvuuden muodostamista vanhemmuustyyleistä ei tutkimuskentällä vielä ole.

Vanhemmuustyyli tutkimuksessa on arvioitu pääosin äitejä ja oletettu, että isät käyttävät samoja vanhemmuustyyliä kuin äidit (Simons & Conger, 2007). On kuitenkin havaittu, että äitien ja isien vanhemmuustyyli voi olla erilaiset (McKinney & Renk, 2008). On esimerkiksi havaittu, että äidit käyttävät isää enemmän auktoritatiivista vanhemmuustyyliä, ja isät puolestaan äitejä enemmän autoritaarista vanhemmuustyyliä (Aunola ym., 1999; McKinney & Renk, 2008; Simons & Conger, 2007). Toisaalta Milevsky ja kumppanit (2007) havaitsivat äitien käyttävän isää enemmän sekä auktoritatiivista että autoritaarista vanhemmuustyyliä. Samassa tutkimuksessa he havaitsivat isien puolestaan käyttävän äitejä enemmän sekä sallivaa että laiminlyövää vanhemmuustyyliä. Murrosikäisten nuorten vanhempien vanhemmuutta tutkittaessa äitien todettiin olevan isää lämpimämpiä ja tietoisempia lastensa elämästä (Nelson, Padilla-Walker, Christensen, Evans, & Carroll, 2011). Lisäksi on havaittu, että äidit voivat olla lämpimämpiä kompensoidakseen kumppaninsa käyttämiä ankaria kurinpitokeinoja (Meteyer & Perry-Jenkins, 2009). Koska tutkimusten tulokset ovat osin keskenään ristiriitaisia, äitien ja isien käyttämien vanhemmuustyylien eroista ei ole selkeää käsitystä.

Aikaisemmista vanhemmuustyyliä koskevista tutkimuksista tiedetään, että vanhemmuustyyliellä on yhteys lapsen kehitykseen, kuten kouluasuoriutumiseen, psyykkiseen hyvinvointiin, sosialisointiin ja sopeutumiseen (Baumrind, 1991; Maccoby & Martin, 1983; Smetana, 2017; Steinberg ym., 1994, Steinberg, 2001). Vaikka vanhemmuustyyliä ja niiden merkitystä lapsen kehitykselle on tutkittu paljon, Suomessa aiheesta tehdyt tutkimukset ovat suhteellisen vanhoja. Esimerkiksi erilaisten vanhemmuustyylien esiintymisestä nykyvanhempien keskuudessa Suomessa ei juurikaan ole tietoa. Vanhemmuustyylien sukupuolieroja on tutkittu aikaisemmin, mutta eri tutkimusten tulokset poikkeavat toisistaan (ks. esim. Aunola ym., 1999; Milevsky ym., 2007). Tästä johtuen johtopäätöksiä ei voida tehdä etenkin nykypäivän äitien ja isien vanhemmuustyylien sukupuolieroista. Äitien ja isien vanhemmuustyyliä tarkastelevalle tutkimukselle onkin havaittu ilmeinen tarve (Aunola, 2005). Tämän tutkimuksen ensimmäisenä tavoitteena oli selvittää, millaisia vanhemmuustyyliä suomalaisvanhempien keskuudesta löytyy, ja kuinka tyypillisiä eri vanhemmuustyyliä ovat. Tutkimuksen toisena tavoitteena oli tarkastella, onko vanhemmuustyylien tyypillisyydessä eroja äitien ja isien välillä.

1.2 Vanhemmuuden uupumus

Vanhemmuuden uupumuksen käsite on tieteellisessä viitekehysessä täsmentynyt 2000-luvulla (Roskam ym., 2017). Vanhemmuuden uupumuksella (*parental burnout*) tarkoitetaan pitkäaikaisen vanhemmuuden emotionaalista epätasapainosta johtuvaa oireyhtymää, jossa vanhemmuudessa koettu stressi ylittää henkilökohtaiset resurssit selviytyä siitä (Hubert & Aujoulat, 2018; Mikolajczak, Brianda, Avalosse, & Roskam, 2018a). Vanhemmuuden stressi ei kuitenkaan aina johda vanhemmuuden uupumukseen, vaan olemassa olevat voimavarat voivat suojata stressin vaikutuksilta (Mikolajczak ym., 2018a). Vanhemmuuden uupumus on oireyhtymänä erillinen masennuksesta, työuupumuksesta ja stressistä, vaikka niiden välillä on havaittu olevan merkittäviä yhteyksiä (Roskam ym., 2017). Erona esimerkiksi masennukseen, vanhemmuuden uupumus sisältää haasteita liittyen juuri vanhemmuuden kontekstiin: siinä missä masennus heijastuu kaikille elämänalueille, vanhemmuuden uupumus ilmenee nimenomaan vanhemmuudessa. Eroistaan huolimatta masennus ja uupumus sisältävät kuitenkin samanlaisia piirteitä (Iacovides, Fountoulakis, Kaprinis, & Kaprinis, 2003), kuten väsymys ja alhainen itsetunto. Uupuneita vanhempia on havaittu olevan 2–36% riippuen tutkimuksesta ja esimerkiksi tutkimusasetelmasta, kohdejoukosta ja käytetyistä mittareista (ks. esim., Brianda ym., 2020; Lindström, Åman, & Norberg, 2010; Roskam ym., 2017). Toisaalta vanhemmuuden uupumuksen todellista esiintyvyyttä voi olla vaikea arvioida, sillä tutkimusasetelmat ja tutkimusten kohdejoukot poikkeavat toisistaan, ja tutkimus on ollut vielä melko vähäistä.

Vanhemmuuden uupumuksen käsitteellistäminen ja mittaaminen on lähtenyt liikkeelle työuupumuksen tutkimusperinteestä (Roskam, Brianda, & Mikolajczak, 2018). Uupumuksen tutkimus alkoi 1970-luvulla, minkä myötä työuupumus käsitteenä yleistyi (Freudenberger, 1975; 1977; Maslach & Pines, 1977). Työuupumuksella tarkoitetaan pitkittyneestä työstressistä aiheutuvaa oireyhtymää, jossa yhdistyvät uupumusasteinen väsymys, kyynistyminen ja ammatillisen itsetunnon lasku (Maslach & Jackson, 1981). Näiden kolmen ulottuvuuden pohjalta uupumuksen arviointiin kehitettiin uupumusmittari Maslach Burnout Inventory (MBI) (Maslach & Jackson, 1981). MBI-mittarin pohjalta Roskam ja kumppanit (2017) alkoivat kehittää vanhemmuuden uupumuksen arviointiin käytettävää Parental Burnout Inventory (PBI) –mittaria. Myöhemmin kehitettiin Parental Burnout Assessment (PBA) –mittari, joka perustui uupuneiden vanhempien haastatteluihin (Roskam ym., 2018). Nämä vanhemmuuden uupumuksen arviointia koskevat tutkimukset osoittivat myös vanhemmuuden uupumuksen olevan erillinen ilmiö työuupumuksesta. MBI- ja PBI-mittarit jakoivat uupumuksen kolmeen ulottuvuuteen, seuraten työuupumuksen alalla tehtyä tutkimusta, mutta näistä

poiketen uupuneiden vanhempien haastatteluiden pohjalta kehitetyn PBA-mittarin myötä päädyttiin tutkimaan ja määrittelemään vanhemmuuden uupumusta neljän ulottuvuuden avulla: uupumusasteinen väsymys vanhemmuuden roolissa, emotionaalinen etääntyminen lapsesta, kokemus negatiivisesta muutoksesta omassa vanhemmuudessa ja tympääntyminen vanhemmuudessa (Roskam ym., 2018).

Uupumusasteista väsymystä vanhemmuuden roolissa pidetään keskeisimpänä ulottuvuutena vanhemmuuden uupumuksessa (Van Bakel, Van Engen, & Peters, 2018). Uupumusasteinen väsymys vanhemmuuden roolissa tarkoittaa kokemusta siitä, että vanhempana oleminen vaatii liikaa osallisuutta (Mikolajczak ym., 2018a; Van Bakel ym., 2018). Lisäksi vanhempi kokee olevansa emotionaalisesti niin uupunut vanhemmuuden rooliinsa, että kokee voimavarojensa loppuneen (Mikolajczak ym., 2018a). Lapsista emotionaalisesti etääntynyt vanhempi on yhä vähemmän tunnetasolla läsnä lapsensa kanssa ja vanhemman ja lapsen välinen vuorovaikutus rajoittuu toiminnallisiin ulottuvuuksiin (Van Bakel ym., 2018). Emotionaalisesti etääntyneet vanhemmat siis tarjoavat hoivaa, kuten syöttämistä ja nukuttamista, mutta heistä tulee vähemmän herkkiä ja vastaanottavaisia lastansa kohtaan (Roskam ym., 2018; Van Bakel ym., 2018). Kokemus negatiivisesta muutoksesta omassa vanhemmuudessa tarkoittaa vanhemman kokemusta kontrastista aikaisempaan vanhemmuuden minään ja sitä, että vanhempi ei tunne olevansa enää yhtä hyvä vanhempi kuin ennen (Roskam ym., 2018). Tympääntyminen vanhemmuudessa on vanhemman kokemus siitä, ettei hän jaksa olla enää vanhempi, eikä hän nauti enää yhdessäolosta lapsensa kanssa (Roskam ym., 2018) Tutkimuksissa on havaittu vanhemmuuden uupumuksen olevan yhteydessä moniin vakaviin seurauksiin, kuten vanhemman itsetuhoisuuteen, vanhemman uniongelmiin, parisuhteen riitoihin, lasten laiminlyöntiin ja lapseen kohdistuvaan väkivaltaan (Mikolajczak ym., 2018a).

Vanhemmuuden uupumukseen liittyvä tutkimus on painottunut tarkastelemaan äitien uupumusta (ks. esim., Hubert & Aujoulat, 2018; Lebert-Charron, Dodard, Boujut, & Wendland, 2018). Tutkimusten mukaan vanhemmuuden uupumus ei kuitenkaan ole ainoastaan äitien kokema haaste, vaan myös isät voivat uupua (Roskam ym., 2017). Suomessa on kuitenkin havaittu, että äidit uupuvat isiä todennäköisemmin äitien kokiessa enemmän paineita ulkoapäin asetetuista odotuksista (Sorkkila & Aunola, 2019). Äitien uupumuksen riskitekijöinä tutkimusten mukaan nähdään esimerkiksi äidin pelko siitä, että ei ole riittävän hyvä äiti (Hubert & Aujoulat, 2018) sekä äidin alhainen itsetunto ja suuri kontrollin tarve (Lindström, Åman, & Norberg, 2011). Äidin uupumukseen ovat negatiivisesti yhteydessä äidin kokoaikatyö, ongelmakeskeiset selviytymiskeinot sekä se, että toinen vanhempi ei asu samassa taloudessa (Lebert-Charron ym., 2018). Ainoastaan isien uupumukseen liittyviä riskitekijöitä ei parhaan tietomme mukaan ole raportoitu kirjallisuudessa,

vaikka äideille ja isille yhteisiä vanhemmuuden uupumukseen yhteydessä olevia tekijöitä on löydetty. Esimerkiksi heikko sosiaalinen tuki, vapaa-ajan puute ja taloudelliset huolet ovat yhteydessä sekä äitien että isien vanhemmuuden uupumukseen (Lindström ym., 2011). Äitien ja isien vanhemmuuden uupumuksen esiintyvyyden on havaittu belgialaisessa tutkimuksessa olevan yhtä todennäköistä, mikäli isä panostaa isyyteensä, esimerkiksi jos hän on kiinnostunut työ- ja perhe-elämänsä tasapainosta (Roskam ym., 2017).

1.3 Vanhemmuustyylien yhteydet vanhemmuuden uupumukseen

Belskyn (1984) prosessimallin mukaan vanhemmuuteen vaikuttavat vanhemman ja lapsen ominaisuudet sekä sosiaalinen ympäristö. Siinä vanhemman psykologinen hyvinvointi nähdään yhtenä tärkeimmistä vanhemmuuteen vaikuttavista tekijöistä. Prosessimallissa vanhemman psyykkisten voimavarojen katsotaan toimivan vanhemman epäsuotuisalta toiminnalta suojaavina tekijöinä. Ympäristön luoma stressi ja sen antama tuki vaikuttavat tämän prosessimallin mukaan vanhemman psyykkiseen hyvinvointiin ja sitä kautta hänen vanhemmuuteensa.

Belskyn mallin mukaisesti aiemmissa tutkimuksissa on havaittu, että vanhemman hyvinvointi vaikuttaa hänen käyttämäänsä vanhemmuustyyliin (ks. esim., Aunola ym., 1999; Aunola ym., 2015; Aunola, Viljaranta, & Tolvanen, 2017; Laukkanen, Ojansuu, Tolvanen, Alatupa, & Aunola, 2014). Äidin kokeman alhaisen hyvinvoinnin esimerkiksi on havaittu lisäävän psykologisen kontrollin käyttöä kasvatuksessa hänen kokiessaan lapsensa temperamentin haastavaksi (Laukkanen ym., 2014). Samoin tutkimuksissa on havaittu masennuksen ja psykologisen kontrollin välinen yhteys psykologisen kontrollin käytön ollessa tyypillistä erityisesti masentuneille vanhemmille (Aunola ym., 2015; Cummings & Davies, 1994). Myös vanhemman päivittäin koetut negatiiviset tunteet on liitetty psykologiseen kontrolliin (Aunola ym., 2017). Lisäksi on havaittu, että masentunut äiti valvoo vähemmän lapsensa toimintaa ja käyttää harvemmin auktoritatiivista vanhemmuustyyliä (Onatsu-Arviolommi, Nurmi, & Aunola, 1998). Masentuneiden vanhempien on myös havaittu olevan lapsen ja vanhemman välisessä vuorovaikutuksessa kielteisempiä ja tunkeilevampia sekä vähemmän herkkiä lapsen tarpeille kuin vanhempien, joilla ei ole masennusta (ks. katsaus, Cummings & Davies, 1994; Goodman & Gotlib, 1999; Lovejoy, Graczyk, O'Hare, & Neuman, 2000).

Vanhemman heikon hyvinvoinnin tiedetään olevan psykologisen kontrollin lisäksi yhteydessä alhaisempaan lämpimyyteen (Laukkanen ym., 2014). Tutkimuksissa on myös löydetty äidin vähäisen stressin ja korkean itsetunnon yhteys lämpimyyteen ja auktoritatiiviseen

vanhemmuustyyliin (Aunola ym., 1999; MacPhee, Fritz, & Miller-Heyl, 1996). Koska stressi ja itsetunto liittyvät myös vanhemmuuden uupumukseen, voidaan olettaa vanhemmuustyylien ja vanhemmuuden uupumuksen välisen yhteyden olevan samankaltainen. Aiempaa tutkimusta vanhemmuuden uupumuksen ja vanhemmuustyylien välisestä yhteydestä ei kuitenkaan juuri ole. Poikkeuksena on Mikolajczakin, Raesin, Avalossen ja Roskamin (2018b) tutkimus, jossa vanhemmuuteen liittyvät tekijät, kuten vanhemmuuden roolin kokeminen rajoittavana, ja perheen toiminta, kuten alttius vanhempien välisille konfliktitilanteille, olivat yhteydessä vanhemmuuden uupumukseen. Edellä mainitut tutkimustulokset tukevat Belskyn (1984) teoreettista mallia, jonka mukaan vain hyvinvoiva vanhempi pystyy toimimaan hoivaavan vanhemman roolissa ja tarjoamaan lapsen kasvua tukevaa hoitoa.

Belskyn (1984) malli näkee hyvinvoinnin keskeisellä tavalla vaikuttavan vanhemmuuteen. On kuitenkin esitetty, että myös vanhemmuus voi vaikuttaa hyvinvointiin. Vanhemmuuden uupumuksen ilmiön tarkasteluun on Belgiassa kehitetty teoreettinen viitekehys (*the balance between risks and resources*, BR²), joka esittelee vanhemmuuden uupumusta riskitekijöiden ja voimavarojen tasapainon näkökulmasta (Mikolajczak & Roskam, 2018). BR²-mallin mukaan vanhemmuuden uupumus kehittyy, kun vanhemmuuden vaatimukset ovat liian suuret suhteessa sen voimavaroihin. On esimerkiksi esitetty, että toimimattomat kasvatuskäytännöt ovat riskitekijöitä vanhemmuuden uupumukselle, sillä niiden tiedetään lisäävän vanhemmuudessa koettua stressiä (Mikolajczak & Roskam, 2018).

Viitekehuksesta riippumatta on aiemman tutkimuksen pohjalta selvää, että hyvinvointi ja vanhemmuus ovat yhteydessä toisiinsa. Toistaiseksi kuitenkin vanhemman hyvinvointia on tarkasteltu lähinnä masennusoirehdinnan näkökulmasta (Aunola ym., 2015; Cummings & Davies, 1994; Goodman & Gotlib, 1999; Lovejoy ym., 2000; Onatsu-Arviolommi ym., 1998). Lisäksi aiempaa tutkimusta voidaan pitää jo melko vanhana, sillä useat aiheeseen liittyvät tutkimukset ovat julkaistu 1990-luvulla (ks. esim., Aunola ym., 1999; Cummings & Davies, 1994; Goodman & Gotlib, 1999; Lovejoy ym., 2000). Näissä aiemmissä tutkimuksissa on lisäksi korostunut psykologisen kontrollin ja lämpimyiden sekä autoritaarisen ja auktoritatiivisen vanhemmuustyylin tarkastelu, eikä näiden tutkimusten perusteella pystytä muodostamaan kattavaa käsitystä hyvinvoinnin yhteydestä muihin vanhemmuustyyliin. Aiempien tutkimusten rajoituksena on myös se, että ne ovat keskittyneet tarkastelemaan äitejä. Nykypäivän vanhempien vanhemmuustyylien ja vanhemmuuden uupumuksen yhteyksistä ei ole tutkimustietoa. Aiempien tutkimusten perusteella, ja toisaalta myös puuttuvan tutkimustiedon vuoksi, vanhemmuustyylien ja vanhemmuuden uupumuksen yhteyksien tutkimista voidaan pitää siis perusteltuna. Tämän tutkimuksen kolmantena tavoitteena oli tarkastella, miten eri vanhemmuustyyliä ovat yhteydessä vanhemmuuden uupumukseen. Tutkimuksen neljäntenä eli

viimeisenä tavoitteena oli selvittää, ovatko vanhemmuustyylien yhteydet vanhemmuuden uupumukseen erilaisia äideillä ja isillä.

1.4 Tutkimuskysymykset

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli laajentaa aiempaa tutkimusta seuraavien tutkimuskysymysten osalta:

- 1) Millaisia vanhemmuustyyliä suomalaisvanhempien keskuudesta on löydettävissä lämpimyyden, behavioraalisen kontrollin ja psykologisen kontrollin avulla määriteltynä, ja kuinka tyypillisiä eri vanhemmuustyyliä ovat?
- 2) Onko vanhemmuustyylien tyypillisyydessä eroja äitien ja isien välillä?
- 3) Miten eri vanhemmuustyyliä ovat yhteydessä vanhemmuuden uupumukseen?
- 4) Ovatko vanhemmuustyylien yhteydet vanhemmuuden uupumukseen erilaisia äideillä ja isillä?

Aiemman tutkimuksen ollessa vähäistä vanhemmuustyylien esiintyvyydestä suomalaisvanhempien keskuudessa ei tässä tutkimuksessa tehty tarkkoja oletuksia. Koska tulokset koskien vanhemmuustyyliä esiintyviä sukupuolieroja ovat olleet ristiriitaisia (Aunola ym., 1999; McKinney & Renk, 2008; Milevsky ym., 2007; Simons & Conger, 2007), myöskään äitien ja isien vanhemmuustyylien mahdollisista eroista ei tehty oletuksia. Vanhemmuustyylien ja vanhemmuuden uupumuksen yhteyksistä ei ole aiempaa tutkimustietoa, mutta muiden vanhemmuustyylien ja vanhemman hyvinvointiin liittyvien tutkimusten perusteella tässä tutkimuksessa vanhemmuustyylien ja vanhemmuuden uupumuksen väliltä oletettiin löytyvän yhteys. Aiemmista tutkimuksista tiedetään, että äidin alhainen itsetunto ja runsas depressiivisyys ovat yhteydessä äidin vähäisempään lämpimyyteen ja korkeampaan psykologiseen kontrolliin kasvatuksessaan (Laukkanen ym., 2014). Lisäksi tiedetään, että vanhemman käyttämät toimimattomat kasvatuskäytännöt ennustavat vanhemmuuden uupumusta (Mikolajczak & Roskam, 2018). Viimeisen tutkimuskysymyksen osalta ei tehty oletuksia aiemman tutkimustiedon puuttuessa.

2 MENETELMÄT

2.1 Tutkittavat

Tämän tutkimuksen aineistona olivat Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksen Vanhemmuuden voimavara- ja kuormitustekijät (VoiKu) –tutkimushankkeen (Aunola & Sorkkila, 2018-2019) kyselyyn vastanneet suomalaiset vanhemmat. VoiKu-tutkimushanke on osa laajempaa kansainvälistä International Investigation of Parental Burnout (IIPB) –konsortiohanketta (Roskam & Mikolajczak, 2018-2020), jonka tavoitteena on kerätä tietoa vanhemmuuden uupumuksesta ja siihen yhteydessä olevista tekijöistä. VoiKu-tutkimuksen kyselyyn vastasi yhteensä 1725 vanhempaa, joista suurin osa (91%) oli äitejä. Kyselyyn vastaajilta edellytettiin, että heillä on vähintään yksi kotona asuva lapsi, ja että he antavat suostumuksensa tutkimukseen osallistumisesta.

Käsillä olevaan tutkimukseen valittiin vain vanhemmuustyylejä ja vanhemmuuden uupumusta mittaaviin kyselyihin vastanneet vanhemmat. Vanhemmuustyylikyselyyn pyydettiin vastauksia vain sellaisilta vanhemmilta, joiden perheessä oli vähintään yksi yli 2-vuotias lapsi. Alkuperäisestä aineistosta poistettiin 254 vanhempaa, koska he eivät olleet vastanneet joko vanhemmuustyyli- tai vanhemmuuden uupumuskyselyyn. Tämän tutkimuksen lopulliseksi otoskooksi muodostui 1471, joista äitejä oli 91.2%. Vanhempien keski-ikä oli 37 vuotta ($kh = 6.21$) ja se vaihteli välillä 23–61. Yleisin (76.3%) perhemuoto tutkimukseen osallistuneilla oli ydinperhe, joka oli yleisin (58%) lapsiperhemuoto myös koko väestössä vuonna 2018 (SVT, 2019). Biologisten lasten lukumäärä analysoitavissa perheissä vaihteli välillä 1–17 ($ka = 2.31$, $kh = 1.22$). Koko väestössä keskimääräinen lapsiperheiden lapsiluku oli 1.85 vuonna 2018 (SVT, 2019). Tässä tutkimuksessa mukana olleiden perheiden nuorin lapsi oli keskimäärin 4-vuotias ($kh = 4.10$) ja vanhin oli 8-vuotias ($kh = 4.91$). Tutkittavista 99.7% oli Suomen kansalaisia. Tutkittavien joukossa oli myös yksi Viron kansalainen ja loppuilla tutkittavista oli kaksoiskansalaisuus, joista toinen oli Suomen kansalaisuus. Suurin osa (98.4%) tutkittavista asui tutkimushetkellä Suomessa ja 23 asui tutkimushetkellä muualla kuin Suomessa. Ansiotyötä tutkimushetkellä teki tutkittavista suurin osa (77.8%). Tutkimukseen osallistuneiden tarkemmat taustatiedot on esitetty Taulukossa 1.

TAULUKKO 1. Tutkimushenkilöiden taustatiedot (n = 1471).

	Tutkimushenkilöt	%
Ikä (ka, suluissa kh)	37 (6.21)	
Sukupuoli (n)		
<i>Nainen</i>	1341	91.2
<i>Mies</i>	130	8.8
Perhemuoto (n)		
<i>Ydinperhe</i>	1120	76.3
<i>Yksinhuoltajaperhe</i>	141	9.6
<i>Uusperhe</i>	162	11.0
<i>Sateenkaariperhe</i>	7	0.5
<i>Usean sukupolven perhe</i>	5	0.3
<i>Muu</i>	33	2.2
Lapsien lukumäärä		
<i>Biologiset (ka, suluissa kh)</i>	2.31 (1.22)	
<i>Kotona vakituisesti asuvat (ka, suluissa kh)</i>	2.21 (1.22)	
<i>Kotona osa-aikaisesti asuvat (ka, suluissa kh)</i>	2.01 (1.20)	
Nuorimman kotona asuvan lapsen ikä (ka, suluissa kh)	4.48 (4.01)	
Vanhimman kotona asuvan lapsen ikä (ka, suluissa kh)	8.40 (4.91)	
Onko ansiotyössä (n)		
<i>Kyllä</i>	1144	77.8
<i>Ei</i>	325	22.1

2.2 Tutkimusasetelma

Tutkimuksessa käytetty aineisto kerättiin keväällä 2018 VoiKu-tutkimushankkeen yhteydessä 39-osioisella kyselyllä. Ennen aineistonkeruun aloitusta Jyväskylän yliopiston eettinen toimikunta antoi hyväksynnän tutkimuksen toteuttamiselle. Vanhemmille tiedotettiin, että osallistuminen tutkimukseen on vapaaehtoista ja kyselyihin saa vastata nimettömästi. Internet-kyselyä mainostettiin valtakunnallisesti sosiaalisessa mediassa ja paperiversio kyselystä jaettiin vanhemmille joko neuvolassa tai seurakunnan perhekerhossa kolmella eri paikkakunnalla. Suurin osa (86.6%) vanhemmista vastasi kyselyyn internetissä. Jyväskylän, Hyvinkään ja Posion neuvolasta nettilinkin kyselyyn tai paperilomakkeen sai 97.2% ja Jyväskylän seurakunnan perhekerhosta kyselyn sai 2.8%.

2.3 Mittarit

Vanhemmuustyylit. Vanhemmuustyylejä mitattiin Block's Child-rearing Practice Report – kyselylomakkeen (Roberts, Block, & Block, 1984) suomalaisen version (Aunola & Nurmi, 2004) lyhennetyllä versiolla. Lyhennetty versio sisälsi 13 väittämää, jotka mittasivat vanhempien toimintaa lastensa kanssa lämpimyden (5 väittämää, esim. *Osoitan lapselleni tunteitani halaamalla ja pitämällä häntä sylissäni.*), behavioraalisen kontrollin (4 väittämää, esim. *On tärkeää, että lapset tottelevat vanhempiaan.*) ja psykologisen kontrollin (4 väittämää, esim. *Uskon, että lapseni on hyvä tietää, mitä kaikkea olen hänen vuoksensa tehnyt.*) suhteen. Vanhemmuustyylejä kartoittavan mittarin väittämät on esitetty tarkemmin liitteessä 1. Tutkittavien tuli vastata vanhemmuustyylejä mittaavaan osioon 5-portaisella Likert-asteikolla 1–5 (1 = ei sovi minuun juuri lainkaan, 5 = sopii minuun erittäin hyvin). Mittarin kokonaispistemäärä vaihtelee välillä 13–65. Vanhemmuustyylimittarin kolmen ulottuvuuden todettiin olevan Cronbachin alfa –kertoimella arvioituna luotettavia (lämpimyyden ($\alpha = .69$), behavioraalinen kontrolli ($\alpha = .69$) ja psykologinen kontrolli ($\alpha = .73$)).

Vanhemmuuden uupumus. Vanhemmuuden uupumusta mitattiin Parental Burnout Assessment (PBA) –mittarin (Roskam ym., 2018) suomennetulla versiolla (Aunola, Sorkkila, & Tolvanen, 2019). PBA-mittari sisältää 23 väittämää, jotka jakautuvat neljään eri komponenttiin: uupumusasteiseen väsymykseen vanhemmuuden roolissa (9 väittämää, esim. *Tuntuu siltä, että vanhempana oleminen on ajanut minut loppuun.*), kokemukseen negatiivisesta muutoksesta omassa vanhemmuudessa (6 väittämää, esim. *Mietin mielessäni, etten enää ole sellainen vanhempi kuin olin aiemmin.*), tympääntymiseen vanhemmuudessa (5 väittämää, esim. *En enää kestä vanhempana olemista.*) ja emotionaaliseen etäännyntymiseen lapsista (3 väittämää, esim. *Rutiinien (nukuttamisen, aterioinnin jne.) lisäksi en enää jaksakaan tehdä muuta lapseni/lasteni eteen.*). PBA-mittarin väittämät on esitetty tarkemmin liitteessä 2. Vanhempien tuli vastata uupumusta mittaavaan osioon 7-portaisella Likert-asteikolla 0–6 (0 = ei koskaan, 6 = päivittäin). Mittarin kokonaispistemäärä vaihtelee välillä 0–138. Tutkittavia pyydettiin uupumusta mittaavan kyselyn jälkeen merkitsemään rastilla sitä, että he olivat ottaneet huomioon pyynnön vastata tähän osioon huolellisesti ja rehellisesti. PBA-mittari todettiin Cronbachin alfa –kertoimella arvioituna luotettavaksi ($\alpha = .97$).

2.4 Tilastollinen analysointi

Aineiston tilastollinen analysointi tehtiin IBM SPSS Statistics 24 –ohjelmalla. Suomalaisvanhempien vanhemmuustyyliä ja niiden esiintyvyyksiä tarkasteltiin k-keskiarvojen klusterianalyysin avulla, jossa käytettiin standardoituja summamuuttujia. Vanhemmuustyyli ryhmien välisiä eroja kriteerimuuttujien suhteen tutkittiin yksisuuntaisella varianssianalyysillä. Vanhemmuustyylien eroja äitien ja isien välillä tarkasteltiin ristiintaulukoinnin ja χ^2 -testin avulla. Vanhemmuustyyli ryhmien yhteyksiä vanhemmuuden uupumukseen tarkasteltiin yksisuuntaisella varianssianalyysillä. Vanhemmuustyyli ryhmien parittaisvertailut toteutettiin Games-Howell –korjauksella, sillä Levenen testin perusteella homoskedastisuusoletus ei ollut voimassa. Vanhemmuustyyli ryhmien ja sukupuolen yhdysvaikutusta vanhemmuuden uupumukseen tarkasteltiin kaksisuuntaisella varianssianalyysillä siten, että sukupuoli lisättiin analyysiin yhdeksi riippumattomaksi muuttujaksi. Ison aineiston vuoksi tässä tutkimuksessa tilastollisesti merkitseviksi tulkitaan vain sellaiset tulokset, joissa p-arvo on pienempi kuin .01.

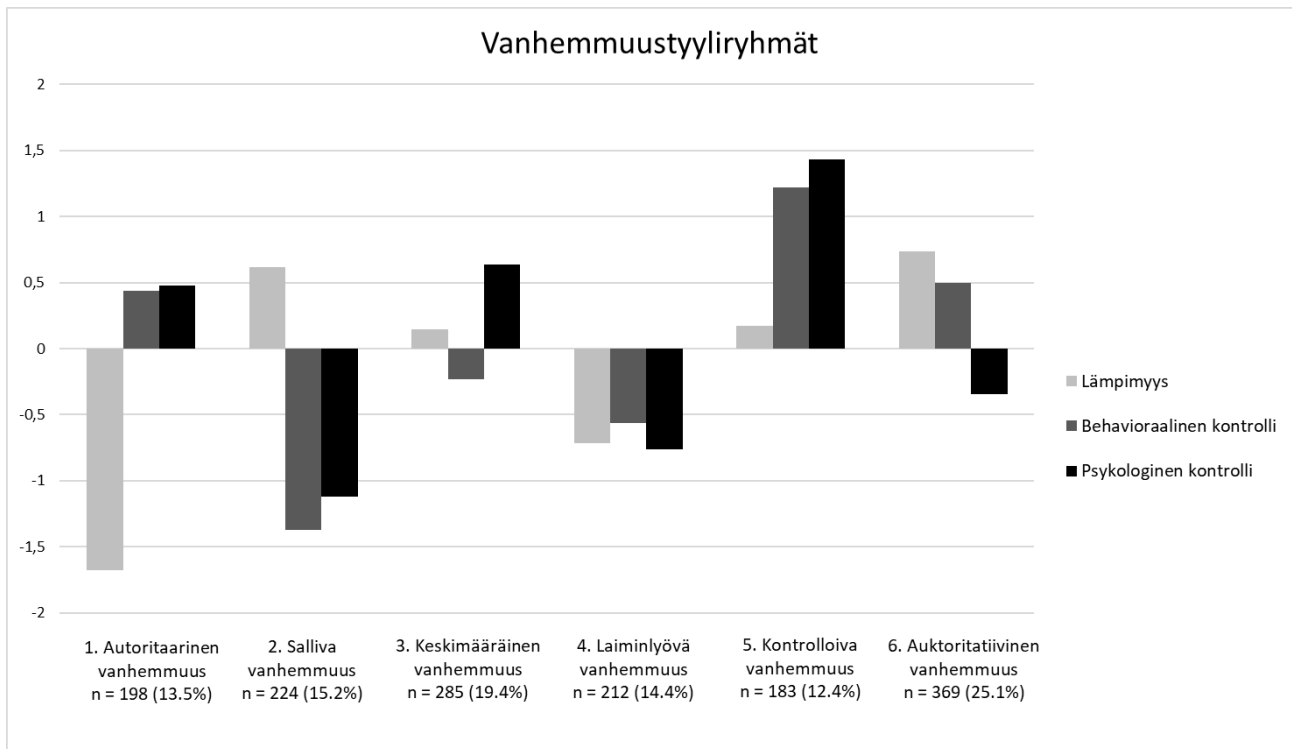
3 TULOKSET

3.1 Suomalaisvanhempien vanhemmuustyylit

Vaihtoehtoisia klusterianalyysejä tehtiin kolmelle vanhemmuustyyliuuttujalle (lämpimyy, behavioraalinen kontrolli, psykologinen kontrolli) kahdesta ryhmästä kahdeksaan. Eri ryhmäratkaisuja verrattiin toisiinsa klustereiden otoskokojen, sisällöllisen mielekkyyden ja tilastollisten erojen suhteen. Vertailun pohjalta päädyttiin kuuden ryhmän ratkaisuun. Kuuden ryhmän ratkaisussa ryhmät erosivat vanhemmuustyyliuuttujien suhteen tilastollisesti merkitsevästi toisistaan ($p < .001$, $n = 1471$) ja jokaisessa ryhmässä oli riittäväksi (yli 10%) katsottu edustus vanhempia. Ryhmät olivat sisällöllisesti mielekkäitä, ja ne toivat esiin sekä aiemman tutkimuskirjallisuuden mukaiset neljä vanhemmuustyyliä että kaksi muuta sisällöllisesti tulkittavissa olevaa ja muista ryhmistä selvästi sisällöllisesti eroavaa vanhemmuustyyliä. Klusteriratkaisu on esitetty Kuviossa 1.

Ensimmäisen ryhmän ($n = 198$, 13.5%) vanhempien kasvatuksessa esiintyi erittäin vähän lämpimyyttä ja keskimääräisesti sekä behavioraalista että psykologista kontrollia (ks. Kuvio 1). Tämän vuoksi ryhmä nimettiin *autoritaariseksi vanhemmuudeksi*. Toisen ryhmän ($n = 224$, 15.2%) vanhemmat käyttivät kasvatuksessaan erittäin vähän sekä behavioraalista että psykologista kontrollia ja paljon lämpimyyttä. Tämä ryhmä nimettiin *sallivaksi vanhemmuudeksi*. Kolmannen ryhmän ($n = 285$, 19.4%) vanhemmat käyttivät kasvatuksessaan lämpimyyttä ja behavioraalista kontrollia keskimääräisesti ja psykologista kontrollia suhteellisen paljon. Tämä ryhmä nimettiin *keskimääräiseksi vanhemmuudeksi*. Neljännen ryhmän ($n = 212$, 14.4%) vanhemmat käyttivät lämpimyyttä sekä behavioraalista ja psykologista kontrollia vähän, minkä vuoksi ryhmä nimettiin *laiminlyöväksi vanhemmuudeksi*. Viidennen ryhmän ($n = 183$, 12.4%) vanhempien kasvatuksessa esiintyi keskimääräisesti lämpimyyttä ja erittäin paljon sekä behavioraalista että psykologista kontrollia. Tämä ryhmä nimettiin *kontrolloivaksi vanhemmuudeksi*. Kuudennessa ryhmässä ($n = 369$, 25.1%) vanhemmat käyttivät kasvatuksessaan paljon lämpimyyttä ja behavioraalista kontrollia, mutta selvästi vähemmän ja vain keskimääräisesti psykologista kontrollia. Tämä ryhmä nimettiin *auktoritatiiviseksi vanhemmuudeksi*.

KUVIO 1. Standardoiduilla vanhemmuustyyliomuuttujien arvoilla muodostetut vanhemmuustyylioryhmät (k-keskiarvojen klusterianalyysi).



Vanhemmuustyyliomuuttujien keskiarvot, keskihajonnat ja vanhemmuustyylioryhmien väliset erot kriteerimuuttujissa yksisuuntaisella varianssianalyysillä testattuna on esitetty Taulukossa 2. Yksisuuntaisen varianssianalyysin perusteella autoritaarisen, sallivan, laiminlyövän ja auktoritatiivisen vanhemmuuden ryhmät erosivat toisistaan tilastollisesti merkitsevästi lämpimyyden suhteen. Behavioraalisen kontrollin suhteen tilastollisesti merkitsevästi toisistaan erosivat sallivan, keskimääräisen, laiminlyövän ja kontrolloivan vanhemmuuden ryhmät. Psykologisen kontrollin suhteen tilastollisesti merkitsevästi toisistaan erosivat kaikki muut vanhemmuustyylioryhmät lukuun ottamatta autoritaarisen ja keskimääräisen vanhemmuuden ryhmiä.

TAULUKKO 2. Vanhemmuustyyliomuuttujien keskiarvot, keskihajonnat ja vanhemmuustyyli-ryhmien väliset erot kriteerimuuttujissa (ANOVA).

		Vanhemmuustyyli-ryhmä						
		Autoritaarinen vanhemmuus	Salliva vanhemmuus	Keskimääräinen vanhemmuus	Laiminlyövä vanhemmuus	Kontrolloiva vanhemmuus	Auktoritatiivinen vanhemmuus	F
Lämpimyys	Ka	3.60 ^a	4.67 ^b	4.45 ^c	4.03 ^d	4.46 ^c	4.73 ^b	554.29***
	Kh	0.35	0.25	0.27	0.28	0.36	0.22	
Behavoraalinen kontrolli	Ka	4.01 ^a	2.88 ^b	3.60 ^c	3.39 ^d	4.50 ^e	4.05 ^a	468.85***
	Kh	0.43	0.47	0.32	0.44	0.34	0.35	
Psykologinen kontrolli	Ka	2.89 ^a	1.74 ^b	3.00 ^a	2.00 ^d	3.57 ^e	2.30 ^f	595.46***
	Kh	0.49	0.44	0.35	0.36	0.50	0.37	

Huom. Yläindeksit merkitsevät tilastollisesti merkitseviä eroja ($p < .01$) eri vanhemmuustyyli-ryhmien välillä. Saman yläindeksin omaavat ryhmät eivät eroa toisistaan tilastollisesti merkitsevästi ja eri yläindeksin omaavat eroavat toisistaan tilastollisesti merkitsevästi.

*** $p < .001$

3.2 Vanhemmuustyylien erot äitien ja isien välillä

Vanhemmuustyyliklustereiden ja vanhemman sukupuolen välillä ei havaittu tilastollisesti merkitsevää yhteyttä ($p > .05$, Cramerin $V = .086$, $n = 1471$) ja efektikoko Cohenin (1988) kriteereitä käyttäen oli pieni. Autoritaarisen vanhemmuuden ryhmään kuului isistä 20.8% ja äideistä 12.8%. Sallivan vanhemmuuden ryhmään kuului isistä 14.6% ja äideistä 15.3%. Keskimääräisen vanhemmuuden ryhmään kuului isistä 14.6% ja äideistä 19.8%. Laiminlyövän vanhemmuuden ryhmään kuului isistä 18.5% ja äideistä 14%. Kontrollloivan vanhemmuuden ryhmään kuului isistä 12.3% ja äideistä 12.5%. Auktoritatiivisen vanhemmuuden ryhmään kuului isistä 19.2% ja äideistä 25.7%.

3.3 Vanhemmuustyylien yhteydet vanhemmuuden uupumukseen

Yksisuuntainen varianssianalyysi osoitti vanhemmuustyyli ryhmien olevan tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä vanhemmuuden uupumukseen. Tulokset on esitetty Taulukossa 3. Parittaisvertailut osoittivat, että autoritaarisen vanhemmuuden ryhmän vanhemmat kokivat tilastollisesti merkitsevästi muita vanhempia enemmän vanhemmuuden uupumusta (ks. Taulukko 3). Laiminlyövän ja kontrollloivan vanhemmuuden ryhmien vanhemmat kokivat vanhemmuuden uupumusta enemmän kuin sallivan ja auktoritatiivisen vanhemmuuden ryhmien vanhemmat.

TAULUKKO 3. Vanhemmuustyyli ryhmien erot vanhemmuuden uupumuksen suhteen (ANOVA).

	Vanhemmuuden uupumus (ka, suluissa kh)
1. Autoritaarinen vanhemmuus <i>n</i> = 198 (13.5%)	2.03 (1.44)
2. Salliva vanhemmuus <i>n</i> = 224 (15.2%)	1.10 (0.96)
3. Keskimääräinen vanhemmuus <i>n</i> = 285 (19.4%)	1.30 (1.10)
4. Laiminlyövä vanhemmuus <i>n</i> = 212 (14.4%)	1.53 (1.20)
5. Kontrollloiva vanhemmuus <i>n</i> = 183 (12.4%)	1.60 (1.32)
6. Auktoritatiivinen vanhemmuus <i>n</i> = 369 (25.1%)	1.20 (1.02)
F (5, 1465)	18.97***
η_p^2	.061
Parittaisvertailut	1 > 2, 3, 4, 5, 6; 4, 5 > 2, 6

*** $p < .001$ Parittaisvertailut: Games-Howell $p < .05$

3.4 Vanhemmuustyylien ja vanhemmuuden uupumuksen yhteyksien erot äitien ja isien välillä

Vanhemmuuden uupumuksen keskiarvot ja keskihajonnat äideille ja isille erikseen eri vanhemmuustyyliyryhmissä on esitetty Taulukossa 4.

TAULUKKO 4. Vanhemmuuden uupumuksen keskiarvot (ka) ja keskihajonnat (kh) äideille ja isille erikseen eri vanhemmuustyyliyryhmissä (ANOVA).

Sukupuoli	Autoritaarinen vanhemmuus	Salliva vanhemmuus	Keskimääräinen vanhemmuus	Laiminlyövä vanhemmuus	Kontrolloiva vanhemmuus	Auktoritatiivinen vanhemmuus	Kaikki ryhmät
Isä ka (kh)	1.34 (1.30)	0.78 (0.60)	0.92 (0.85)	1.28 (1.04)	1.48 (1.57)	0.86 (0.59)	1.11 (1.05)
Äiti ka (kh)	2.14 (1.42)	1.13 (0.98)	1.32 (1.11)	1.56 (1.22)	1.61 (1.30)	1.23 (1.04)	1.44 (1.20)

Kaksisuuntainen varianssianalyysi osoitti, että vanhemmuustyyliyryhmien ja sukupuolen yhdysvaikutus vanhemmuuden uupumukseen ei ollut tilastollisesti merkitsevä ($F(5, 1459) = .78, p > .05, \eta_p^2 = .003, n = 1471$). Toisin sanoen vanhemmuustyyliyryhmän yhteys vanhemmuuden uupumukseen ei ollut riippuvainen vanhemman sukupuolesta. Sen sijaan vanhemmuustyyliyryhmän lisäksi ($F(5, 1465) = 18.97, p < .001, \eta_p^2 = .061, n = 1471$) myös sukupuolella oli tilastollisesti merkitsevä päävaikutus vanhemmuuden uupumukseen ($F(1, 1459) = 13.10, p < .001, \eta_p^2 = .009, n = 1471$): äidit kokivat vanhemmuuden uupumusta isiä enemmän (ks. Taulukko 4).

4 POHDINTA

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, millaisia vanhemmuustyylejä suomalaisvanhemmilla esiintyy ja tarkastella näiden yhteyksiä vanhemmuuden uupumukseen. Lisäksi tutkimuksessa tarkasteltiin, onko vanhemmuustyyleissä sekä vanhemmuustyylien ja vanhemmuuden uupumuksen yhteyksissä eroja äitien ja isien välillä. Tulokset osoittivat, että suomalaisvanhempien keskuudesta oli löydettävissä kuusi erilaista vanhemmuustyyliä: autoritaarinen vanhemmuus, salliva vanhemmuus, keskimääräinen vanhemmuus, laiminlyövä vanhemmuus, kontrolloiva vanhemmuus ja auktoritatiivinen vanhemmuus. Eri vanhemmuustyylejä käyttävät vanhemmat erosivat myös vanhemmuuden uupumuksen suhteen. Eniten vanhemmuuden uupumusta kokivat autoritaariset vanhemmat. Vanhemmuustyylien ja vanhemmuuden uupumuksen välisten yhteyksien havaittiin olevan samanlaisia äideillä ja isillä.

4.1 Suomalaisvanhempien vanhemmuustyylit

Ensimmäisenä tutkimuskysymyksenä oli, millaisia vanhemmuustyylejä suomalaisvanhempien keskuudesta on löydettävissä lämpimyden, behavioraalisen kontrollin ja psykologisen kontrollin avulla määriteltynä, ja kuinka tyypillisiä eri vanhemmuustyyliä ovat. Tutkimuksessa suomalaisvanhempien keskuudesta löydettiin kuusi erilaista vanhemmuustyyliä: 1) autoritaarinen vanhemmuus (13.5%), 2) salliva vanhemmuus (15.2%), 3) keskimääräinen vanhemmuus (19.4%), 4) laiminlyövä vanhemmuus (14.4%), 5) kontrolloiva vanhemmuus (12.4%) ja 6) auktoritatiivinen vanhemmuus (25.1%). Autoritaarista vanhemmuutta luonnehti alhainen lämpimyys ja korkea kontrolloivuus. Salliva vanhemmuus sisälsi paljon lämpimyyttä, mutta vähän molempia kontrollin muotoja. Keskimääräisessä vanhemmuudessa oli keskimääräisesti lämpimyyttä ja behavioraalista kontrollia sekä suhteellisen paljon psykologista kontrollia. Laiminlyövä vanhemmuutta kuvasi kaikkien kolmen vanhemmuustyyliin muuttujan vähäisyys. Kontrolloiva vanhemmuus sisälsi keskimääräisesti lämpimyyttä ja erittäin paljon molempia kontrollin muotoja. Auktoritatiivisessa vanhemmuudessa oli paljon lämpimyyttä ja behavioraalista kontrollia sekä keskimääräisesti psykologista kontrollia. Löydetyistä vanhemmuustyyleistä auktoritatiivinen tyyli oli yleisin; neljännes vanhemmista käytti tätä vanhemmuustyyliä. Kontrolloiva ja autoritaarinen vanhemmuus olivat sen sijaan suomalaisvanhempien keskuudessa vähiten käytettyjä vanhemmuustyyliä.

Löydetyistä vanhemmuustyyleistä neljä oli yhdenmukaisia aiemmasta tutkimuskirjallisuudesta (Maccoby & Martin, 1983) tunnettujen vanhemmuustyylien kanssa: auktoritatiivinen, autoritaarinen, salliva ja laiminlyövä vanhemmuustyyli. Lisäksi tässä tutkimuksessa löydettiin aiemman tutkimuksen ulkopuolelta kaksi uutta vanhemmuustyyliä, jotka nimettiin kontrolloivaksi ja keskimääräiseksi vanhemmuudeksi. Näiden vanhemmuustyylien löytäminen aineistosta voi mahdollisesti johtua siitä, että vanhemmuustyyliä mitattiin lämpimyiden ja behavioraalisen kontrollin lisäksi psykologisen kontrollin avulla. Psykologista kontrollia ei ole otettu huomioon aiemmissa tutkimuksissa, joissa vanhemmuustyyliä on tarkasteltu typologisesta näkökulmasta (Baumrind, 1966; 1971; Maccoby & Martin, 1983; Steinberg, 2001). Tämän tutkimuksen perusteella suomalaisvanhemmilla on monia erilaisia tapoja olla vuorovaikutuksessa lastensa kanssa. Lisäksi suomalaisvanhemmat näyttävät käyttävän suhteellisen tasaisesti eri vanhemmuustyyliä, auktoritatiivisen vanhemmuustyylin hieman korostuessa.

Tutkimuksen toisena tavoitteena oli tarkastella, missä määrin äitien ja isien vanhemmuustyyli poikkeavat toisistaan. Tulokset osoittivat, että äitien ja isien välillä ei ollut eroa vanhemmuustyyliessä. Toisin sanoen suomalaiset äidit ja isät käyttävät yhtä paljon samoja vanhemmuustyyliä. Aiemmassa kirjallisuudessa sukupuolieroista vanhemmuustyyliessä on saatu ristiriitaista näyttöä. Joissakin tutkimuksissa on havaittu, että auktoritatiivinen tyyli on tyypillisempi äideille, kun taas autoritaarinen tyyli on tyypillisempi isille (Aunola ym., 1999; McKinney & Renk, 2008; Simons & Conger, 2007), mutta toisessa tutkimuksessa tätä yhteyttä ei ole löydetty (Milevsky ym., 2007). Ristiriitaisten tutkimustulosten vuoksi vanhemmuustyylien sukupuolieroista ei ole ollut yleistä käsitystä. Tämä tutkimus tuo uutta näkökulmaa aiheeseen osoittaessaan suomalaisten äitien ja isien vanhemmuustyylien olevan samanlaisia. Vertailtaessa käsillä olevaa tutkimusta aiempiin tutkimuksiin on hyvä huomioida, että edellä mainitut aiemmat tutkimukset ovat reilusti yli kymmenen vuotta vanhoja. Tämän tutkimuksen tulos voi selittyä mahdollisesti sillä, miten nykypäivän äitien ja isien asenteet vanhemmuuteen ja niiden kautta myös heidän käyttäytyminen lastensa kanssa ovat voineet muuttua samankaltaisemmiksi. Lisäksi Suomi on maailman tasa-arvoisimpien maiden joukossa, mikä voi myös osaltaan vaikuttaa äitien ja isien yhtenäiseen tapaan olla vuorovaikutuksessa lapsensa kanssa.

4.2 Vanhemmuustyylien yhteydet vanhemmuuden uupumukseen

Tutkimuksen kolmantena tavoitteena oli tarkastella vanhemmuustyylien yhteyttä vanhemmuuden uupumukseen. Tulokset osoittivat, että autoritaariset vanhemmat kokivat vanhemmuuden uupumusta enemmän kuin muita vanhemmuustyyliä käyttävät vanhemmat. Laiminlyövää ja kontrolloivaa vanhemmuustyyliä käyttävät vanhemmat kokivat vanhemmuuden uupumusta sallivia ja auktoritatiivisia vanhempia enemmän.

Eniten vanhemmuuden uupumusta kokevia autoritaarisia ja kontrolloivia vanhempia yhdisti kontrolloivuus vanhemman käyttämässä kasvatuksessa; heillä esiintyi sekä behavioraalista että psykologista kontrollia keskimääräisesti tai erittäin paljon. Tämä on linjassa aiemman tutkimuksen kanssa, joissa psykologisen kontrollin on todettu olevan yhteydessä vanhemman masennusoireisiin ja negatiivisiin tunteisiin (Aunola ym., 2015; Aunola ym., 2017; Cummings & Davies, 1994). Toisaalta myös kasvatuksessaan vähän psykologista kontrollia käyttävät laiminlyövät vanhemmat kokivat muihin vanhempiin verraten kolmanneksi eniten vanhemmuuden uupumusta. Sen sijaan keskimääräistä vanhemmuustyyliä käyttävillä vanhemmilla esiintyi suhteellisen paljon psykologista kontrollia, mutta heillä vanhemmuuden uupumus ei ollut yhtä voimakasta kuin muilla kasvatuksessaan keskimääräisesti tai enemmän psykologista kontrollia käyttävillä vanhemmilla. Psykologinen kontrolli ei siis ole ainoa vanhemmuuden uupumukseen yhteydessä oleva tekijä, sillä myös lämpimyden määrällä näyttäisi olevan yhteyttä vanhemmuuden uupumukseen.

Autoritaaristen vanhempien korkeampaa vanhemmuuden uupumuksen tasoa voi tulkita heidän kasvatuksessaan esiintyvän erittäin vähäisen lämpimyden kautta. Tämä tulos tukee havaintoa äidin depressiivisyyden ja vähäisen lämpimyden välisestä yhteydestä (Laukkanen ym., 2014). Toisaalta on myös huomionarvoista, että vanhemmuuden uupumuksen yksi keskeisimmistä oireista on juurikin emotionaalinen etäännyminen lapsesta (Roskam ym., 2018), mikä voidaan tulkita vanhemman vähäiseksi lämpimyydeksi lastaan kohtaan. Vähiten vanhemmuuden uupumusta kokivat sallivat vanhemmat ja toiseksi vähiten auktoritatiiviset vanhemmat. Näissä vanhemmuustyyleissä vanhempien kasvatuksessa esiintyi paljon lämpimyyttä. Tämä voi kertoa siitä, että lämpimyys mahdollisesti suojaa vanhempaa uupumiselta tai toisaalta siitä, että hyvinvoiva vanhempi kykenee osoittamaan lapselleen myönteisiä tunteita.

Vanhemmuustyylien ja vanhemmuuden uupumuksen väliset yhteydet voivat yhtäältä tarkoittaa sitä, että vanhemman käyttämä vanhemmuustyyli vaikuttaa siihen, miten paljon vanhempi kokee vanhemmuuden uupumusta. Toisaalta tutkimuksessa havaittu yhteys voi kertoa vanhemman kokeman vanhemmuuden uupumuksen vaikuttavan hänen käyttämää vanhemmuustyyliin.

Tutkimustulosta on haastavaa verrata aiempaan tutkimukseen, sillä aihetta ei ole aiemmin tutkittu juuri tässä tutkimuksessa käytettyjen muuttujien suhteen. Aiemmistä tutkimuksista kuitenkin tiedetään, että vanhemman hyvinvointi vaikuttaa hänen käyttämäänsä vanhemmuustyyliin (ks. esim., Aunola ym., 1999; Aunola ym., 2015; Aunola ym., 2017; Laukkanen ym., 2014). Lisäksi tiedetään, että vanhemman kasvatuskäytännöt ja vanhemmuuden uupumus ovat yhteydessä toisiinsa (Mikolajczak ym., 2018b). Tässä tutkimuksessa löydetty vanhemmuustyylien ja vanhemmuuden uupumuksen välinen yhteys tukee aiempia havaintoja vanhemman hyvinvoinnin ja vanhemmuustyylien sekä kasvatuskäytäntöjen välisistä yhteyksistä.

Tutkimuksen viimeisenä tavoitteena oli selvittää sukupuolieroja vanhemmuustyylien ja vanhemmuuden uupumuksen välisissä yhteyksissä. Vanhemmuustyylien yhteydet vanhemmuuden uupumukseen olivat tutkimuksessa samanlaisia äideillä ja isillä, vaikka vanhemmuuden uupumuksen pistemäärät olivat äideillä keskimäärin korkeampia kuin isillä. Äitien ja isien samanlaista yhteyttä vanhemmuustyylien ja vanhemmuuden uupumuksen välillä tukee aiempi tutkimus, josta vanhemman masennuksen tiedetään olevan yhteydessä psykologiseen kontrolliin sukupuolesta riippumatta (Aunola ym., 2015). Se, että vanhemmuustyyli on yhteydessä vanhemmuuden uupumukseen samalla tavalla äideillä ja isillä, voi kertoa yhtäältä siitä, että vanhemman oma hyvinvointi Belskyn (1984) prosessimallin mukaisesti heijastuu vanhemman tapaan olla vuorovaikutuksessa lapsensa kanssa riippumatta vanhemman sukupuolesta. Toisaalta tulos voi kertoa myös siitä, että toimimattomat vanhemmuustyyli ovat riskitekijöitä vanhemmuuden uupumukselle (Mikolajczak & Roskam, 2018) niin äideillä kuin isillä. Vaikka osassa aiemmista tutkimuksista (ks. esim., Aunola ym., 2015; Aunola ym., 2017) on tarkasteltu sekä äitejä että isiä, monet hyvinvointia ja vanhemmuutta koskevat aiemmat tutkimukset ovat tarkastelleet ainoastaan äitejä (ks. esim., Cummings & Davies, 1994; Goodman & Gotlib, 1999; Lovejoy ym., 2000). Tämän suhteen isistä ei siis ole saatavilla yhtä paljon tietoa kuin äideistä, mutta vähäinen isiä koskeva tutkimus ei kuitenkaan kerro isien hyvinvoinnin yhteyden vanhemmuuteen olevan erilaista kuin äitien. Käsillä olevasta tutkimuksesta kuitenkin saatiin tietoa äitien lisäksi myös isistä.

4.3 Käytännön sovellukset

Tutkimuksessa selvisi, että eniten vanhemmuuden uupumusta kokivat epäsuotuisia vanhemmuustyyliä (autoritaarinen, kontrolloiva ja laiminlyövä) käyttävät vanhemmat. Vanhemmuuden uupumus näytti siis olevan tyypillisintä vanhemmille, jotka olivat kasvatuksessaan

kontrolloivia ja vähän lämpimiä tai lapsestaan ja heidän välisestä vuorovaikutuksestaan etäänntyviä. Jos vanhemmuuden uupumus lisää epäsuotuisien vanhemmuustyylien käyttöä, on tärkeää ennaltaehkäistä vanhemmuuden uupumusta. Toisaalta, jos epäsuotuisat vanhemmuustyylit lisäävät vanhemmuuden uupumusta, voisi olla tarpeellista esimerkiksi neuvoloissa ohjata vanhempia kohti suotuisampia vanhemmuustyyliä, kuten auktoritatiivista tyyliä. Erityisesti tulisi huomioida niin sanotut riskiryhmät eli esimerkiksi ne vanhemmat, joille näyttäisi olevan ominaista autoritaarinen vanhemmuus. Lisäksi vanhemmuuden uupumuksesta ilmiönä tulisi jakaa tietoa kaikille vanhemmille, jotta he osaisivat tunnistaa uupumuksen merkkejä itsessään ja hakeutua avun piiriin. Tällaiset toimet voisivat osaltaan tukea vanhempaa arjen käytännöissä ja auttaa häntä jaksamaan paremmin.

4.4 Tutkimuksen rajoitukset

Tuloksia tulkittaessa on otettava huomioon tämän tutkimuksen rajoitukset. Ensiksi, vaikka tutkimuksen otoskoko oli suuri, isien osuus aineistosta oli huomattavasti äitien osuutta pienempi. Tämän vuoksi isien käyttämistä vanhemmuustyyleistä ja kokemasta vanhemmuuden uupumuksesta ei saatu yhtä laajaa kuvaa kuin äitien. Tuloksiin koskien sukupuolieroja vanhemmuustyyliissä ja näiden yhteyttä vanhemmuuden uupumukseen on isien pienemmän määrän vuoksi myös syytä suhtautua varauksella. Toiseksi, on otettava huomioon, että kyseessä oli poikittaistutkimus. Tutkimusasetelman vuoksi ei voitu ottaa kantaa kausaalisuhteisiin vanhemmuustyylien ja vanhemmuuden uupumuksen välillä. Aihetta olisi jatkossa mielekäästä tutkia pitkittäisasetelmalla, jotta voitaisiin lisätä ymmärrystä vanhemmuustyylien ja vanhemmuuden uupumuksen välisistä syy-seuraussuhteista. Kolmanneksi, tutkimuksessa mittareina käytettiin vanhempien itsearviointeja. Vanhemman itse arvioidessa omaa toimintaansa lapsensa kanssa sekä omaa kokemustaan vanhempana vastaukset voivat vääristää kuvaa sekä vanhemmuustyylistä että vanhemmuuden uupumuksesta. Toisaalta vanhemmuuden uupumusta mittaavan kyselyn totuudenmukaisuutta pyrittiin vahvistamaan pyytämällä vanhempaa kyselyn jälkeen vastaamaan kysymykseen, oliko hän vastannut kyselyyn huolellisesti ja rehellisesti. Neljänneksi, on huomioitava, että suurin arvo vanhemmuuden uupumuksen summamuuttujalle on kuusi, ja aineiston vanhemmilla vanhemmuuden uupumuksen summamuuttujan keskiarvot vaihtelivat välillä 1.1–2.03. PBA-mittariin ei ole saatavilla kliinisesti määriteltyjä katkaisupisterajoja, joten on vaikea arvioida vanhemmuuden uupumuksen tasoa aineiston vanhemmilla. Vanhemmuuden uupumuksen tason voisi kuitenkin olettaa olevan matala, sillä vanhemmuuden uupumuksen summamuuttujan keskiarvot ovat alle puolet

maksimiarvosta. Silti on hankala olettaa, miten vanhemmuuden uupumus näkyy käytännössä tämän aineiston vanhempien arjessa. Jatkossa olisi hyvä määritellä kliinisesti PBA-mittariin raja-arvot, joilla voitaisiin arvioida vanhemmuuden uupumuksen vakavuusaste ja tarkastella eroja vanhemmuustyyleissä tämän vakavuusasteen mukaan.

4.5 Johtopäätökset

Tämä tutkimus tarjosi uutta tietoa suomalaisvanhempien vanhemmuustyyleistä sekä näiden yhteyksistä vanhemmuuden uupumukseen. Löydetyistä kuudesta vanhemmuustyylistä autoritaarista vanhemmuustyyliä käyttävillä vanhemmilla havaittiin tutkimuksessa eniten vanhemmuuden uupumusta, kun taas vähiten vanhemmuuden uupumusta kokivat sallivaa vanhemmuustyyliä käyttävät vanhemmat. Tulokset kertovat siitä, että suuri psykologisen kontrollin ja vähäinen lämpimyden määrä liittyvät vanhemmuuden uupumukseen. Tutkimuksessa äitien ja isien havaittiin käyttävän yhtä paljon samoja vanhemmuustyyliä, ja eri vanhemmuustyylien yhteydet vanhemmuuden uupumukseen olivat samanlaisia sukupuolesta riippumatta. Tutkimus perustuu suomalaiseen aineistoon ja valottaa vanhemmuustyylien ja vanhemmuuden uupumuksen merkitystä suomalaisvanhempien keskuudessa aikaisemman tutkimuksen ollessa vähäistä. Kokonaisuudessaan on tärkeää tukea vanhempien hyvinvointia, jaksamista ja lasten kasvatusta arjessa, jotta sekä vanhemmille että heidän lapsilleen voidaan tarjota kasvua ja kehitystä tukevia lähtökohtia toimia suomalaisessa yhteiskunnassa.

LÄHTEET

- Aunola, K. (2005). Kasvatus ja vanhemmuus. Tutkimuksen traditiot ja haasteet. *Psykologia* 4, 356-369.
- Aunola, K., & Nurmi, J. E. (2004). Maternal affection moderates the impact of psychological control on a child's mathematical performance. *Developmental Psychology*, 40(6), 965-978. doi:10.1037/0012-1649.40.6.965
- Aunola, K., Nurmi, J. E., Onatsu-Arviolommi, T., & Pulkkinen, L. (1999). The role of parents' self-esteem, mastery-orientation and social background in their parenting styles. *Scandinavian Journal of Psychology*, 40(4), 307-317. doi:10.1111/1467-9450.404131
- Aunola, K., Ruusunen, A. K., Viljaranta, J., & Nurmi, J. E. (2015). Parental affection and psychological control as mediators between parents' depressive symptoms and child distress. *Journal of Family Issues*, 36(8), 1022-1042.
- Aunola, K., Sorkkila, M., & Tolvanen, A. (2019). *Validity of the Finnish version of the Parental Burnout Assessment (PBA)*. Arvioitavaksi lähetetty käsikirjoitus.
- Aunola, K., Stattin, H., & Nurmi, J. -E. (2000). Parenting styles and adolescents' achievement strategies. *Journal of Adolescence*, 23, 205-222. doi:10.1006/jado.2000.0308
- Aunola, K., Viljaranta, J., & Tolvanen, A. (2017). Does daily distress make parents prone to using psychologically controlling parenting? *International Journal of Behavioral Development*, 41(3), 405-414. doi:10.1177/0165025416658555
- Barber, B. K. (1996) Parental Psychological Control: Revisiting a Neglected Construct. *Child Development*, 67(6), 3296-3319. doi:10.1111/j.1467-8624.1996.tb01915.x
- Barber, B. K., Olsen, J. E., & Shagle, S. C. (1994). Associations between parental psychological and behavioral control and youth internalized and externalized behaviors. *Child Development*, 65(4), 1120-1136. doi:10.2307/1131309
- Barber, B. K. & Xia, M. (2013). The centrality of control to parenting and its effects. Teoksessa E. L. Robert, A. S. Morris, & A. W. Harrist (Toim.). *Authoritative parenting: Synthesizing nurturance and discipline for optimal child development* (1. painos, s. 61-87). Washington, DC: American Psychological Association
- Baumrind, D. (1966). Effects of authoritative parental control on child behavior. *Child Development*, 37(4), 887-907. doi:10.2307/1126611
- Baumrind, D. (1971). Current patterns of parental authority. *Developmental Psychology*, 4(1, part 2), 1-103. doi:10.1037/h0030372
- Baumrind, D. (1991). The influence of parenting styles on adolescent competence and substance use. *Journal of Early Adolescence*, 11, 56-95. doi:10.1177/02724316911111004
- Belsky, J. (1984). The determinants of parenting: A process model. *Child Development*, 55(1), 83-96. doi:10.2307/1129836

- Brianda, M. E., Roskam, I., Gross, J. J., Franssen, A., Kapala, F., Gérard, F., & Mikolajczak, M. (2020). Treating parental burnout: Impact of two treatment modalities on burnout symptoms, emotions, hair cortisol, and parental neglect and violence. *Psychotherapy and Psychosomatics*, julkaisu saatavilla vain internetissä. doi:10.1159/000506354
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. (2. painos) Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates
- Cummings, E. M., & Davies, P. T. (1994). Maternal depression and child development. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 35(1), 73-122. doi:10.1111/j.1469-7610.1994.tb01133.x
- Darling, N., & Steinberg, L. (1993). Parenting style as context: An integrative model. *Psychological Bulletin*, 113(3), 487. doi:10.1037/0033-2909.113.3.487
- Freudenberger, H. J. (1975). The staff burn-out syndrome in alternative institutions. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 12(1), 73–82. doi:10.1037/h0086411
- Freudenberger, H. J. (1977). Burn-out: Occupational hazard of the childcare worker. *Child Care Quarterly*, 6(2), 90–99. doi:10.1007/BF01554695
- Gauvain, M., Perez, S. M., & Beebe, H. (2013). Authoritative parenting and parental support for children's cognitive development. Teoksessa E. L. Robert, A. S. Morris, & A. W. Harrist (Toim.). *Authoritative parenting: Synthesizing nurturance and discipline for optimal child development* (1. painos, s. 211-233). Washington, DC: American Psychological Association
- Goodman, S. H., & Gotlib, I. H. (1999). Risk for psychopathology in the children of depressed mothers: A developmental model for understanding mechanism of transmission. *Psychological Review*, 106(3), 458-490. doi:10.1037/0033-295X.106.3.458
- Hubert, S., & Aujoulat, I. (2018). Parental burnout: When exhausted mothers open up. *Frontiers in Psychology*, 9, 1021. doi:10.3389/fpsyg.2018.01021
- Iacovides, A., Fountoulakis, K. N., Kaprinis, S., and Kaprinis, G. (2003). The relationship between job stress, burnout and clinical depression. *Journal of Affective Disorders*, 75(3), 209–221. doi: 10.1016/S0165-0327(02)00101-5
- Kervinen, S., & Aunola, K. (2013). Vanhempien kasvatustyylien yhteys lasten koulussa käyttämiin työskentelytapoihin. *Psykologia*, 48(1), 4-16.
- Kiiskilä, K., Tuomaala, S., Aunola, K., Lerkkanen, M. K., & Kiuru, N. (2015). Vanhemmuustyylien ja koulunkäyntiin liittyvien ohjauskäytänteiden yhteydet lasten kouluun sitoutumiseen. *Kasvatus* 26(4), 349-363.
- Kitano, N., Yoshimasu, K., Yamamoto, B. A., & Nakamura, Y. (2018). Associations between childhood experiences of parental corporal punishment and neglectful parenting and undergraduate students' endorsement of corporal punishment as an acceptable parenting strategy. *PLoS ONE*, 13(10). doi:e0206243
- Kuppens, S., & Ceulemans, E. (2019). Parenting styles: A closer look at a well-known concept. *Journal of Child and Family Studies*, 28(1), 168-181. doi:10.1007/s10826-018-1242-x
- Laukkanen, J., Ojansuu, U., Tolvanen, A., Alatupa, S., & Aunola, K. (2014). Child's difficult temperament and mothers' parenting styles. *Journal of Child and Family Studies*, 23(2), 312-323. doi:10.1007/s10826-013-9747-9

- Lebert-Charron, A., Dorard, G., Boujut, E., & Wendland, J. (2018). Maternal Burnout Syndrome: Contextual and Psychological Associated Factors. *Frontiers in Psychology, 9*:885. doi:10.3389/fpsyg.2018.00885
- Lindström, C., Åman, J., & Norberg, A. L. (2010). Increased prevalence of burnout symptoms in parents of chronically ill children. *Acta Paediatrica, 99*, 427-432. doi:10.1111/j.1651-2227.2009.01586.x
- Lindström, C., Åman, J., & Norberg, A. L. (2011). Parental burnout in relation to sociodemographic, psychosocial and personality factors as well as disease duration and glycaemic control in children with type 1 diabetes mellitus. *Acta Paediatrica, 100*(7), 1011-1017. doi:10.1111/j.1651-2227.2011.02198.x
- Lovejoy, M. C., Graczyk, P. A., O'Hare, E., & Neuman, G. (2000). Maternal depression and parenting behavior: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review, 20*(5), 561-592. doi:10.1016/S0272-7358(98)00100-7
- Maccoby, E. E., & Martin, J. A. (1983). Socialization in the context of the family: Parent-child interaction. Teoksessa P. H. Mussen (Sarjan toim.) & E. M. Hetherington (Vol. Toim.). *Handbook of child psychology: Vol. 4. Socialization, personality, and social development* (4. painos, s. 1-101). New York: Wiley
- MacPhee, D., Fritz, J., & Miller-Heyl, J. (1996). Ethnic variations in personal social networks and parenting. *Child Development, 67*(6), 3278-3295. doi:10.2307/1131779
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior, 2*, 99-113.
- Maslach, C., & Pines, A. (1977). The burn-out syndrome in the day care setting. *Child Care Quarterly, 6*(2), 100-113. doi:10.1007/BF01554696
- McKinney, C., & Renk, K. (2008). Differential parenting between mothers and fathers: Implications for late adolescents. *Journal of Family Issues, 29*(6), 806-827. doi:10.1177/0192513X07311222
- Meteyer, K. B., & Perry-Jenkins, M. (2009). Dyadic parenting and children's externalizing symptoms. *Family Relations, 58*(3), 289-302. doi:10.1111/j.1741-3729.2009.00553.x
- Mikolajczak, M., Brianda, M. E., Avalosse, H., & Roskam, I. (2018a). Consequences of parental burnout: Its specific effect on child neglect and violence. *Child Abuse & Neglect, 80*, 134-145. doi:10.1016/j.chiabu.2018.03.025
- Mikolajczak, M., Raes, M-E, Avalosse, H., & Roskam, I. (2018b). Exhausted parents: Sociodemographic, child-related, parent-related, parenting and family-functioning correlates of parental burnout. *Journal of Child and Family Studies, 27*(2), 602-614. doi:10.1007/s10826-017-0892-4
- Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2018). A theoretical and clinical framework for parental burnout: The balance between risks and resources (BR²). *Frontiers in Psychology, 9*, 886. doi:10.3389/fpsyg.2018.00886
- Milevsky, A., Schlechter, M., Netter, S., & Keehn, D. (2007). Maternal and paternal parenting styles in adolescents: Associations with self-esteem, depression and life-satisfaction. *Journal of Child and Family Studies, 16*(1), 39-47. doi:10.1007/s10826-006-9066-5
- Nelson, L. J., Padilla-Walker, L. M., Christensen, K. J., Evans, C. A., & Carroll, J. S. (2011). Parenting in emerging adulthood: An examination of parenting clusters and correlates. *Journal of Youth and Adolescence, 40*(6), 730-743. doi:10.1007/s10964-010-9584-8
- Onatsu-Arvilommi, T., Nurmi, J. E., & Aunola, K. (1998). Mothers' and fathers' well-being, parenting styles, and their children's cognitive and behavioural strategies at primary school. *European Journal of Psychology of Education, 13*(4), 543-556. doi:10.1007/BF03173104

- Roberts, G. C., Block, J. H., & Block, J. (1984). Continuity and change in parents' child-rearing practices. *Child Development, 55*(2), 586-597. doi:10.2307/1129970
- Roskam, I., Brianda, M., & Mikolajczak, M. (2018). A step forward in the conceptualization and measurement of parental burnout: The parental burnout assessment (PBA). *Frontiers in Psychology, 9*, 758. doi:10.3389/fpsyg.2018.00758
- Roskam, I., Raes, M., & Mikolajczak, M. (2017). Exhausted parents: Development and preliminary validation of the parental burnout inventory. *Frontiers in Psychology, 8*, 163. doi:10.3389/fpsyg.2017.00163
- Simons, L. G., & Conger, R. D. (2007). Linking mother–father differences in parenting to a typology of family parenting styles and adolescent outcomes. *Journal of Family Issues, 28*(2), 212-241. doi:10.1177/0192513X06294593
- Smetana, J. G. (2017). Current research on parenting styles, dimensions, and beliefs. *Current Opinion in Psychology, 15*, 19-25. doi:10.1016/j.copsy.2017.02.012
- Sorkkila, M. & Aunola, K. (2019). Risk factors for parental burnout among Finnish parents: The role of socially prescribed perfectionism. *Journal of Child and Family Studies*, early online. doi:10.1007/s10826-019-01607-1
- Steinberg, L. (2001). We know some things: Parent–adolescent relationships in retrospect and prospect. *Journal of Research on Adolescence, 11*(1), 1-19. doi:10.1111/1532-7795.00001
- Steinberg, L., Lamborn, S. D., Darling, N., Mounts, N. S., & Dornbusch, S. M. (1994). Over-time changes in adjustment and competence among adolescents from authoritative, authoritarian, indulgent, and neglectful families. *Child Development, 65*(3), 754-770. doi:10.1111/j.1467-8624.1994.tb00781.x
- Suomen virallinen tilasto (SVT): Perheet. ISSN=1798-3215. Helsinki: Tilastokeskus [Viitattu: 18.11.2019].
Saataavilla: <http://www.stat.fi/til/perh/index.html>
- Van Bakel, H. J., Van Engen, M. L., & Peters, P. (2018). Validity of the Parental Burnout Inventory among Dutch employees. *Frontiers in Psychology, 9*:697 doi: 10.3389/fpsyg.2018.00697

LIITTEET

Liite 1. Kyselylomakkeen väittämät vanhemmuustyyleistä (Aunola & Nurmi, 2004)

1. Kunnioitan lapseni mielipidettä. (L)
2. Kun olen suuttunut lapselleni, näytän sen myös. (B)
3. Lapseni pitää oppia, että meidän perheessä on tarkat säännöt. (B)
4. Lasken usein leikkiä lapseni kanssa. (L)
5. Lapseni on opittava arvostamaan sitä, kuinka hyvin hänen asiansa ovat. (P)
6. Lapseni pitää oppia käyttäytymään kunnolla vanhempiaan kohtaan. (B)
7. Osoitan lapselleni usein, että rakastan häntä. (L)
8. On tärkeää, että lapset tottelevat vanhempiaan. (B)
9. Minulla ja lapsellani on hyvä suhde. (L)
10. Uskon, että lapseni on hyvä tietää, mitä kaikkea olen hänen vuoksensa tehnyt. (P)
11. Annan lapseni nähdä kuinka pettynyt ja häpeissäni olen, jos hän käyttäytyy huonosti. (P)
12. Lapseni tulee tietää, miten paljon uhraudun hänen vuokseen. (P)
13. Osoitan lapselleni tunteitani halaamalla ja pitämällä häntä sylissäni. (L)

Huom: L = lämpimyys, B = behavioraalinen kontrolli, P = psykologinen kontrolli

Liite 2. Kyselylomakkeen väittämät vanhemmuuden uupumuksesta (Aunola, Sorkkila, & Tolvanen, 2019)

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 enää 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 (nukuttamisen, 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